

Chapitre V

Thèmes oniriques

Il est vrai qu'il existe des rêves et des symboles isolés (motifs) qui sont typiques et reviennent souvent. Parmi ces motifs, on trouve la chute, le vol, les rêves où l'on est poursuivi par des animaux sauvages ou des hommes hostiles, où l'on est insuffisamment ou absurdement vêtu dans des endroits publics⁹⁰...

Carl Gustav JUNG

Comme l'indiquent plusieurs recherches, certains thèmes reviennent plus souvent que d'autres dans les rêves. Nous en signalerons quelques-uns, accompagnés d'une courte explication. Rappelons, au départ, que nous reconnaissons aux rêves trois niveaux d'explication : l'interprétation littérale, psychologique et sacrée. Nous utiliserons l'exemple de la baignade pour illustrer ce point. Pour telle personne, rêver qu'elle se baigne pourrait simplement refléter le plaisir qu'elle éprouve à pratiquer cette activité ; c'est l'interprétation littérale qui s'appliquerait dans ce cas. Pour telle autre, qui traverse une période d'assainissement des pensées, c'est le sens psychologique qui prévaudrait. Et pour un étudiant du mysticisme, le rêve pourrait symboliser l'immersion dans les eaux de la régénération spirituelle.

C'est le lecteur lui-même qui pourra déterminer laquelle de ces interprétations correspond le mieux à sa situation particulière. Nous devons aussi considérer l'ambivalence des symboles rencontrés dans les rêves. Par exemple, la mort n'a pas un sens nécessairement destructeur ; elle signifie aussi l'étape préparatoire au renouveau.

Finalement, les prises de conscience que nous accomplissons en rêve doivent inciter au dépassement plutôt qu'au découragement. Lorsque, par exemple, nos

rêves révèlent des facettes obscures de notre personnalité, il faut avoir l'humilité de les reconnaître et le courage de les surmonter.

Les chutes

Beaucoup de gens rêvent de chutes, de pertes d'équilibre. Si le rêveur éprouve des troubles de l'oreille interne qui lui occasionnent déjà des problèmes d'équilibre à l'état de veille, c'est l'interprétation littérale qui prévaut. Mais, hormis cette exception, les théoriciens modernes voient dans les rêves de chute un reflet de l'insécurité : l'impression de perdre pied, le sentiment que la vie nous échappe en quelque domaine. On pourrait attribuer un sens analogue aux rêves où l'on perd sa route, où l'on s'égaré. De tels rêves constituent une incitation à identifier et à surmonter la source de cette insécurité.

Les poursuites

Les rêves où l'on est poursuivi par des bêtes sauvages ou des assaillants humains dénotent une menace quelconque, un conflit intérieur non résolu, un traumatisme psychologique persistant. On les retrouve très souvent à l'adolescence, mais aussi à l'âge adulte. Tout comme les rêves de chute, ils traduisent un sentiment d'insécurité, une peur de l'inconnu, un remords parfois. Les personnes qui font souvent des rêves de poursuite doivent comprendre que les assaillants ne leur sont pas étrangers. Ils constituent une dramatisation d'un état psychologique.

La nudité en public

Plusieurs personnes rêvent qu'elles se trouvent nues en public sans réussir à se vêtir ou à se cacher. Il est évident que les rêves de nudité prennent un sens différent selon l'éducation reçue et les influences culturelles

auxquelles nous sommes soumis. Outre les malaises sexuels et le sentiment de culpabilité auxquels plusieurs spécialistes rattachent ces rêves, on peut aussi y reconnaître la peur d'être dévoilé, la crainte que soit découvert quelque geste inavouable. Le rêve devient alors une invitation à la limpidité, une incitation à la transparence. Dans le même ordre d'idée, la nudité en rêve reflète parfois le désir de se libérer des qu'en-dira-t-on.

L'examen scolaire

Le fait d'être soumis à un examen scolaire se présente assez souvent en rêve, même chez des adultes qui ont terminé leurs études depuis plusieurs années. Ces rêves surviennent habituellement au moment de décisions importantes et traduisent l'incertitude face à un défi nouveau. Ai-je la compétence suffisante pour entreprendre tel emploi ? Suis-je capable de faire face à des responsabilités parentales ? Suis-je digne de la fonction que l'on veut me confier ? Suis-je prêt à rendre compte de mon existence ? Ces rêves invitent au développement de la confiance en soi.

La perte des dents

Perdre ses dents signifie une baisse de vitalité, un manque de dynamisme face à l'existence. Les dents permettent, symboliquement, de *mordre dans la vie* et de contrer l'adversité. De façon générale, lorsqu'on perd ses dents en rêve, on peut y voir un manque d'agressivité ou de détermination. Il appartient alors au rêveur d'examiner dans quelle situation il manque de vigueur, et de quelle façon il peut y remédier.

La perte des cheveux

L'inconscient collectif a intégré l'idée que les cheveux symbolisaient la force et la virilité. L'exemple classique

est celui de Samson dans la Bible. Ainsi, un rêve où l'on perd ses cheveux peut traduire une inquiétude liée à la diminution des forces physiques. Dans un sens littéral, les rêves de cheveux peuvent refléter des préoccupations face au grisonnement, à la chute réelle des cheveux et autres problèmes liés à la chevelure.

Les animaux

De façon générale, la présence d'animaux dans les rêves symbolise notre propre animalité avec ses réactions instinctuelles de toutes sortes. Mais dans le détail, on doit tenir compte du type d'animal qui se présente dans le rêve, de son comportement particulier et de notre rapport avec lui. Si un rêve inclut un animal familier, il pourra représenter nos besoins affectifs. Si nous faisons face à une bête sauvage et menaçante, on pourra y déceler quelque crainte enfouie dans notre inconscient. Il faut aussi tenir compte des courants culturels dont nous subissons inconsciemment l'influence. Rêver d'un ours, par exemple, n'aura pas le même sens pour l'Amérindien qui y reconnaît son totem que pour le citadin qui le redoute.

La maison

Selon plusieurs théoriciens, la maison dans un rêve symbolise le corps physique et aussi la personnalité entière, le moi. L'extérieur de la maison correspond à l'apparence, à l'image qu'on veut donner de soi, à la *persona*, dirait Jung. Le toit représente la tête, la pensée, le siège des décisions. La cuisine symbolise le lieu des transformations psychologiques ; elle peut également représenter la croissance intérieure et l'alchimie spirituelle, lorsque le rêveur est sensible à cette dimension de l'existence. Le sous-sol, comme Jung l'a souvent souligné, représente les parties inexplorées de notre être, notre inconscient. Évidemment, pour comprendre plus parfaitement les rêves

de maison, il est bon de considérer la couleur des pièces, les décorations, de même que l'ameublement et autres éléments mis en scène par le subconscient. En somme, la maison, puisqu'elle nous représente expressément, est un symbole qui mérite la plus grande attention. Voici un rêve de maison qu'un ami m'a raconté et l'interprétation qu'il en fit.

La grande porte vitrée

Récit du rêve :

Deux oncles que je n'avais pas vus depuis fort longtemps me rendent visite. Les rejoignant à l'extérieur, je les fais entrer dans mon appartement en passant par une deuxième entrée que je n'avais jamais utilisée et que je ne connaissais pas vraiment. Cette entrée donnait sur un large escalier fabriqué avec un bois de très grande qualité et une magnifique porte vitrée à deux battants. En montant l'escalier, j'aperçois sur un côté une échelle dorée couverte de givre sur laquelle je me mets à grimper. Le givre fondait sous la chaleur d'un soleil très brillant.

Interprétation :

Il y a dans ma personnalité une deuxième entrée plus vaste, plus attrayante, plus accueillante que celle qui est utilisée habituellement. ...

... Voilà donc une invitation à faire davantage ressortir mes capacités d'accueil, d'ouverture aux autres. Une échelle dorée, évoquant celle de Jacob, m'invite à m'élever spirituellement. Le givre m'amène à prendre conscience que je ne mets pas suffisamment de chaleur, d'intensité dans ma recherche intérieure. Par contre, l'action du soleil sur le givre me rassure quelque peu et m'indique que je suis en « processus de réchauffement ».

Comme on peut le constater par l'interprétation qu'a suscitée ce rêve, le rêveur est engagé dans une démarche spirituelle. Le même rêve aurait reçu une interprétation différente pour un rêveur indifférent à la spiritualité. La fonte du givre sous le soleil brillant aurait probablement été perçue comme une invitation à des relations interpersonnelles plus chaleureuses.

L'automobile

Les rêves où l'on conduit une automobile ou un autre véhicule nous éclairent habituellement sur la façon dont nous menons notre existence. Il convient alors de bien les analyser. Est-ce que le véhicule est bien contrôlé ou entraîné en dehors de la route ? Les freins fonctionnent-ils correctement ? Y a-t-il une panne d'essence ? Est-ce que nous conduisons en avançant ou en reculant ? La route est-elle large ou étroite, éclairée ou obscure, droite ou tortueuse ? Sommes-nous dans une voie sans issue ? Sommes-nous seuls ou accompagnés dans l'auto ? Mettons-nous notre vie et celle d'autres personnes en danger ? Voilà des situations dont le symbolisme est facile à saisir si on y réfléchit quelque peu.

La montagne

Le symbolisme de la montagne est riche et varié. Au niveau psychologique, la montagne représente le défi à relever, l'idéal à atteindre, le courage à déployer. Au plan spirituel, comme on peut le constater dans de nombreuses traditions, la montagne revêt un caractère sacré. Par sa hauteur, elle évoque l'ascension spirituelle, l'aspiration à la transcendance. C'est un lieu de retraite pour les ermites, l'endroit privilégié des *théophanies*⁹¹. Quand la montagne apparaît dans un rêve, il est bon de connaître ces données générales et d'établir les rapports qui conviennent à notre existence personnelle. Il convient également d'examiner notre attitude face à la montagne au cours du rêve. Est-ce qu'elle m'attirait ou m'effrayait ? L'ai-je escaladée ? Qu'est-ce qui m'attendait au sommet ?

L'envol

Les rêves où l'on flotte dans l'espace nous harmonisent avec l'air et le souffle vital. Ils procurent une sensation de légèreté, une impression de liberté. Ils expriment l'aspiration humaine à la sublimation. Ils nous apparentent à l'oiseau dont on envie parfois l'absence de soucis. Ces rêves offrent une compensation bénéfique lorsque la réalité quotidienne nous apparaît trop lourde. Par contre, dans le cas de rêveurs qui ont développé une tendance démesurée à l'évasion ou à la légèreté, les rêves de vol constituent une invitation à tirer leçon du mythe d'Icare. On sait que ce dernier a été englouti dans la mer pour s'être trop approché du soleil qui fit fondre ses ailes de cire.

Le feu

Le feu possède une grande valeur symbolique. Il purifie, réchauffe et éclaire. Il exprime l'énergie, l'ardeur, l'enthousiasme, l'amour et la passion. L'amour embrase,

l'enthousiasme enflamme, la passion consume. Le feu remplit aussi une fonction sacrée comme dans le *buisson ardent* où Dieu se manifesta à Moïse. On allume des bougies sur les autels, on entretient la flamme sacrée dans les temples. Inversement, s'il n'est pas contrôlé, le feu peut détruire, incendier, asphyxier. Ainsi, il est important d'examiner notre rapport au feu lorsqu'il survient dans les rêves. Peut-être y trouverons-nous une invitation à mettre plus de chaleur dans nos rapports humains, plus d'enthousiasme dans nos projets ou au contraire, à modérer nos transports si nous avons tendance à l'exagération. Ceux qui poursuivent un cheminement spirituel seront sans doute sensibles à sa fonction purificatrice et alchimique.

L'eau

Au niveau psychologique, l'eau représente les émotions et l'imagination. Pour mieux comprendre sa signification dans un rêve, il convient d'examiner de quelle façon elle se présente. Est-elle claire ou boueuse, en mouvement ou stagnante, désaltérante ou engloutissante ? Tombe-t-elle sous forme d'orage ou de pluie fine ? Les rêves d'eau permettent à des émotions refoulées de refaire surface et de surmonter des blocages affectifs. Au plan spirituel, l'eau symbolise la source vitale, la purification et la régénération. Le rêve qui suit illustre bien cette dimension sacrée de l'eau. C'est un proche qui m'en a confié le récit et l'interprétation.

Immersion

Récit du rêve :

Des malfaiteurs forçaient un groupe de gens dont je faisais partie à s'immerger dans une piscine remplie d'eau bouillante. Comme j'étais le premier dans la file d'attente, un malfaiteur me poussa, s'attendant à ce que je meure dans les instants qui suivraient. Je me trouvai donc au fond de la piscine, dans une eau qui finalement n'était pas bouillante mais tiède. Mais je n'étouffai pas, du moins au début. Au contraire, je me sentais très bien, calme et détendu. À un certain moment, je me levai pour voir quelque chose à l'extérieur de la piscine, puis je me recouchai au fond sans aucune crainte. Puis arriva l'étouffement qui n'eut rien de pénible. J'entrai paisiblement dans la mort, dans une parfaite quiétude. J'étais cependant sensible à la peine que mon départ causerait à ma famille. Pleinement conscient de mon identité, je sortis de la piscine, pensant que j'étais invisible pour les malfaiteurs, mais je constatai bientôt que je me trouvais dans mon corps physique et non dans mon corps psychique, comme je l'avais cru d'abord. J'essayai alors de les effrayer en leur affirmant que j'étais un fantôme, mais ils ne furent pas impressionnés par mes déclarations. Je pensai à m'évader de cet endroit, mais j'étais surveillé et les sorties étaient toutes bloquées. Puis ce fut le réveil.

Interprétation :

Ce rêve me procura un immense sentiment de paix à un moment de ma vie où je traversais une période de *grande sécheresse spirituelle*. Cette immersion dans l'eau m'est apparue comme un rituel de purification et de régénération, et la mort qui s'ensuivit prit pour moi un caractère initiatique. Elle m'apparut comme un prélude à une vie nouvelle, davantage libérée du *vieil homme*, davantage remplie de la présence divine.

Les malfaiteurs représentent le côté obscur de mon être, mon *ombre* comme dirait Jung. Leur rôle actif dans mon rêve me rappelle la dualité fondamentale de l'existence terrestre et la nécessaire confrontation entre les forces opposées pour que surgisse la lumière, pour que grandisse *l'homme nouveau*.

Le fait de récupérer mon corps physique m'indique que mon apprentissage doit se poursuivre sur terre, à travers les aléas de l'existence, par le développement de l'altruisme et la transmutation de mes défauts en leur qualités opposées.

D'autres détails du rêve m'ont éclairé sur divers points de ma croissance tant psychologique que spirituelle, mais l'essentiel a été raconté.

Les rêves qui traitent de notre mort ou de celle d'une autre personne ne doivent pas nous effrayer. Comme nous l'avons souligné précédemment, c'est l'aspect symbolique que nous devons d'abord retenir. Mourir dans un rêve annonce un changement, une transformation, une renaissance.

Chapitre VI

L'INTERPRÉTATION DES RÊVES

Un rêve non interprété est comme
une lettre non déchiffrée.

Le Zohar

Au cours des chapitres précédents, nous avons soulevé un certain nombre de principes relatifs à l'interprétation des rêves, mais c'est maintenant que nous aborderons ces principes dans le détail.

Primauté des associations

Commençons par l'analyse d'un rêve d'un patient de Carl Gustav Jung.

« Je me trouve dans un jardin et j'y cueille une pomme. Je regarde avec précaution autour de moi pour voir si personne ne m'a vu⁹². »

Avant d'examiner de quelle façon Jung a guidé son patient dans la compréhension de ce rêve, j'invite le lecteur à répondre à une question : « Pouvez-vous interpréter le rêve qui vient d'être raconté ? »

Je devine que vous aurez cherché à élaborer une interprétation de ce court rêve : expression d'un sentiment de culpabilité, évocation du fruit défendu, ou autre explication se rattachant au symbolisme universel. Or, c'était une *question piège*, pour laquelle une seule réponse est possible : « non ». Non, vous ne pouvez pas interpréter ce rêve parce que vous ne connaissez pas le rêveur. Les hypothèses émises pourront s'avérer exactes, mais la question posée exigeait de confronter le sens général

des symboles évoqués à la situation particulière du rêveur. Il manque un élément indispensable et primordial pour interpréter ce rêve : la connaissance du rêveur.

Ce que cet exemple met en évidence, c'est l'impossibilité pour quiconque d'interpréter le rêve d'un inconnu. Tout ce que l'on peut dire n'est, en fait, que supposition. Le meilleur interprète d'un rêve ne peut être que le rêveur lui-même puisque, comme le déclare Jung, « le rêve est ce théâtre où le rêveur est à la fois la scène, l'acteur, le souffleur, le régisseur, l'auteur et le critique⁹³ ».

Ainsi, pour aider quelqu'un à comprendre ses rêves, il faut d'abord l'inviter à faire des associations entre le contenu de son rêve et son vécu personnel. Afin d'illustrer ce principe, Jung raconte que deux de ses patients ont fait un rêve au contenu identique, mais dont l'interprétation fut tout à fait opposée⁹⁴. Dans les deux cas, *le rêveur traversait un vaste terrain à cheval avec un groupe de jeunes gens. Il se trouvait en tête du groupe et parvenait à franchir un fossé de justesse, alors que les autres membres du groupe n'y arrivaient pas.*

L'un des rêveurs était un jeune homme prudent, introverti et peu sûr de lui, tandis que l'autre était un homme d'âge mûr malade, mais téméraire et insoumis aux directives de son médecin. On peut comprendre alors que le rêve invitait le jeune homme à l'audace, et l'homme âgé à la modération. Pour le premier, le fait d'avoir été le seul à avoir franchi le fossé fut interprété comme une invitation à développer la confiance en lui-même, à se dépasser. Pour le second, dont le vécu était entièrement différent, c'est le fait d'avoir presque raté le saut à cheval qui devint significatif. Le rêve fut interprété comme une invitation à la modération, une incitation de l'inconscient à suivre les recommandations du médecin. Un vécu différent a donc entraîné une interprétation différente d'un rêve identique, ce qui démontre bien l'importance des

associations entre le contenu du rêve et la situation personnelle du rêveur.

Examen du symbolisme universel

Une fois établie la primauté des associations, il devient utile de recourir à un dictionnaire approprié pour approfondir les symboles de portée universelle.

À titre d'exemple, un membre de mon entourage m'a raconté de quelle façon l'analyse du symbolisme universel lui avait permis d'approfondir le sens d'un rêve dans lequel *des oiseaux tournaient autour du soleil*. Cherchant à établir un lien entre sa vie personnelle et le contenu du rêve, il comprit que ce dernier reflétait son désir d'élévation intérieure et constituait un encouragement à poursuivre sa quête spirituelle. Puis, ayant été fortement impressionné par le mouvement circulaire des oiseaux autour du centre lumineux, il voulut en approfondir le symbolisme.

Dans un dictionnaire de symboles, il découvrit que la plupart des traditions spirituelles considèrent *le cercle avec un point en son centre* comme un symbole de la divinité et de la création qui en émane. Cette explication toucha une corde sensible et enrichit son interprétation. Dans ses méditations ultérieures, cette image des oiseaux tournant autour du soleil lui rappellera le point dans le cercle, l'unité et la totalité, le Créateur et la Création.

L'étude du symbolisme a donc comme propriété d'élargir la compréhension des rêves, d'*amplifier* leur signification. Elle permet une interprétation plus approfondie, grâce à un matériel comparatif issu des légendes,

des contes, de la mythologie, des grandes traditions spirituelles et des sciences humaines en général.

Pour revenir à notre exemple, le rêveur examina également le sens accordé au *soleil* et aux *oiseaux* dans les grandes traditions mystiques. Voici ce qu'il lut dans un dictionnaire de symboles⁹⁵ à propos du soleil : « S'il n'est pas dieu lui-même, le soleil est chez beaucoup de peuples une manifestation de la divinité. » Cette signification quasi universelle du soleil a donc renforcé le sens sacré accordé à sa première interprétation. Quant aux oiseaux, indépendamment de leur disposition circulaire, son vécu personnel l'incita à les considérer comme le reflet de son désir d'élévation spirituelle. En plus de fortifier ce sentiment, sa référence au symbolisme universel lui fournit une autre piste de méditation fructueuse puisque, dans la tradition védique, les oiseaux symbolisent « l'amitié des dieux envers les hommes ».

Bref, en examinant les divers sens symboliques accordés aux images qui surgissent dans nos rêves, nous verrons certains rejoindre davantage notre expérience personnelle et permettre une interprétation plus complète.

Modèle d'interprétation

Ayant en tête ces deux principes, à savoir la primauté des associations personnelles et l'examen du symbolisme universel, revenons au rêve du patient de Jung qui *cueillait une pomme dans un jardin, craignant d'être aperçu*.

Soulignons d'abord que le rêveur fit lui-même l'interprétation de son rêve. Le rôle de Jung consista principalement

à le ramener à son expérience personnelle, tout en lui présentant le sens universel du *fruit défendu*, car, malgré sa vaste connaissance du symbolisme, il accordait toujours la priorité à l'expérience personnelle du rêveur. Quand il le jugeait à propos, il faisait part à ses patients du sens donné dans la mythologie aux symboles évoqués, dans le but de renforcer leurs associations personnelles.

Je vous propose donc, sous la forme d'un dialogue entre Jung et son patient⁹⁶, l'interprétation résultant du rêve de la *pomme cueillie dans un jardin*.

La cueillette d'une pomme

RÊVEUR : J'ai rêvé que je me trouvais dans un jardin et que j'y cueillais une pomme. Je regardais autour de moi pour m'assurer que personne ne m'avait vu.

JUNG : Pouvez-vous rattacher ce rêve à un événement quelconque de votre vie ?

R. : Je me souviens que, durant mon enfance, il m'est arrivé une fois de voler des poires dans un jardin. Peut-être mon rêve évoque-t-il cet événement de mon enfance ?

J. : C'est bien possible, car la culpabilité est un sentiment qui surgit souvent dans les rêves. Pouvez-vous associer votre rêve à un autre événement ? ...

R. : Hier, dans la rue, j'ai rencontré une fille que je connaissais et j'échangeai quelques mots avec elle. À cet instant passa un de mes amis, et un curieux sentiment de gêne s'empara de moi.

J. : Pouvez-vous associer votre rêve à d'autres choses ?

R. : La pomme me rappelle la scène du paradis terrestre. Je n'ai jamais compris pourquoi le fait d'avoir goûté au fruit défendu avait eu des conséquences si tragiques pour Adam et Ève. Je suis toujours irrité de cette injustice divine.

J. : Votre rêve vous suggère-t-il d'autres associations ?

R. : Je me souviens que lorsque j'étais enfant, mon père m'a souvent puni pour des raisons incompréhensibles. Il s'est montré particulièrement sévère un jour où il m'a surpris en train d'observer en cachette mes petites sœurs qui prenaient leur bain.

J. : Y a-t-il d'autres événements récents ou lointains qui peuvent avoir un rapport avec votre rêve ?

R. : Je dois vous avouer que dernièrement, je me suis lancé dans une aventure sentimentale avec une servante, et l'aventure n'est pas encore parvenue à ses fins naturelles.

J. : À mon avis, cette dernière association mérite une attention toute spéciale. Votre rêve reflète la frustration que vous avez éprouvée parce que la ...

... servante a refusé de répondre à vos attentes. C'est la dimension compensatoire de votre rêve. Par contre, la crainte d'être observé en train de voler la pomme montre que votre inconscient n'approuve pas votre conduite. Ce rêve a activé en vous l'archétype du *fruit défendu*. Il acquiert ainsi une signification plus profonde. Il devient une invitation à mener une vie sexuelle plus rangée. C'est la dimension anticipatrice de votre rêve.

Ce modèle d'interprétation illustre bien l'usage des associations personnelles et le recours au symbolisme universel dans l'analyse d'un rêve.

Piste d'interprétation personnelle

Voici à présent une série de questions que l'on peut se poser pour élaborer les associations personnelles, lors de l'analyse d'un rêve. Chaque question sera reprise et expliquée à la suite du tableau ci-après.

Pistes d'interprétation des rêves

1. Quelles associations me suggère mon rêve ?
2. Qu'est-ce que l'inconscient cherche à m'enseigner ?
3. S'agit-il d'un rêve récurrent ?
4. Quel est son impact émotionnel ?
5. Quel est le contexte du rêve ?
6. Est-il lié à un problème qui me préoccupe actuellement ?
7. Met-il en cause certaines situations pénibles de mon enfance ?
8. M'invite-t-il à rectifier un point de vue inexact ?
9. En quoi remplit-il une fonction de compensation ?
10. Ce rêve permet-il d'anticiper l'avenir ?
11. Quelle facette de ma personnalité met-il en lumière ?
12. Que me révèle-t-il sur mon ombre ?
13. Présente-t-il des images qui se rattachent au symbolisme universel ?
14. Revêt-il un caractère spirituel ?

1. Quelles associations me suggère mon rêve ?

Cette question constitue le principe fondamental de l'interprétation onirique. C'est la question centrale dont toutes les autres découlent. Elle affirme l'importance d'établir des liens entre le contenu de nos rêves et notre vécu personnel.

2. Qu'est-ce que l'inconscient cherche à m'enseigner ?

Selon Freud et Jung, les rêves surgissent de l'inconscient. Par le biais des associations, nous établissons des ponts entre l'inconscient qui les produit et le conscient qui les interprète.

3. S'agit-il d'un rêve récurrent ?

Les rêves n'ont pas tous la même importance. Ceux qui se répètent, les rêves récurrents, méritent une attention toute spéciale, car ils représentent une insistance de l'inconscient auprès du conscient. C'est comme si le premier venait frapper régulièrement à la porte du second pour le sensibiliser à une réalité qui le dépasse. « Le rêve récurrent, déclare Jung, est un phénomène digne de remarque, [signifiant], en général, un effort pour compenser un défaut particulier de l'attitude du rêveur face à la vie. [...] Il peut aussi anticiper sur quelque événement à venir⁹⁷. »

4. Quel est son impact émotionnel ?

Pour ce qui est de l'impact émotionnel, on peut dire que plus un rêve nous émeut, plus il est significatif et plus il mérite notre attention. Il faut toujours tenir compte des sentiments que l'on éprouve au cours d'un rêve, de même qu'au réveil. Si, par exemple, on a rêvé d'un animal, il est

important d'examiner s'il nous effrayait ou nous plaisait.

5. Quel est le contexte du rêve ?

Le contexte du rêve peut s'entendre au sens subjectif et au sens objectif. Le point de vue subjectif correspond à l'expérience personnelle du rêveur. S'interroger sur le contexte subjectif d'un rêve revient à la question fondamentale : À quels événements de ma vie personnelle puis-je associer mon rêve ? Par contre, le contexte objectif se rapporte au contenu du rêve, plus exactement à la façon dont les symboles s'y manifestent. Par exemple, si l'eau y est très présente, il faut examiner si elle est claire ou brouillée, propre ou boueuse, désaltérante ou dévastatrice. Il est donc important de considérer le contexte, tant objectif que subjectif, du rêve.

6. Est-il lié à un problème qui me préoccupe actuellement ?

L'une des fonctions du rêve est de servir d'exutoire au stress accumulé durant le jour. Il permet de pallier les troubles affectifs occasionnés par les préoccupations quotidiennes. Il assure ainsi le maintien de notre équilibre psychologique. Des recherches ont démontré qu'une absence de rêves est aussi dommageable à la santé psychique qu'un manque de protéines l'est pour le corps.

7. Met-il en cause certaines situations pénibles de mon enfance ?

Il est bien connu que les expériences douloureuses de notre enfance prennent souvent un long temps à guérir. Les émotions réprimées s'entassent dans l'inconscient individuel, formant ce que Jung appelle l'*ombre*. Elles affectent le développement de notre personnalité et influencent nos comportements au point de nécessiter une

assistance thérapeutique pour certaines personnes. Or, beaucoup de nos rêves se rapportent à ces impulsions réprimées dans le bas âge. Ils servent d'exutoire et permettent une sorte d'« aération » de l'inconscient. Voilà pourquoi bien des thérapeutes utilisent les rêves de leurs clients pour les aider à résoudre leurs problèmes psychologiques. Il est reconnu que le fait d'écrire et d'analyser nos rêves constitue une sorte d'auto-analyse parfois exigeante mais toujours bénéfique.

8. M'invite-t-il à rectifier un point de vue inexact ?

Comme expression de l'inconscient dans son sens le plus complet, le rêve propose souvent des rectifications de la pensée consciente. Par exemple, celui du jeune cavalier qui parvint à franchir un fossé démontrait au rêveur que son image personnelle était réductrice. Souffrant d'un manque de confiance en soi, ce jeune homme maintenait en sa pensée une image inexacte de lui-même. Le rêve lui permit de modifier l'idée qu'il se faisait de lui-même. Le contraire peut également se produire : une personne portée à se surestimer fera des rêves qui l'amèneront à rectifier cette attitude, comme cette dame qui fut assimilée à des vaches au cours d'un de ses rêves.

9. En quoi remplit-il une fonction de compensation ?

Dans une démarche d'analyse personnelle de nos rêves, il est utile de se demander en quoi ils jouent un rôle compensatoire. La compensation peut s'exercer sur le plan émotif et sur le plan cognitif. Un rêve offre une compensation émotive dans la mesure où il permet de corriger un déséquilibre affectif. Quant à la compensation cognitive, elle représente l'aptitude des rêves à corriger la pensée consciente.

10. Ce rêve permet-il d'anticiper l'avenir ?

Jung déclare qu'en plus de leur fonction compensatoire, les rêves remplissent une fonction anticipatrice. Ils permettent d'anticiper l'avenir, ils offrent des indications concernant le futur. Dans l'exemple de la *cueillette d'une pomme*, nous avons noté précisément que le rêve jouait un rôle anticipateur parce que le sentiment de culpabilité qui s'y rattachait incitait le rêveur à changer ses comportements futurs. L'anticipation est évidente aussi dans le rêve étudié dans le deuxième chapitre, d'un chimiste américain qui se prépara en rêve au *sauvetage d'une collègue de travail*.

11. Quelle facette de ma personnalité met-il en lumière ?

Nous sommes les héros de nos rêves. Les personnages qui s'y présentent symbolisent diverses facettes de notre personnalité. Si on voit apparaître un agresseur par exemple, il est vain de se demander s'il s'agit d'un voisin antipathique ou d'un ennemi quelconque. C'est habituellement de nous qu'il s'agit. On doit plutôt se questionner sur les craintes qui nous habitent ou les blocages qui nous étouffent.

Parmi les personnages représentatifs de notre personnalité, Jung mentionne l'*anima* pour les hommes et l'*animus* pour les femmes. Lorsqu'un homme rêve d'une femme douée des qualités typiques de la féminité, Jung y voit une activation du principe féminin en l'homme, qu'il appelle l'*anima*. De la même façon, une femme qui rêve d'un homme idéal dans ses qualités masculines doit voir dans cet homme une facette d'elle-même, que Jung appelle l'*animus*.

12. Que me révèle-t-il sur mon ombre ?

L'*ombre* revêt deux significations principales : l'ensemble des émotions refoulées dans notre inconscient individuel depuis notre enfance et les défauts dont nous sommes conscients, mais que nous cherchons à dissimuler à notre entourage. Or, nos rêves nous mettent fréquemment en contact avec notre *ombre*, qui apparaît alors sous les traits d'un personnage du même sexe que nous. Nous ne devons pas hésiter à analyser ces rêves particuliers qui révèlent le côté sombre de notre être. Cela demande du courage, mais la croissance qui en résulte constitue la plus belle des récompenses. La confrontation avec notre *ombre*, en rêve ou autrement, procure une prise de conscience salutaire et régénératrice, à condition, bien sûr, de ne pas dégénérer en un stérile sentiment de culpabilité.

13. Présente-t-il des images qui se rattachent au symbolisme universel ?

Lorsqu'un rêve a recours à des images de portée universelle, un dictionnaire de symboles est fort utile. Comme nous l'avons expliqué précédemment, le fait de comparer le contenu de nos rêves à du matériel puisé dans différentes cultures permet un enrichissement ou *amplification* de son interprétation.

14. Revêt-il un caractère spirituel ?

Cette question intéressera principalement les personnes qui font une démarche spirituelle. Les mystiques affirment que les symboles constituent le langage de l'âme. Comme nous l'avons expliqué avec l'exemple de la baignade, ils ne s'arrêteront pas seulement à l'interprétation littérale ou psychologique de leurs rêves, mais ils chercheront également à comprendre de quelle façon ils éclairent leur cheminement mystique.

Pour conclure ce chapitre, voici l'interprétation d'un rêve contenant un élément capital du symbolisme universel : une épée. Il sera présenté sous la forme d'un dialogue entre le rêveur et un interlocuteur qui l'aide à analyser son rêve.

L'épée

RÊVEUR : Je marche dans la forêt avec mon frère à la tombée du jour. Nous longeons un lac et arrivons devant une cabane de pêcheurs dans laquelle nous pénétrons. Nous apercevons, posée sur une table, une épée dont la lame jette un éclat lumineux. Mon frère la saisit avec beaucoup de respect et me la remet.

INTERLOCUTEUR : Quel effet ce rêve eut-il sur vous ?

R. : En saisissant l'épée, je me suis senti comme pénétré d'une énergie particulière, et à mon réveil, j'ai éprouvé un sentiment de force intérieure, un regain de vie. Ce rêve date de quelques années, mais je m'en souviens comme si je l'avais fait la nuit dernière.

I. : Y a-t-il des éléments de votre rêve qui sont déjà apparus dans d'autres rêves ?

R. : Pour autant que je me souviens, c'est l'unique rêve dans lequel il y avait une épée. Par contre, mon frère est souvent présent dans mes rêves.

I. : Que représente-t-il pour vous ?

R. : Il a un an de plus que moi et je l'ai toujours considéré comme un modèle de force et de courage. Il est doué d'une confiance dans la vie peu commune. Aucun obstacle ne semble venir à bout de sa ténacité. C'est un être que j'aime et que j'admire.

I. : Quel rapport faites-vous entre votre rêve et votre vie personnelle ?

R. : Au moment où j'ai fait ce rêve, je manquais beaucoup de confiance en moi. Je me sentais très fragile. La présence de mon frère dans ce rêve et dans les autres m'est toujours apparue comme l'injection d'une dose de courage administrée par *l'ange de la nuit*.

I. : Le sens que vous accordez à la présence récurrente de votre frère m'apparaît tout à fait justifié, compte tenu du rapport affectif qui vous unit à lui. Sa force de caractère vous inspire dans vos rêves, aussi bien que dans la vie. Elle compense votre fragilité.

R. : Il est facile pour moi d'interpréter la présence de mon frère dans mes rêves, mais dans celui que je viens de raconter, c'est le symbolisme de l'épée qui m'intrigue. Elle brillait d'un tel éclat !

I. : L'épée est un symbole vraiment universel. On la trouve aussi bien dans les contes de fées que dans les légendes et les rituels de toutes sortes. Je vais vous présenter la signification qui lui est accordée dans un dictionnaire de symboles. Vous pourrez alors faire les associations qui vous conviennent. « L'épée est d'abord le symbole de l'état militaire ...

... et de sa vertu, la bravoure. [...] C'est aussi la lumière et l'éclair : la lame brille. [...] En termes d'alchimie, l'épée des philosophes est le feu du creuset. Le Bodhisattva porte l'épée flamboyante dans le monde des *asura* : c'est le symbole du combat pour la conquête de la connaissance et la libération des désirs ; l'épée tranche l'obscurité de l'ignorance ou le nœud des enchevêtrements. [...] Semblablement, l'épée de Vishnu, qui est une épée flamboyante, est le symbole de la pure connaissance et de la destruction de l'ignorance⁹⁸. »

Nous pourrions poursuivre la lecture plus longuement, mais je pense que vous avez déjà suffisamment d'éléments pour sentir des résonances personnelles.

R. : J'ai surtout été frappé par le sens lumineux de l'épée. Celle de mon rêve était particulièrement brillante. Je l'interprète alors comme un symbole de mon aspiration à une plus grande lumière, une meilleure compréhension des lois divines, une vie davantage axée sur la sagesse. Le symbolisme de l'épée flamboyante de Vishnu me rejoint aussi profondément puisque cette dernière correspond à mes aspirations à la pure connaissance.

I. : Dans le contexte de votre rêve, l'épée vous a été remise par votre frère. Y voyez-vous une signification particulière ?

R. : Le dictionnaire disait que l'épée pouvait aussi représenter la bravoure. Le fait qu'elle me fut remise par un être dont j'admire la force et le courage renforce cette signification.

I. : Il y a un élément contextuel de votre rêve qui mérite attention : la forêt dans laquelle il se passait. Or, on peut lire dans le *Dictionnaire des symboles* qu'« en diverses régions, notamment chez les Celtes, la forêt constituait un véritable sanctuaire à l'état de nature. Il en est ainsi de la forêt de Brocéliande, comme de la forêt Dodone chez les Grecs [...]. Pour l'analyste moderne, par son obscurité et son enracinement profond, la forêt symbolise l'inconscient. Les terreurs de la forêt, comme les terreurs paniques, seraient inspirées, selon Jung, par la crainte des révélations de l'inconscient⁹⁹ ». Ces explications sur la forêt vous inspirent-elles ?

R. : J'ai déjà fait des rêves de forêt, pour lesquels l'interprétation de Jung conviendrait parfaitement, mais dans celui-ci, c'est plutôt la forêt sanctuaire qui m'interpelle, car ce sens renforce celui de l'épée lumineuse, symbole de connaissance et de vertu.

I. : Comme vous pouvez le constater, l'examen du symbolisme universel a permis d'enrichir considérablement l'interprétation de votre rêve, tout en respectant votre vécu personnel.