

Sur les traces de nos rêves...

Utiliser de jour ce que nos rêves nous enseignent la nuit, à l'aide du cycle autothérapeutique inspiré de la PGRO¹

Angela DUPONT

Résumé

Pour nous entraîner, à l'aide du travail sur les rêves, à une intégration de nos deux hémisphères cérébraux, cet article adopte un plan bicéphale. En mode Cerveau Droit, l'auteure invite le lecteur à une expérimentation où il ira, s'il le souhaite, se promener dans ses rêves à l'aide des questions-guides qu'elle propose. Une section Cerveau Gauche théorique est d'abord consacrée à un survol d'informations venant d'horizons différents pour parler du processus de changement par le travail sur les rêves. L'auteure traite de l'évolution des bases neuroscientifiques des rêves et présente une nouvelle approche de travail sur soi à l'aide du cycle autothérapeutique, inspirée de la PGRO et des concepts neurodynamiques de régulation affective et de *mentalisation*. La dernière section traite de l'importance d'honorer nos rêves en lien avec des indicateurs d'efficacité en psychothérapie. L'auteure illustre son propos par un exemple de travail sur un rêve. Elle nous invite à utiliser, de jour, ce que nos rêves nous enseignent la nuit.

¹ Psychothérapie Gestaltiste des Relations d'Objet (Delisle, 1998).

RPG

*Les rêves reprennent leur place noble avec la neuro
De tous les temps on connaît leur fertilité
Pourtant ce n'est que depuis les nouvelles technos
Que les savants en parlent en toute liberté.*

*La base de nos grandes théories psychologiques
Ainsi que la fondation de grandes religions
Les neurosciences savent convaincre les plus sceptiques
Que les rêves méritent à nouveau notre attention.*

*Aux temps anciens, Pharaons, oracles les honorent
Shamans, artistes, gens d'affaires puisent en leur pouvoir
Augures chinois, Sénoï les considèrent mentors
Est-ce que les psys en autocroissance vont y croire ?*

*Ici une nouvelle approche vous est proposée
Liée à la PGRO et neuropsy
Processus autothérapeutique en chantier
Qui vous offre une autre façon de voir vos nuits.*

*Mon but : vous donner le goût de les honorer
De cueillir dans vos rêves une part de leur richesse
Qu'ils vous inspirent à plus de créativité
Qu'ils vous apprennent, qui sait, à vivre de leur sagesse.*

INTRODUCTION

Le rêve : une invitation au dialogue avec notre Self

Mon intérêt pour la vie onirique commence à l'âge de huit ans avec le rêve le plus ancien dont je me souviens : « Les souliers rouges ». Je rêve tout simplement que je possède de magnifiques souliers rouges. Je me réveille et, tellement convaincue que c'est réel, avec beaucoup d'enthousiasme, je vais directement dans mon placard pour les voir et les porter... Déception sur le moment, car évidemment je n'y trouve pas ces merveilleuses chaussures. Ce n'est que plusieurs années plus tard que je comprendrai que ces souliers, je les portais à l'intérieur de moi et qu'ils m'invitaient à marcher, à danser, à me tenir debout et à avancer dans la vie avec ma couleur.

Les rêves contiennent plusieurs richesses. Il arrive qu'allégoriquement, ils nous suggèrent la posture à prendre dans telle situation. Par exemple, quand je me demande si je répons à l'invitation d'écrire cet article, deux rêves me guident : l'un me présente « Deux postures » pour m'aider à réfléchir au déploiement possible en écrivant cet article et l'autre « À table avec Conrad » est un rêve de différenciation d'avec ce professeur inspirant de jadis, où apparaît métaphoriquement une différence : il aime les orchidées et moi les arbres. Parfois, les rêves nous montrent aussi comment se dire et s'assumer. Par exemple, dans un autre rêve de différenciation « Chez Janine sans Janine », formatrice avec qui j'ai beaucoup appris sur les rêves, je refais un petit lit (endroit où l'on rêve) à ma manière et c'est bien reçu. Parfois, les rêves nous invitent à la modestie par rapport à l'intellect, par exemple un rêve que j'ai intitulé « Pur instinct », dans lequel un bébé thérapeute répond très justement aux questions d'un groupe de « psys » qui constatent, avec stupéfaction, comment on doit être modeste devant ce bébé représentant le « pur instinct ». Les rêves nous donnent aussi symboliquement, ou parfois littéralement, l'heure juste sur nous-mêmes ; ainsi, un rêve me précise qu'il est 23 heures 30 à propos d'une décision que j'ai à prendre.

En Gestalt, le rêve est une invitation au dialogue avec des figures enfouies qui remontent à la surface. Un de mes rêves utilise l'image de tante Jacqueline, avec laquelle je n'ai pas été en contact depuis des années. Mais précisément, cette image de ma petite enfance était parfaitement cohérente quant au message du rêve à ce moment de ma vie. Le rêve utilise des reliquats inscrits dans notre mémoire pour nous donner une image, une métaphore, une narration cinématographique sur la façon dont nous vivons notre existence, teintée de l'histoire de notre développement ainsi que des possibilités de la poursuivre autrement. En suivant les traces de nos rêves, chaque image est un arrêt sur soi, une création unique

sur notre situation intérieure telle qu'elle est ou qu'elle pourrait être avec nos forces et vulnérabilités.

Le travail sur un rêve implique une rencontre avec soi dans l'ici et maintenant, par le biais d'une histoire qui se situe dans le passé, le présent ou même dans le futur comme les rêves de prémonition ou les rêves d'incarnation; l'expérience de guérison arrive parfois en rêve avant la résolution dans la vie (Gordon, 2008). Ces rêves d'incarnation ressemblent étrangement au phénomène des neurones miroirs de la visualisation, où voir est comme faire. Tous, nous avons ce genre de rêve, ainsi que différentes sortes de rêves. Il s'agit d'y porter attention.

Voilà comment cela se passe: chaque nuit, nous sommes conviés à un visionnement de notre cinéma intérieur, gratuit, sans file d'attente, que l'on peut regarder en pyjama ou pas, où l'on présente en moyenne de quatre à six films dont nous sommes l'auteur, le producteur, le réalisateur, le scénariste, l'acteur, l'accessoiriste, l'éclairagiste, le monteur de son et le spectateur. Il n'en tient qu'à nous de nous rappeler ces « projections ». Les rêves sont aussi une partie de nous, universelle et sacrée, à valoriser, à honorer. Le rêve n'est pas une panacée ni de la magie, mais un moyen mis à notre disposition, depuis la nuit des temps, pour rester en contact avec soi, avec les autres, avec notre pouvoir de créativité, d'autoguérison, notre vrai soi et notre humanité universelle.

L'examen d'un rêve nous permet de reconnaître notre contribution à nos impasses, en réalisant comment, sans le savoir, nous rétrécissons notre champ dans des schèmes répétitifs. Nous pouvons, à la fois, mieux connaître notre Self conservateur dans ce qu'il répète et permettre au Self créateur d'émerger en créant de nouvelles figures. À partir de là, nous pourrions éventuellement repérer des ajustements créateurs, développer une meilleure capacité à contacter le champ actuel avec ce qu'il porte de possibilités et de menaces. En langage neurologique, on parle de plasticité cérébrale, d'expression génique, de neurones miroirs, de « dialogue créatif avec nos gènes » (Rossi & Rossi, 2008) et de la manière dont les rêves, manifestations de la mémoire implicite, nous font repasser en images et métaphores dans les circuits neuronaux habituels et favorisent la création de nouvelles figures qui développent et intègrent de nouveaux circuits neuronaux (Schoore, 2008).

Un Jung intuitif disait que le rêve donne accès à une forme d'intelligence supérieure et archaïque, ce que l'imagerie cérébrale nous montre aujourd'hui. Le rêve nous présente des images d'une manière métaphorique, globale et affective en provenance de l'hémisphère droit qui, étant en lien avec un Self physique et émotionnel, capte tout dès la naissance. On sait que cet hémisphère

droit est dominant chez l'espèce humaine durant les deux à trois premières années de la vie et qu'il est davantage relié aux couches profondes du cerveau que ne l'est l'hémisphère gauche, qui lui, cherche à analyser et à construire un sens. Avec l'apparition du langage, l'hémisphère gauche devient l'hémisphère dominant. En même temps, la pensée logique, réflexive, davantage linéaire, se développe de même qu'un Self conscient et verbal. Le travail sur les rêves consiste à provoquer un dialogue entre celui qui capte tout et celui qui élabore un sens.

Pour nous entraîner, au moyen du travail sur les rêves, à cette intégration des deux hémisphères, cet article adopte un plan bicéphale: en mode Cerveau Droit, une invitation à une expérimentation où vous irez, si vous le souhaitez, vous balader dans vos rêves, et une section Cerveau Gauche théorique, consacrée à l'évolution des bases neuroscientifiques des rêves et à la présentation du cycle autothérapeutique de reproduction, de reconnaissance et de réparation dans le travail sur nos rêves. Vous trouverez aussi une section sur l'importance d'honorer nos rêves et, comme vous avez déjà pu le constater, j'évoque, ici et là, quelques images et titres signifiants provenant de rêves et ayant pour but de vous inciter à un passage du mode cerveau gauche au mode cerveau droit.

Les artistes de tous les domaines s'inspirent de leurs rêves pour stimuler leur créativité; certains sportifs et politiciens s'y intéressent pour performer; les gens d'affaires en tiennent compte pour découvrir des opportunités (Moss, 2009). Je souhaite que nous utilisions, nous aussi, cette ressource naturelle dans notre pratique et dans nos vies.

UNE EXPÉRIMENTATION

Voici un travail possible sur soi à travers les rêves, basé sur des notions et des capacités que nous avons déjà en tant que thérapeutes. Je vous invite à vous laisser guider dans ce monde des rêves qui paraît mystérieux, mais qui, avec de l'entraînement et de la persévérance, se trouve à notre portée plus qu'on ne le croit.

Préparation à un travail sur un de vos rêves

- Choisir un rêve ou un fragment de rêve court, car c'est plus facile à expérimenter.
- Choisir, si possible, un rêve récent pour avoir accès au contexte émotif et aux événements de votre vie actuelle.
- Écrire le rêve au « Je », pour mieux se l'approprier.
- Lui donner un titre, pour faire ressortir l'image centrale.

- Écrire le contexte de votre vie lors de ce rêve, c'est-à-dire les événements des derniers jours, pour aider à établir des liens.

Suggestions pour l'expérimentation

- Relire votre rêve.
- Entrer à nouveau dans votre rêve et en revoir le déroulement comme au cinéma.
- Ensuite, répondre par écrit aux questions suivantes:
 - Qu'est-ce que j'éprouve dans ce rêve ainsi que maintenant en l'évoquant de nouveau?
 - Quelles sont les sensations physiques ressenties dans ce rêve ainsi que maintenant en me recentrant sur ce rêve?
 - Qu'est-ce que je fais dans ce rêve?
 - Quelles sont les actions dans ce rêve?
 - Quels sont le thème et l'histoire de ce rêve? Narrez comme si vous racontiez l'histoire d'une œuvre cinématographique à un ami.
 - Qu'est-ce que je vois de moi dans ce rêve?
 - Quand vous revivez votre rêve de cette façon-là, est-ce qu'il vous rappelle quelque chose de votre vie éveillée?
 - Quels sont les liens avec votre vie actuelle? Qu'est-ce qui se passe dans votre vie maintenant qui pourrait vous faire sentir ou agir de cette façon? Noter ce qui vous vient spontanément en écrivant ce matériel.
- Version plus longue pour ceux qui le souhaitent: Perls, Hefferline et Goodman (1951) affirment que chaque élément du rêve est une partie du rêveur. On peut choisir de s'identifier et de donner une voix ou des gestes à chaque élément du rêve. Ou encore il est possible de faire converser deux éléments entre eux. Nous parlons alors de dialogue gestaltiste, un travail sur nos polarités.

Votre rêve vous paraît déjà probablement un peu différent par rapport au départ. Il a maintenant une histoire, des émotions, des sensations, des actions en lien avec votre vie actuelle. Vous pourrez y revenir plus loin. À ce moment-là, le rationnel de l'expérimentation s'articulera avec des concepts de la Psychothérapie Gestaltiste des Relations d'Objet (PGRO) en y ajoutant ses aspects neuroscientifiques. Nous verrons aussi l'importance d'honorer nos rêves, c'est-à-dire d'utiliser concrètement ou consciemment de jour ce qu'ils nous enseignent la nuit.

LA CONTRIBUTION DES GRANDS AUTEURS ET QUELQUES REGARDS SUR LES RÊVES

Quand on parle des rêves en psychologie, trois grands noms s'imposent: Freud, Jung et Perls. On ne fera pas ici l'historique de leurs apports, car plusieurs livres en témoignent. Soulignons toutefois que l'autoanalyse de leurs propres rêves a servi de base à l'élaboration de ces grandes théories en psychologie, ainsi que contribué à la croissance personnelle de leurs concepteurs. Malheureusement, l'intérêt pour les rêves a diminué avec la venue du rationalisme scientifique. Il fallait alors tout mesurer et être capable de reproduire en laboratoire la même expérience, ce qui ne se prête pas très bien à l'étude sur les rêves. En effet, comment faire le même rêve pour reproduire la même expérience? Comment mesurer en laboratoire l'efficacité du travail sur un rêve?

Dans le tableau 1, je nomme ces auteurs, leurs grandes contributions et leurs méthodes privilégiées de travail sur les rêves.

Tableau 1
Les grands fondateurs et leurs contributions

Auteurs	Grande contribution	Méthode(s) privilégiée(s)
Freud (1900)	Remet les rêves à l'honneur Voie royale vers l'inconscient	Associations libres
Jung (2006)	Inconscient collectif Voie royale vers l'individuation	Imagination active Les arts Contes et mythologie Expérimentation
Perls (1972)	Le rêve comme fenêtre sur les projections multiples du Self Voie royale vers l'intégration	Mise en scène devant ou avec le groupe Dialogue gestaltiste entre les éléments du rêve

Traduction des rêves

Plusieurs autres approches découlant de ces méthodes ont vu le jour depuis. On note une évolution importante au plan de la traduction des rêves. Avec Freud, le psychanalyste avait l'autorité finale dans son interprétation du rêve. Chez Jung, étant donné sa vision globale du rêve, déjà le contexte et la collaboration du rêveur trouvent leur place. Jung reconnaît l'importance du volet objectif du rêve, à savoir de quelle façon le rêve reflète le contexte de la vie du rêveur. Ensuite, le volet subjectif du rêve s'élabore avec le rêveur dans différentes directions, ce qui permet d'éclairer ces deux volets et leurs espaces respectifs (Corbeil, 2006). Bien que Jung s'intéresse aux symboles et aux archétypes, il dit bien qu'il n'y a pas de signification universelle des symboles. Les significations personnelles du rêveur sont essentielles, contrairement à ce que la psychologie populaire peut laisser croire avec ses dictionnaires de rêves. Perls, dans les mises en scène qu'il propose dans son travail de groupe, tient à ce que le client participe et joue lui-même ses parties désavouées et ses projections multiples de soi, pour mieux se les réapproprier et intégrer ses polarités.

En lien avec l'expérimentation suggérée au début de cet article, vous reconnaîtrez dans la méthode présentée plus loin, l'importance du rôle du rêveur dans la traduction de son rêve. Comme dans d'autres approches contemporaines (Garfield, 1974; Hoss, 2005; Ullman & Zimmerman, 1979), c'est le rêveur qui a l'autorité finale sur la signification de son rêve. Comment sait-il qu'il a trouvé un sens du rêve qui soit juste pour lui? Plusieurs auteurs parlent du phénomène de «aha». Gendlin (1986) nomme cette conviction profonde «l'euréka viscéral», cette sensation corporelle qui confirme la justesse du sens, une sorte d'instant créatif dans lequel arrive un éclair de lucidité.

Quelques regards sur les rêves

Certains rêves se prêtent mieux à certains usages. Regardons ensemble une gamme de façons d'examiner les rêves dans une perspective de changement en lien avec les trois R: les concepts de reproduction, de reconnaissance et de réparation du cycle thérapeutique de la Psychothérapie Gestaltiste des Relations d'Objet (PGRO), une approche psychothérapeutique intégrative des troubles de la personnalité élaborée par Delisle (1998). Dans cet article, nous verrons de plus près cet angle de la PGRO qui a intégré certaines dimensions neurodynamiques (Delisle, 2006, 2007), explicitées par Schore (2008). Cette approche cible, entre autres, une recherche de sens ainsi que le développement et l'intégration de nouveaux circuits neuronaux afin de favoriser des ajustements créateurs. Les concepts des trois R, de la régulation affective (capacité à tolérer et à moduler l'affect) et de la *mentalisation* (capacité mentale de réfléchir et de ressentir simultanément des émotions en lien avec soi et l'autre) m'ont inspirée pour développer le cycle autothérapeutique; ils seront élaborés plus loin dans le texte. En attendant, j'exposerai quelques perceptions variées d'un processus de changement par le rêve; celles-ci sont résumées dans le tableau 2.

Gordon (2008) s'intéresse au sens spirituel; son regard porte sur les étapes de notre voyage intérieur à l'aide de différents types de rêves. Il écrit à propos des rêves d'appel (de reproduction), de quête de sens (de reconnaissance), d'illumination et de retour (de réparation). Il décrit trois aspects du rêve: physique, émotif et un aspect qui nous connecte à un niveau plus élevé que nous. Les rêves en fin de vie contiennent souvent cette saveur spirituelle. Garfield (2009) les nomme «*Paradise dreams*» (rêves du paradis). En outre, nous retrouvons le sens universel et spirituel du rêve avec les archétypes de Jung qui nous rappellent que nous faisons partie de l'humanité et d'un plus vaste univers encore.

À un niveau général, les concepts philosophiques de thèse, antithèse et synthèse expriment bien ce travail de processus de changement et d'intégration. On pourrait concevoir les débats intérieurs apparaissant dans nos rêves comme une thèse personnelle, et les recadrages dans les rêves comme de nouvelles hypothèses. Par exemple, il y a des rêves qui incitent à la réflexion sur notre vie, et d'autres qui vont plus loin, qui indiquent le chemin vers une transformation et qui offrent en prime un recadrage, une caricature, une métaphore, une histoire parallèle qui appuient ces nouvelles hypothèses. Finalement, l'intégration de ces nouvelles options représente une synthèse qui peut se révéler réparatrice en nous incitant à des ajustements créateurs.

Sartre (1943) croit que chaque homme doit inventer son chemin. Nos rêves dévoilent aussi les thèmes existentiels communs à tous les mortels : l'angoisse, la solitude, la finitude, la mort ; puis, la liberté, la responsabilité d'inventer sa vie et d'y trouver un sens. Le rêve devient ainsi une clé de la connaissance de soi, de l'identité, du vrai soi. Les rêves semblent avoir gardé précieusement le souvenir de ce vrai soi et viennent nous aider à le retrouver, nous indiquer la direction à prendre.

En Gestalt, nous connaissons et utilisons le cycle de contact de Perls et al. (1951). Le rêve me semble un pré-contact, le travail sur le rêve un contact qui peut se transformer en un plein contact réparateur grâce à ce que l'on apprend par le rêve et les ajustements créateurs qui s'ensuivent. Ann Faraday (1974), une gestaltiste de Grande-Bretagne, aime souvent expliquer les rêves sous la loupe du concept de « *topdog* et *underdog* » élaboré par Perls. Pour elle, la leçon la plus importante que nous pouvons apprendre de nos rêves est comment nos vies sont gouvernées, notre énergie gaspillée et notre bonheur gâché par les voix de notre passé dont le conditionnement est totalement inapproprié dans le présent. Perls nomme ces voix autoritaires à l'intérieur de nous « *top dogs* ». Ces voix essaient continuellement d'imposer leur volonté au reste de notre personnalité, alors qu'une autre voix, souvent plaintive, se comporte comme un « *underdog* », voulant avoir l'approbation du « *top dog* » et, en même temps, arriver à ses fins. Le rêve nous révèle nos parties désavouées et nos talents insoupçonnés, en quête d'unité au milieu du branle-bas de combat de nos polarités. Le rêve cible directement ce que l'on n'a pas regardé, la partie non actualisée, le conflit et la solution, le problème et les ressources pour s'en sortir.

Gendlin (1986), de façon globale, nous incite à demander au corps plutôt qu'à interpréter. Dans son travail sur les rêves, il privilégie une centration sur nos sensations corporelles et sur nos émotions. Dans les rêves, notre monde interne se surimpose à la réalité de notre vie éveillée. Un travail où l'on garde le contact avec les images de nos rêves, en les décrivant, les laissant résonner physiquement et émotionnellement, permet à une multitude de sens de prendre forme. D'après Gendlin, ceci apaise et provoque une baisse de la tension physiologique chez le rêveur, et suscite l'émergence de nouvelles perceptions. Il est intéressant de noter que le travail corporel et affectif suggéré par Gendlin semble aller dans la direction des nouvelles données en neurosciences. Hamel (2008) souligne que le corps et les affects sont les premiers substrats identitaires de l'individu. Elle résume l'approche « *Bottom-up* » de Wallin, basée sur des études du cerveau « ... un travail qui s'appuie

en premier lieu sur les sensations corporelles et les émotions plutôt que sur le comportement et la pensée » (p. 27). Gendlin semble avoir compris cela intuitivement.

En explorant une série de rêves, compte tenu que ceux-ci se sont passés à différents moments dans le temps et dans différents contextes, il semble plus facile de prendre conscience et de reconnaître que nous sommes l'invariant dans le temps. Nous parlons alors du sens vertical tel que décrit en PGRO. Cela permet aussi de voir notre évolution. Avec le même rêve, par contre, on peut distinguer une multitude de sens, plusieurs paliers de traduction, ce qui apparaît favorable au parachèvement d'une situation inachevée. Par exemple, examinons le rêve sous l'angle du rêve miroir du quotidien à l'ouverture sur les dilemmes de contact, au sens universel et spirituel. C'est le sens horizontal tel que décrit en PGRO.

Plus loin nous verrons comment intégrer les notions neuropsychologiques de régulation affective et de *mentalisation* par le travail sur nos rêves au moyen du cycle autothérapeutique.

Tableau 2
Dimensions diverses d'un processus de changement par un rêve

Les 3 R :	Reproduction	Reconnaissance	Réparation
Regard spirituel Gordon (2008)	Rêves d'appel.	Rêves de quête de sens.	Rêves d'illumination puis de retour.
Regard philosophique La dialectique de Platon à Hegel	Thèse (nos débats intérieurs qui apparaissent dans nos rêves).	Antithèse (d'autres hypothèses s'imposent par les rêves).	Synthèse (intégration de ces nouvelles hypothèses).
Regard existentiel Sartre (1943)	Nos angoisses existentielles de solitude, de finitude, de mort (reflétées dans les rêves).	Connaissance de soi. Reconnaître notre existence, notre essence, notre liberté et responsabilité (à l'aide du travail sur nos rêves).	Trouver un sens à sa vie, à son expérience (inventer sa vie à l'aide de ses rêves).
Cycle de contact Perls (1951)	Pré-contact (le rêve).	Contact (travail sur le rêve).	Plein contact (ajustements créateurs) puis retrait.
Ann Faraday (1974)	« <i>Topdog et Underdog</i> » (Perls) dans les rêves.	Prise de conscience de la dynamique du « <i>topdog-underdog</i> » dans le travail sur les rêves.	Intégration de nos polarités. Ajustements créateurs.
Le Focusing Gendlin (1986)	La référence directe aux images, sensations corporelles et émotions dans le rêve. Se mettre à l'écoute de notre corps, ressentir.	Le déploiement: laisser résonner et interroger les images, sensations et émotions du rêve. Laisser émerger les réponses.	L'application globale. Accueillir ce qui émerge: le mouvement du référent, c.a.d. l'image, la sensation et l'émotion apaisent et diminuent la tension physiologique.

Tableau 2
(Suite)

Les 3 R :	Reproduction	Reconnaissance	Réparation
Cycle thérapeutique de la PGRO Delisle (1998, p. 155)	Reproduction dans l'un ou l'autre des champs expérientiels.	Reconnaissance des liens entre divers champs expérientiels.	Réparation /parachèvement de la Situation Inachevée.
Éléments de neuropsychologie Delisle (2006); Schore (2008)	Régulation affective. Fonctionnement en mode cerveau droit. Accès à la mémoire implicite par les rêves.	Régulation affective. <i>Mentalisation</i> . Développement de nouveaux circuits neuronaux.	Intégration des nouveaux circuits neuronaux.
Cycle autothérapeutique	Reproduction et mise en scène dans le champ onirique de ce qui se passe dans l'un ou l'autre des champs expérientiels. Autorégulation affective.	Reconnaissance des liens entre les différents champs expérientiels, y compris le champ onirique. Développement de nouveaux circuits neuronaux. Plasticité cérébrale. Dialogue corps-esprit. Autorégulation affective. <i>Mentalisation</i> .	Réparation. Intégration des nouveaux circuits neuronaux. Ajustement créateur en s'appropriant nos contributions et nos forces. Applications concrètes: Utiliser de jour ce que nos rêves nous enseignent la nuit.

Ceci représente un éventail non exhaustif de la panoplie de possibilités et des fruits à cueillir dans les rêves. Cet article est centré sur une approche, sans toutefois perdre de vue la multitude d'approches anciennes et plus récentes. Johanne Hamel (2006), psychologue gestaltiste et art thérapeute, a écrit un livre remarquable sur le sujet.

LES NOUVELLES TECHNOLOGIES ET LES NEUROSCIENCES

L'intérêt pour les nouvelles technologies réside dans l'influence qu'elles ont sur le développement des connaissances sur le cerveau. Au cours des quatre dernières décennies, grâce à ces technologies, la nouvelle discipline des neurosciences affectives a permis l'investigation des relations naturelles entre le corps et l'esprit et un « dialogue créatif avec nos gènes » (Rossi & Rossi, 2008) ; elle nous ouvre à ce qu'il est convenu maintenant de nommer la neuropsychothérapie. Cette discipline démontre l'importance de l'hémisphère droit du cerveau dans l'expression et la réception des émotions en lien avec les rêves, manifestation de la mémoire implicite. (Schore, 2008). Mais quand on parle de nouvelles technologies, à quoi faisons-nous référence exactement?² Dans le tableau 3, je résume l'évolution de ces technologies en lien avec l'étude du cerveau, base scientifique du travail sur les rêves et un des trois points importants de cet article.

Les nouvelles technologies et l'étude du cerveau

Avant l'avènement de l'ordinateur, il n'y avait que la dissection postmortem qui permettait de voir la structure du cerveau. Puis, une grande évolution dans la compréhension du fonctionnement du cerveau a eu lieu à Montréal, suite aux travaux du Docteur Wilder Penfield, neurochirurgien, et de Brenda Milner Ph. D., neuropsychologue.

Docteur Penfield a permis d'établir les premières cartes cérébrales fonctionnelles chez l'humain par stimulations électriques appliquées directement sur le cerveau durant la chirurgie. Lui-même et d'autres neurochirurgiens par la suite, ont découvert que l'activité des fonctions cognitives modifie localement la circulation sanguine cérébrale: cette activité produit une vasodilatation. Il s'agit d'une découverte très importante sur laquelle est basée l'imagerie fonctionnelle, technologie fort utile dans l'étude des rêves. Docteur Milner faisait au même moment des recherches importantes sur la mémoire liée à l'hippocampe, maintenant considéré comme une structure-clé du système limbique impliquée dans le processus de la mémoire explicite.

En 1970 apparaît la tomographie par émission de positrons ou *CT scan*: « *computerized tomography* » (*TOMOS* en grec = coupe). Cette technique capte une série d'images à l'aide de rayons X. Il en résulte une série de radiographies reconstruites par ordinateur. Avec plusieurs images de coupes transversales du cerveau, le *CT scan* peut créer une image

tridimensionnelle de celui-ci, à l'intérieur de laquelle on peut avancer ou reculer à loisir pour en faire l'examen détaillé et bien voir les structures.

Puis, vers la fin des années soixante-dix, on assiste au développement de l'imagerie par résonance magnétique (IRM). Cette nouvelle technique n'utilise ni les rayons X ni les ultrasons, mais fait appel aux champs électromagnétiques. En plus d'une définition des structures intracérébrales supérieure à la tomographie, elle permet d'obtenir non seulement des coupes axiales du cerveau, mais aussi des coupes sagittales et coronales.

En 1975, au plan de l'imagerie fonctionnelle, la tomographie par émission de positrons TEP mieux connue sous son appellation anglaise de « *PET scan* », est la première technique d'imagerie cérébrale fonctionnelle à voir le jour. Schore (2008) affirme: « (...) avec le TEP nous pouvons maintenant opérationnaliser en ligne et en temps réel une représentation d'une relation d'objet interne » (p. 45).

La plus récente des technologies dans le domaine, l'imagerie par résonance magnétique fonctionnelle (IRMf) a été développée au début des années quatre-vingt-dix lorsque des ordinateurs de plus en plus puissants furent couplés aux appareils d'IRM. Les derniers *scanners* d'IRMf peuvent produire quatre photos/seconde du cerveau, ce qui permet de suivre le déplacement de l'activité neuronale au cours d'une tâche complexe.

Du CT-scan à l'IRM pour la structure

Du PETscan à l'IRMf pour la fonction

La technologie permet toute une ouverture

De l'étude post mortem à ces nouvelles notions.

² Pour obtenir des renseignements additionnels sur le cerveau et les structures cérébrales...

Tableau 3
Nouvelles technologies et l'étude du cerveau

Imagerie structurale/anatomique	Imagerie fonctionnelle
Met en valeur les structures cérébrales	Mesure l'activité de certaines régions du cerveau
1970- Tomodensitométrie ou (CT-scan - computerized tomography)	1975- Tomographie par émissions de positrons - TEP (ou PET-scan - positron emission tomography)
Une série de coupes radiographiques du cerveau, reconstruites par ordinateur.	« On voit le cerveau penser ».
1980 - Imagerie par résonance magnétique (IRM) Images formées par variations de champs magnétiques. (Absence de radiation).	1990-2010- Imagerie par résonance magnétique fonctionnelle (IRMf) Étude dynamique des fonctions cérébrales sans radiation.

Les neurosciences

Avec les neurosciences affectives s'amorce un retour à la reconnaissance de la richesse des rêves en psychologie. Désormais, il s'avère que l'on peut identifier certaines structures du cerveau activées dans les rêves, que l'on peut reconnaître certaines fonctions des rêves, démontrer la plasticité cérébrale et même faire l'hypothèse d'un « dialogue créatif avec nos gènes » (Rossi & Rossi, 2008). Ces derniers soulignent que ce dialogue psychobiologique est entièrement naturel dans les rêves. Ce « dialogue de mise à jour » s'effectue à un niveau inconscient ou « implicite ». Ces mêmes auteurs ajoutent que « ... la répétition créative d'expériences adaptatives, originales et significatives entre le cortex et l'hippocampe pendant les rêves est le processus vital de base que l'on cherche à faciliter en psychothérapie » (p. 15). Ils croient aussi que, dans les dynamiques adaptatives de la guérison corps-esprit, les grands rêves de transformation typiquement faits dans les moments de crise de la vie « sont des manifestations du profond éveil psychobiologique qui provoquent le cycle expression génique - plasticité cérébrale, pour recadrer et reconstruire la conscience, la mémoire, l'apprentissage et le comportement d'une façon créative et adaptative » (p. 27).

D'autres neuroscientifiques, notamment Ribeiro et al. (cités dans Rossi et Rossi, 2008), selon la théorie évolutive du sommeil et du rêve de Ribeiro, oeuvrent à démontrer, à l'aide des nouvelles technologies, la manière dont quelques systèmes cérébraux de la mémoire et de l'apprentissage sont mieux orientés vers l'exploration adaptative des possibilités de la vie présente et future. Ils veulent démontrer une théorie constructive de la mémoire prospective adaptative plutôt que l'ancien système de mémoire rétrospective focalisée sur la préservation et la récupération du passé. Rossi et Rossi (2008) résument, entre autres implications créatives de ces recherches, deux volets qui nous intéressent particulièrement : premièrement « ... les rêves peuvent être des répétitions créatives d'événements passés pouvant induire des avènements adaptatifs » (p. 30), et deuxièmement « ... le renvoi neuronal soutenu pendant le sommeil lent suivi de l'expression génique reliée à la plasticité cérébrale pendant l'action de rêver génère nos transformations naturelles de l'esprit et du comportement » (p. 30). De plus, comme si le guérisseur en soi avait une plaque d'immatriculation, Ribeiro et al. (cités dans Rossi et Rossi, 2008) rapportent « une revue de littérature qui documente comment à la fois le gène arc et Zif-268 sont activés pour faciliter la plasticité cérébrale afin de coder des expériences de vie nouvelles et enrichissantes, d'une manière adaptative » (p. 28). Ils soulignent aussi que « le rôle du gène Zif-268 s'exprime pendant le sommeil paradoxal (action de rêver) et est associé à la production de protéines et de facteur de croissance qui facilitent la plasticité cérébrale » (p. 28). Cela me semble enthousiasmant de lire ces nouvelles avenues en recherche. Nous pouvons constater que plusieurs chercheurs sont sur les traces de nos rêves à leur façon.

De son côté, s'appuyant sur les dernières connaissances dans la cartographie fonctionnelle du cerveau, Mark Solms, chercheur en neurosciences ainsi qu'en anatomie et psychologie des rêves, réussit à utiliser l'imagerie structurale et fonctionnelle pour nous aider à comprendre le fonctionnement du cerveau. Solms (cité dans Schore, 2008) présente des données neurologiques indiquant que « le mécanisme de contrôle des rêves s'effectue par l'intermédiaire des structures orbitofrontales limbiques antérieures » (p. 46) et il conclut : « Ces régions sont essentielles pour la régulation affective, le contrôle des pulsions et la mise à l'épreuve de la réalité ; elles agissent comme une sorte de *ensorat* » (p. 46). Selon Schore (2008), « l'activité normale de ce système cérébral durant le sommeil, permet le traitement de l'information par des mécanismes de représentation symbolique durant les rêves » (p. 46). Ces recherches nous permettent d'identifier les régions cérébrales activées lors

d'un rêve, le rôle de ces régions dans la régulation affective et soulignent la fonction des rêves dans le traitement de l'information. Schore (2008) rapporte aussi plusieurs études contemporaines en imagerie cérébrale démontrant que ce qui touche le soi ou la régulation du soi se produit dans les cortex préfrontaux, et que le concept de soi est représenté dans les zones frontales droites. Ces études portent sur la psychobiologie des états affectifs de même que sur la neurobiologie du cerveau droit. Selon Schore (2008), cette partie du cortex, plus que le gauche, est anatomiquement connectée au système limbique, lequel est particulièrement impliqué dans le traitement des émotions. On parle de latéralisation à droite du contrôle des réactions émotionnelles. Toutes ces nouvelles connaissances deviennent très pertinentes pour la psychothérapie et pour le travail sur les rêves.

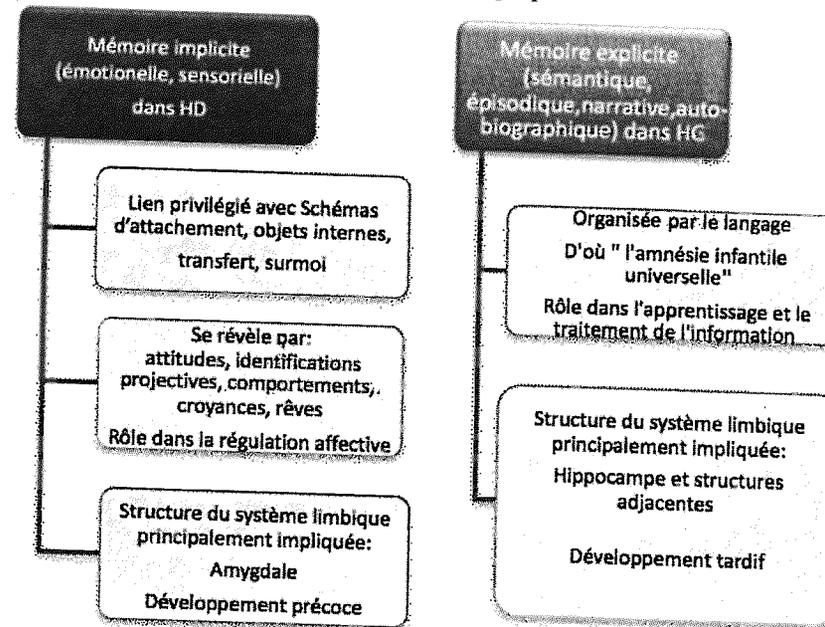
La neuropsychothérapie

Dans son intégration des neurosciences, Delisle (2006) nous enseigne qu'il y a deux structures-clés dans le système limbique : dans l'hémisphère droit, l'amygdale droite intervient dans le processus de la mémoire implicite, qui se développe dès la naissance, et dans l'hémisphère gauche, l'hippocampe et les structures adjacentes jouent un rôle dans la mémoire explicite qui se développe plus tardivement, lors de l'apparition du langage. Ces deux structures sont impliquées dans la régulation affective qui, pour les neurosciences affectives, est l'enjeu de développement le plus crucial. Cette fonction psychique s'avère primordiale dans le développement de l'enfant, dans notre cheminement de croissance personnelle et dans le processus thérapeutique.

Cozolino (2002) suggère que l'un des principaux objectifs en psychothérapie est de tenter d'accéder à la mémoire implicite et de l'intégrer à la mémoire consciente. Le tableau 4 présente un résumé des diverses subdivisions de la mémoire à long terme et des structures du système limbique principalement impliquées dans le processus de rétention des apprentissages et des souvenirs. Il semble que les rêves seraient vécus surtout en mode cerveau droit et seraient en grande partie une manifestation hyperassociative de la mémoire implicite ; les rêves seraient donc en lien privilégié avec les schémas d'attachement. On peut possiblement en déduire que le travail sur les rêves est une bonne façon d'accéder à la mémoire implicite et d'apprendre à mieux tolérer les affects et à les moduler. C'est une expérience d'autorégulation affective dans un premier temps. Certains rêves sont plus près de notre mémoire explicite tandis que d'autres sont de nature plus affective. Si cela est pertinent au contenu du rêve, il serait alors possible de développer une

habileté à *mentaliser* ces contenus préverbaux formés dans un monde sans paroles. Plusieurs chercheurs essaient de démontrer ce lien entre les styles d'attachement et le contenu émotionnel du rêve. Entre autres, Selterman et Drigotas (2009) démontrent une continuité entre le style d'attachement et le contenu des rêves impliquant le partenaire amoureux.

Tableau 4
La mémoire à long terme et les structures-clés du système limbique principalement impliquées



APPROCHE PROPOSÉE: CYCLE AUTOThÉRAPEUTIQUE EN TRAVAILLANT SON PROPRE RÊVE

C'est dans cette optique neuropsychothérapeutique que le travail sur les rêves peut avoir un impact sur le développement personnel et devenir un instrument thérapeutique pour nos clients et pour nous-mêmes.

Je vous propose donc ici un outil de travail sur soi à l'aide de notions que plusieurs d'entre nous connaissons : le cycle thérapeutique de la PGRO ainsi que les compétences développées d'après ce modèle ou dans notre travail comme thérapeutes. Je fais référence aux compétences affective, réflexive et interactive qui vont nous

servir dans cette expérience autothérapeutique. Pour ceux qui ne connaissent pas le modèle de la PGRO, je crois que les concepts utilisés sont suffisamment spécifiés dans ce qui suit pour qu'ils s'y retrouvent.

Processus d'autorégulation affective et de *mentalisation*

La compétence affective est comprise ici comme une capacité d'autorégulation suffisante, c'est-à-dire une capacité à tolérer le ressenti et à le réguler, à moduler ses affects. Cette capacité est décrite en termes d'autorégulation en contexte autonome selon Schore (2008). Il s'agit d'utiliser le Soi témoin où l'on peut être à la fois soi qui vit un affect plus ou moins intense et soi qui s'observe en train de vivre cet affect sans y être totalement identifié. Alors peut se construire une herméneutique du soi, un dialogue intérieur, une compétence interactive entre le Soi témoin et les différents aspects de nous-mêmes plus ou moins chargés d'affects. Le sujet est présent à lui-même comme à un autre.

Le reflet congruent de notre expérience par un rêve me rappelle la congruence du « *mirroring* parental » dont parle Wallin (cité dans Hamel, 2008), qui souligne que le reflet congruent que fait le parent de l'expérience de l'enfant favorise la reconnaissance de son monde interne. On peut supposer que le reflet inévitablement congruent de l'expérience interne du rêveur par son rêve, bien qu'imaginé, favorise aussi la reconnaissance ou la connaissance de qui il est, de son monde interne et de la possibilité de se différencier.

Le rêve fournit une certaine distance qui permet de se regarder. Penser et ressentir en même temps, mettre des mots sur l'expérience émotive sollicite les deux hémisphères et permet d'activer simultanément les mémoires implicite et explicite, favorisant ainsi de nouvelles connexions neuronales et l'intégration de circuits neuronaux dissociés. De ce travail en spirale, se dégagent un sens, une signification des affects à l'aide de notre compétence réflexive, notre habileté à observer les affinités thématiques et à les soumettre à notre attention. Nous pouvons alors inférer, *mentaliser* ce qu'un personnage du rêve pense et éprouve. De cette manière, nous sommes en mesure de mieux connaître nos polarités par nos rêves et de nous les réapproprier. Ceci sert de laboratoire et incite à davantage d'ouverture à ce qui habite les autres. On pourrait donc dire que les rêves nous aident à nous réguler dans notre lien, non seulement avec nous-mêmes, mais aussi avec notre environnement humain. Ceci nous sensibilise à divers aspects de notre Self et nous ouvre à différents possibles chez l'autre. La voie proposée ici ouvre la porte à une multitude de sens et non à un sens définitif. En captant le

rêve issu de notre hémisphère droit et en éclairant sa signification, une nouvelle vision de notre vie se déploie et devient source de créativité et de développement; celle-ci, à son tour, offre d'autres opportunités à saisir.

On peut aujourd'hui faire l'hypothèse que le travail sur les rêves permet de bâtir ou de consolider le processus de la *mentalisation*, ce procédé mental par lequel un individu interprète implicitement et explicitement ses propres actions et celles des autres en établissant un lien d'intention. Fonagy (cité dans Delisle, 2008) définit trois étapes de développement dans ce processus: l'équivalence psychique, le mode prétendu et la capacité de *mentaliser*. Fonagy conçoit ceci comme un processus à la fois cognitif et affectif, au cours duquel la personne peut s'ouvrir à différentes possibilités concernant ce que pense et ressent l'autre. Quand nous rêvons, nous retournons temporairement au mode de l'équivalence psychique, à cette place entre l'interne et l'externe où cela semble si réel, comme dans l'exemple du rêve « Les souliers rouges ». Quand on travaille un rêve par la suite, on continue en mode prétendu, faire « comme si j'étais ceci ou celui-là », avec les différents aspects impliqués dans le rêve. Ce travail agrandit et consolide la capacité de *mentalisation*, ce qui permet de se réapproprier ses différents affects, trouver un sens et un message au rêve.

Avant l'heure de la neuropsychothérapie, Perls utilisait abondamment cette réappropriation. C'était même la pierre angulaire dans sa façon de travailler le rêve. Il le faisait au moyen de mises en scène, d'amplifications, d'expérimentations, de travail avec les différentes polarités impliquées dans le rêve et l'élaboration d'un dialogue de ces polarités entre elles et avec le rêveur. Il mettait en place une conversation interhémisphérique sans la désigner de cette façon. Il semble aussi qu'il faisait appel aux neurones miroirs sans les nommer ainsi, en jouant l'alter ego du client. Cozolino (2002) nous rappelle que la psychothérapie gestaltiste, très pertinente pour l'intégration neuronale, s'est démarquée par l'intégration de la triade comportement - affect - cognition. Schore (2008) renforce l'intégration de cette triade et en fait même un de ses principes de traitement: « La psychothérapie doit focaliser sur l'identification et l'intégration non pas d'états mentaux conscients, mais d'états psychobiologiques non conscients du corps-esprit, qui sous-tendent les fonctions affectives, corporelles, comportementales et cognitives-mnésiques » (p. 341).

Le cycle des trois « R » dans le travail sur les rêves

Tel que décrit plus haut, ce cycle de reproduction, de reconnaissance et de réparation s'avère utile pour comprendre, donner une direction, et provoquer des changements en psychothérapie. Il m'apparaît également éclairant pour faciliter le développement personnel au moyen du travail sur les rêves. En ce sens, Delisle (1998) écrit que: «Le travail sur les rêves peut être un outil puissant dans la poursuite du déclivage et de la métabolisation du CI» (p. 159). Le CI ou Champ Introjecté est défini comme la somme des Microchamps Introjectés qui sont des introjections du champ et d'une partie du Self en lien avec un aspect à la fois indispensable et intolérable d'une relation du passé *développemental*.

Par ailleurs, Delisle et Girard (2010) soulignent que le travail sur les rêves n'est ni conceptualisé ni situé comme tel dans le système de la PGRO. Ce sont la relation et le dialogue herméneutique qui sont au coeur de la PGRO. Dans le cycle autothérapeutique, où nous choisissons un espace-temps avec soi, une continuité relationnelle avec soi, je nous convie plutôt à une herméneutique du soi. Le travail avec nos rêves, tel que je le propose, est un contact avec soi dans un processus d'autorégulation affective et de *mentalisation*, soit deux concepts de la neuropsychologie vus précédemment. Inspirée par la PGRO, j'emprunte les concepts des trois R de reproduction, de reconnaissance et de réparation et les insère dans un processus de «cycle autothérapeutique» (pour paraphraser le «cycle thérapeutique») de travail sur nos rêves. Nous avons en commun la recherche de sens par une herméneutique, conduisant à une prise de conscience et à une nouvelle expérience, ainsi que le développement et l'intégration de nouveaux circuits neuronaux pour favoriser des ajustements créateurs. Une différence importante est qu'au départ, dans une approche autothérapeutique, je prends pour acquis que le thérapeute a une personnalité relativement saine ayant la capacité affective de s'autoréguler; cette dernière favorise une capacité interactive facilitant une herméneutique du soi et une capacité réflexive le rendant apte à se reconnaître, tandis que la PGRO traite les clients avec des troubles de personnalité. Nous savons que les rêves jouent un rôle important dans l'apprentissage. Ceci entraîne une autre différence majeure. Dans le but d'optimiser la plasticité cérébrale et de mieux encoder et intégrer les nouveaux circuits neuronaux, j'insiste sur une application concrète, une nouvelle production, aussi petite soit-elle, ce que j'appelle honorer son rêve. Cela peut être une action adaptée

suggérée dans le rêve, ou un nouveau comportement que l'on tente, ou la production d'une œuvre artistique, de très simple à élaborée peu importe, ou un geste symbolique de quelque nature que ce soit. La pertinence de cette application concrète s'appuie aussi sur les indicateurs d'efficacité en psychothérapie que nous verrons plus loin.

Ici une nouvelle approche vous est proposée

Processus autothérapeutique en chantier

Liée à la PGRO et neuropsy

Qui vous offre une autre façon de voir vos nuits.

Voyons, dans son ensemble au tableau 5, le cycle autothérapeutique que je vous propose, pour ensuite regarder séparément chaque composante des trois R.

Tableau 5
Cycle autothérapeutique en travaillant son propre rêve

Éléments PGRO	Reproduction	Reconnaissance	Réparation
Éléments des neurosciences	<p>Fonctionnement en mode cerveau droit et accès à notre mémoire implicite par les rêves.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Période d'équivalence psychique dans le processus de la <i>mentalisation</i>. • Le temps se dissout: passé, présent et futur non linéaires. • Les rêves ne font pas la différence entre avant ou après la parole, entrée privilégiée pour les enjeux d'attachement. • Le rêve est un autre canal pour raconter sa vie. • Se contenir, entendre et attendre. Surtout ne pas se précipiter. • Autorégulation affective. 	<p>De la mémoire implicite à la mémoire explicite par une communication inter-hémisphérique.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Période d'autorégulation affective: Quelles sont mes émotions et mes sensations physiques? • En mode prétendu «jouer le comme si c'était moi» dans le processus de <i>mentalisation</i>. Qu'est-ce que je fais dans ce rêve? Quelles sont les actions dans ce rêve? • Avec notre capacité réflexive, dans une herméneutique du soi: Quelle est le thème et l'histoire du rêve? Qu'est-ce que je vois de moi? Quel est le contexte du rêveur au moment du rêve? Quels sont les liens avec ma vie actuelle? • Les images aident à la mise en mots. • Développement de nouveaux circuits neuronaux. • Entendre, tolérer et attendre. 	<p>Encodage des nouveaux circuits neurologiques.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les rêves nous font sortir des cadres et des circuits habituels. • Intégration des nouveaux circuits neuronaux, issue de la communication corps-esprit, sous forme: <ul style="list-style-type: none"> - de message existentiel - de piste de solution - d'inspiration créatrice - de découverte d'un talent caché - d'un grand rêve de transformation - du guérisseur en soi - etc.

Tableau 5
(Suite)

Les 3 R :	Reproduction	Reconnaissance	Réparation
Enjeux thérapeutiques	Mise en scène dans le champ onirique des émergences des situations inachevées, impasses, dilemmes de contact et de notre potentiel.	<ul style="list-style-type: none"> • Prendre conscience des affinités thématiques dans les divers champs expérientiels y compris le champ onirique. S'ouvrir à de nouvelles hypothèses. • Prendre conscience et reconnaître que ce qui s'y passe peut être contaminé par un Microchamp Introjecté. • Identifier le problème et notre contribution à le maintenir. • Prendre conscience de nos ressources. 	<ul style="list-style-type: none"> • Application concrète et validation dans le réel des ajustements créateurs en utilisant de jour ce qu'ils nous enseignent la nuit. • Assouplissement de la Matrice de représentations du champ (MRC). • Réexposition. • Nouvelle production en lien avec le rêve. • Sentiment d'aller de l'avant.
Mode relationnel	Contact avec soi	Herméneutique du soi (Soi témoin)	Validation de soi dans le réel

La reproduction

La première phase du travail sur les rêves consiste à demeurer en contact avec ce que nous éprouvons au niveau des sensations physiques et des émotions dans le rêve, tout en évoquant à nouveau les images du rêve. À cette étape, le mode relationnel est le contact avec soi: accueillir et ressentir. Dans les rêves, le temps se dissout: sommes-nous dans le passé, le présent ou l'avenir? Le rêve se déroule dans un mode d'équivalence psychique décrit un peu plus haut. Ce mode est la première étape de la construction du processus de *mentalisation* où l'interne et l'externe se confondent. Dans nos rêves, nous avons accès à cet espace où ces deux univers se fusionnent. Parfois, dans les scénarios oniriques, nos impasses de contact habituelles s'introduisent et s'actualisent. Par la suite, à l'aide des affects devenus explicites, le travail sur nos rêves nous montre par là même notre façon de construire notre réalité.

Les métaphores mettent en évidence, souvent avec amplification et humour, un conflit émotionnel ou la manière dont les événements semblent se reproduire. Soyons attentif aux personnages du rêve et à ce qui se manifeste dans leur langage non verbal, à la prosodie, à l'atmosphère du rêve ainsi qu'aux couleurs révélatrices d'émotions dans le rêve, selon des recherches en neurosciences (Hoss, 2005). Ayons en quelque sorte une « attention flottante » envers notre rêve. Nous sommes dans l'univers du cerveau droit et de la mémoire implicite émotionnelle et sensorielle. Cette mémoire s'est inscrite dès le début de notre vie dans les cellules de notre corps, dans les synapses de notre cerveau, pour nous indiquer comment survivre, dans le contexte affectif et relationnel qui était le nôtre. Les émotions ont une fonction adaptative (Schoore, 2008). Ces circuits sont réactivés encore et encore par notre façon de vivre les diverses situations de notre existence et par les nombreux liens relationnels que nous avons.

L'attitude face au rêve et au contenu émotif du rêve est importante: ne pas se précipiter, se contenir, entendre et attendre. Résister à l'envie de trouver un sens rapidement en activant le côté analytique du cerveau gauche. Cozolino (cité dans Delisle, 2006) énonce ainsi ce qu'il considère un des six principes d'une croissance et d'une intégration neuronales optimales en psychothérapie: « La capacité à tolérer et à réguler l'affect crée les conditions nécessaires à la croissance continue du cerveau durant tout le cours de la vie ». Il est donc nécessaire d'adopter une attitude empreinte de patience, qui permet cette curiosité, cette fascination même et cette indifférence créatrice, comme celle du thérapeute qui ne comprend pas encore ce qui se passe pour le client. Le thérapeute aide le client à se déployer davantage sans savoir où cela le mènera.

Delisle (2006) nous suggère de « rêver le client », s'imaginer le client en images dans ce qu'il nous raconte comme dans un film, ceci étant une excellente porte d'entrée. Avec le travail sur nos rêves, la rêverie est déjà là, le montage déjà fait et le film prêt à être regardé. Il ne reste plus qu'à se synchroniser à soi-même.

Les rêves ne font pas la différence entre la période qui précède l'acquisition de la parole et celle qui la suit, et cela me paraît une façon privilégiée d'avoir accès aux enjeux d'attachement. Les rêves sont un éclairage possible de ce monde sans parole. Delisle (2008) dit de cette période qu'elle est cruciale, car c'est le moment où doit s'établir l'attachement *sécuré* et la régulation affective qui en est le corollaire. Il nous enseigne l'importance de revisiter les expériences de l'enfant et, par-dessus tout, de les rendre accessibles à la conscience émotionnelle. La capacité à éprouver consciemment les affects associés à des Situations Inachevées est l'un des buts fondamentaux de la PGRO. Je crois que les rêves peuvent servir de passeur entre le pays du monde sans mots à réguler et celui de l'herméneutique du soi à *mentaliser*.

*Une approche pour en apprendre plus sur notre destin,
Guider notre développement personnel sans fin,
Rêves de tous les jours, grands rêves de transformation,
Disponibles pour le ménage des introjections.*

La reconnaissance

À cette étape de reconnaissance, nous passons maintenant de la mémoire implicite à la mémoire explicite. Schoore (2008) suggère que les expériences affectivement chargées et maintenant régulées du cerveau droit peuvent être communiquées au cerveau gauche pour un traitement additionnel. Nous installons un dialogue interhémisphérique à l'aide d'une herméneutique du soi, une conversation entre un artiste peintre qui capte tout le paysage et un interprète maison qui cherche à nommer les choses, à construire un sens. Les images soutiennent alors la mise en mots. Selon Schoore (2008), « Un accroissement des connexions entre les zones orbitales gauche et droite permet la récupération de la mémoire implicite-procédurale et l'encodage sémantique par l'hémisphère gauche des états émotionnels de l'hémisphère droit » (p. 141). Avec le travail sur les rêves, nous avons en prime des recadrages captivants, autant d'hypothèses qui suscitent la création d'une multiplicité de sens. C'est le monde intérieur qui se différencie du monde extérieur. Ce travail stimule simultanément les deux hémisphères du cerveau et permet le développement de nouvelles

connexions neuronales. Ces dernières sont produites par le repérage des affinités thématiques dans les transitions inter-champs, y compris le champ onirique comme l'identifie Quintard (2003).

Le rêve est un autre canal pour raconter sa vie. En tolérant suffisamment longtemps les affects, les sensations et les images du rêve, puis par la suite en les questionnant, nous leur permettons de résonner et de nous faire prendre conscience de notre contribution à nos impasses pour enfin nous en révéler le sens. Nous pouvons faire ce travail avec le « mode prétendu » évoqué plus haut et accéder à une certaine réappropriation des différentes parties du rêve.

Voici maintenant diverses clés pour faire le travail de reconnaissance avec un rêve en cycle autothérapeutique. En plus de l'attitude de base d'entendre et attendre, plusieurs autres points de repère soutiennent ce travail de reconnaissance.

Une première clé se trouve dans l'accueil des émotions et des sensations corporelles. Nous sommes dans la « fonction Ça ». En PGRO, on parle de l'infiltration d'un Microchamp Introjecté dans les émergences du Ça. En neuropsychologie, il s'agit de l'intrusion de la mémoire implicite précoce dans la conscience adulte. Identifier l'émotion de base selon la typologie de Panksepp (cité dans Delisle 2006), peut donner accès à une porte d'entrée et orienter notre herméneutique du soi. Selon l'approche « bottom-up » de Wallin ou celle de Gendlin citées plus haut :

- Quelles sont les sensations physiques que je ressens ?
- Qu'est-ce que j'éprouve dans ce rêve ? Quelle est la teneur de l'affect ou des affects qui émergent dans le rêve au réveil et en prenant contact à nouveau avec le rêve lors de ce travail de reconnaissance ?

Vous aurez reconnu les premières questions de l'expérimentation suggérée au début de cet article. Déjà, la reconnaissance de ces aspects, parfois ignorés dans notre vie éveillée, crée un pont entre le cerveau gauche et le cerveau droit.

Dans cette phase de la thérapie avec nos clients, il y a la mise en place des identifications projectives, une conversation parallèle d'inconscient à inconscient entre le cerveau droit du client et celui du thérapeute. Les projections de notre inconscient sur les éléments du rêve semblent avoir plusieurs points en commun avec l'identification projective. Schore (2008) nous rapporte que Klein la définit « en tant que processus au moyen duquel une information essentiellement inconsciente est projetée d'un émetteur à un récepteur » (p. 85). Dans un rêve aussi, de manière mystérieuse, nous remarquons ce processus d'informations pour la plupart

inconscientes, projetées par l'inconscient du rêveur émetteur sur les éléments du rêve que le rêveur récepteur peut capter et décoder. On peut supposer une communication symbolique d'affects associés à des représentations de soi et des autres, parfois enracinés dans une expérience corporelle, sensorielle et affective, pour mieux les réguler. Il s'agit d'un procédé de divulgation d'intériorisations psychiques pour mieux reconnaître ses affects et être en mesure de se les réapproprier afin de se connaître intérieurement. Au delà du sens riche en soi, le travail sur les rêves permet d'aborder le contenu affectif d'une façon souvent moins menaçante, avec soi et avec nos clients. Parfois, les expériences intolérables et indispensables sont amenées à la surface sous forme d'humour ou de drames et sont difficilement réfutables puisque cela vient du rêveur. Elles sont alors plus assimilables, et il devient plus facile de les apprivoiser et de se les approprier.

Une deuxième clé fertile pour le travail de la reconnaissance porte particulièrement sur la « fonction Je ». Qu'est-ce que cette fonction de notre Self fait dans ce rêve avec les émergences, les affects qui y sont présents ? Quels mécanismes d'adaptation sont en fonction ?

Reprenons les questions de l'expérimentation où l'on se demande, dans une posture intentionnelle de *mentalisation* :

- Qu'est-ce que je fais dans ce rêve où je n'avais aucun contrôle sur mes pensées ? Quelles sont les actions dans le rêve ?
- Quels sont le thème et l'histoire de ce rêve si j'imagine un récit à un ami au sujet d'une œuvre cinématographique ?
- Qu'est-ce que je vois de moi dans ce rêve ? Quels sont les schémas, comportements, discours intérieurs et attitudes que je reconnais de moi ?

Il s'agit ici de développer la capacité de contacter le champ actuel avec ce qu'il porte de possibilités et de menaces. Selon Delisle (1998) : « L'une des principales entraves à cette capacité à contacter le présent, c'est l'attachement compensatoire aux objets internes (aux introjects, aux Microchamps Introjectés) » (p. 261). Avec les rêves, nous travaillons à déterrer les figures enfouies et à créer des nouvelles figures, pour nous affranchir de ces attachements compensatoires et identitaires aux manques. Nous voulons dégager et intégrer de nouveaux circuits neuronaux, grâce à la grande plasticité du cerveau, organisé et structuré par les émotions, comme nous l'enseigne la neuropsychologie (Schore, 2008).

Une troisième clé s'élabore avec la théorie du champ de notre modèle (fonction Personnalité). L'organisme et l'environnement sont un tout. Je porte ce champ en moi et ce champ me porte. S'englobent le lien avec mes proches, mon environnement humain plus large, mon travail, mon contexte physique. Mes sens captent tout cela et bien au-delà de la conscience que je peux en avoir. Les rêves parlent aussi de ce contexte de jadis que je porte, ainsi que du contexte actuel déclencheur de la reproduction.

Voilà la suite du travail de l'expérimentation proposée :

- Qu'est-ce que le thème et l'histoire du rêve disent de moi et de mon contexte actuel ?
- Quels sont les liens que je peux faire entre ce rêve et ma vie éveillée ?
- Qu'est-ce qui se passe dans ma vie maintenant qui pourrait me faire sentir ou agir de cette façon-là ?

Dans ce cycle autothérapeutique, nous procédons à une herméneutique du soi qui amène des options nouvelles d'ajustements créateurs. Cela arrive par la porte des images, des sensations, des métaphores, des associations, des symboles, des jeux de mots, des recadrages du thème et de l'histoire du rêve en lien avec le contexte immédiat et ancien du rêveur.

La réparation

Nos rêves, à travers le dialogue interhémisphérique, jonglent avec toutes les notes de nos souvenirs implicites et explicites, de nos mémoires rétrospective et prospective et nous offrent une nouvelle composition musicale. À nous de jouer cette partition contemporaine. Nous ne pouvons résoudre les problèmes en utilisant le même genre de raisonnement qui a servi à les créer. La prise de conscience et la reconnaissance de notre contribution nous incitent à sortir de nos cadres habituels et nous donnent ainsi plus de choix et de liberté. C'est ce que les rêves nous fournissent tout naturellement. Rossi et Rossi (2008) croient que faciliter notre dialogue corps-esprit-gène est l'essence même de la psychothérapie. Ces ajustements créateurs nous conduisent, patiemment et avec persistance, au vrai soi, au Self unitaire, en nous aidant à intégrer les parties antérieurement désavouées. Les rêves donnent une réponse sur mesure aux besoins du rêveur ; ils nous encouragent à récupérer notre potentiel de croissance et à progresser vers un mieux-être. À la phase dite de réparation en PGRO, maintenant qu'une partie de l'implicite est devenue explicite, nous souhaitons valider dans le réel ces ajustements créateurs et intégrer ces nouveaux circuits neuronaux.

Le contexte du rêveur est important pour décoder le rêve, car c'est le récit narratif du rêve en lien avec la vie éveillée du rêveur qui lui permet d'assouplir ses représentations et d'intégrer de nouveaux chemins neuronaux. Dans le cycle thérapeutique, la réparation s'effectue grâce à la relation réelle entre le client et le thérapeute. Dans le cycle autothérapeutique cela se fait entre le rêveur et sa vie éveillée. En filigrane, nous parlons ici de l'écart entre la reconnaissance et la transformation. Y aurait-il une quatrième case à ajouter au cycle autothérapeutique ? Il s'agirait peut-être d'apprécier et d'honorer nos rêves par une action ou geste concret, si petit soit-il. Cette étape pourrait se nommer « transformation ».

Dépendamment des étapes de vie où nous sommes et selon le volet de notre vie auquel le rêve s'adresse, il y aura des rêves qui amplifieront un aspect ou un autre de ce cycle des trois R. Certains rêves nous indiquent davantage nos reproductions : « vois ce que tu fais dans ton existence ». D'autres rêves persistent pour nous aider à reconnaître un schème, une fixation aux manques, un dilemme. Parfois même, ce sera sous forme de rêves récurrents ou de cauchemars. Il y a aussi les rêves bonbons de réparation qui ancrent nos réussites ou nous signifient l'abondance de ce que nous avons. C'est le cas d'un rêve que j'ai fait auquel j'ai donné le titre « Sept points importants de gratitude enseignés par Gilles » que je vous transmets pour honorer ce rêve : d'abord la vie elle-même ; le corps qui te porte ; la chance d'avoir acquis des connaissances ; les proches qui t'ont aimé, ceux qui t'aiment et ceux que tu aimes ; ton pays vaste, généreux et paisible ; tes talents, ta créativité, ton intelligence ; l'abondance et le confort.

Cependant, je crois qu'il y a un prérequis à ce travail autothérapeutique ou de développement personnel par les rêves. Ce prérequis est celui où il faut avoir été soi-même vu, reconnu, soutenu, régulé par un parent, un mentor ou un thérapeute « suffisamment bon » comme l'écrit Winnicott (1975). Cet espace de contenant, où l'on a été vu comme un être pensant et éprouvant par un autre, lui-même pensant et éprouvant, permet par la suite de se l'offrir à soi-même. Cette idée a été bien développée par Joanne Cyr (2006). Si cet espace émotionnel a pu se vivre suffisamment dans le développement, il aidera, par la suite, à mieux ressentir ses états affectifs, à tolérer des espaces émotionnels inconfortables et à en trouver graduellement les clés, le sens. Le rêve, comme la thérapie, donne une deuxième chance de rester en contact avec des affects liés à des situations récentes ou lointaines.

Exemple d'un rêve

Rêve: Je suis avec une amie, debout dans une pièce à l'intérieur d'une maison. Nous regardons ensemble un grand tableau contenant trois éléments. J'ai oublié les deux premiers et en suis très déçue, car je sais, comme on peut savoir sans savoir, qu'ils sont très beaux. Le troisième élément est un homme très détendu dans son fauteuil. Mon amie sait de lui, je ne sais trop comment, qu'il n'est pas un bon protecteur pour sa famille et me le dit.

Puis mon attention est attirée par une belle lumière qui provient d'une très grande fenêtre, placée juste à la bonne hauteur. Je vois la partie d'un arbre dont une branche est cassée. Je crois que c'est grave et, inquiète, je m'approche de la fenêtre. Là, surprise, émerveillée, je vois un bel arbre solide, ses branches bien déployées, dans une magnifique cour carrée. Ce qui laissait supposer au premier coup d'œil une grosse branche, n'était en réalité qu'une petite branche cassée, tombée sans dégât, mais qu'il faut toutefois ramasser. Je me réveille avec un sentiment de soulagement et d'émerveillement.

Étude volontairement brève du rêve en suivant l'approche proposée:

Reproduction:***Qu'est-ce que j'éprouve ?***

- Regrets et déception d'oublier les deux beaux éléments du tableau.
- Inconfort concernant le commentaire négatif de cette amie.
- Interpellée, inquiète en voyant la branche cassée.
- Surprise et émerveillée par la beauté de la cour et de l'arbre.
- Soulagée de constater que ce n'est qu'une petite branche tombée sans dégât.

Quelles sont mes sensations physiques dans le rêve ?

- Détendue au début du rêve.
- Puis mobilisée auditivement par le commentaire de mon amie.
- En alerte, mon cœur bat un peu plus vite en voyant la branche cassée.
- Puis apaisée, baisse de la tension, dans l'émerveillement à la fin du rêve.

Reconnaissance:***Qu'est-ce que je fais ?***

- Je regarde un tableau avec une amie.
- J'oublie deux beaux éléments.
- J'écoute son commentaire sur l'homme du tableau.
- Mon attention est attirée par la lumière, puis se porte sur la branche cassée.
- Je m'approche de la fenêtre.
- Je vois une magnifique cour carrée et un bel arbre solide.
- Je constate que ce n'est qu'une petite branche tombée sans dégât.

Quels sont le thème et l'histoire du rêve ?

Un thème d'ouverture à d'autres perspectives.

L'histoire de quelqu'un qui, en regardant un tableau et une fenêtre, entend et voit d'abord le côté inquiétant avant de s'approcher, de voir le beau, la force, et enfin apercevoir l'ensemble et l'apprécier.

Qu'est-ce que je vois de moi dans ce rêve ?

- Dans un premier temps, je m'inquiète et oublie le beau. Je m'arrête d'abord au volet inquiétant, et ceci deux fois plutôt qu'une : avec le commentaire sur l'homme du tableau à l'intérieur, puis avec la branche cassée à l'extérieur.
- J'ai de la difficulté à relativiser l'importance de la petite branche cassée en lien avec le bel arbre solide. Ces deux éléments font pourtant partie de moi.
- Dans un deuxième temps d'autorégulation, j'ai la capacité de m'approcher pour voir l'ensemble, l'apprécier et m'émerveiller.

Contexte du rêveur lors de ce rêve

Dans la journée, irritation concernant un envahissement sur notre propriété.

Liens avec la vie actuelle

Friction avec mon conjoint que j'ai perçu non protecteur de notre terrain.

Lien avec l'homme très détendu du tableau à l'intérieur et le commentaire qu'il n'est pas protecteur de sa famille. (Piste dans le passé champ 4).

Cette petite friction de la journée m'a inquiétée comme la petite branche cassée à l'extérieur dans le rêve. (Piste dans le contexte actuel champ 3).

Il s'ensuit une incubation d'un rêve avant la nuit: «Où en suis-je dans ma relation avec mon conjoint?» Rien de moins, et voilà ce rêve dont je me souviens au matin.

Réparation:

Message venant du sage en moi: «Quand, dans une situation, tu es interpellée par un volet sombre, avant de t'inquiéter, approche-toi pour regarder l'ensemble du tableau et s'il y a lieu, souviens-toi du beau, de ta force et de ta capacité à t'en émerveiller.»

Apprécier et honorer ce rêve par des applications concrètes

- Premièrement, en utilisant ce rêve comme exemple didactique dans ce présent article.
- Deuxièmement, en échangeant avec mon conjoint sur l'incubation de ce rêve le concernant; nous avons regardé avec humour l'ensemble de notre relation plutôt que la petite branche cassée de la veille.
- Troisièmement, en travaillant ce rêve, j'ai pu retrouver les deux beaux éléments manquants dans le tableau: l'image de ma grand-mère ainsi que celle d'un superbe cheval blanc. Ces images évoquent des éléments de résilience de mon histoire à garder en mémoire.
- Et finalement, ajoutant cette image de petite branche cassée dans un bel arbre solide à ma banque d'images, pour me rappeler de mettre de la perspective dans mes perceptions.

*Je vois le potentiel de croissance dans les rêves,
Possibilités de déploiement sans pareil
Grâce au cerveau droit qui la nuit prend la relève,
Nous sort de nos cadres, indique le chemin, conseille.*

L'IMPORTANCE D'APPRECIER ET D'HONORER NOS RÊVES

Un vieil adage chinois dit: «J'ai vu en rêve un millier de nouveaux sentiers... Je me suis éveillé et me suis mis à marcher sur mon chemin habituel.»

Comment construire un pont accessible, utile, entre nos rêves et la réalité? Pour l'établir et le traverser, il me semble primordial d'apprécier et d'honorer nos rêves. Imaginez un client qui a des

prises de conscience incroyables grâce aux séances de psychothérapie avec nous. Mais ce client ne change rien dans sa vie, il ne tient pas compte de ce qu'il découvre en thérapie et ne fait pas le lien avec sa vie active. Par ailleurs, il trouve précieux et fascinant ce qu'il apprend avec nous... En ce qui concerne les rêves, c'est un peu la même chose si rien n'est entrepris concrètement après avoir décodé nos rêves. Pour avancer et utiliser de jour ce que nos rêves nous enseignent la nuit, il est aidant de clarifier les nouvelles options. Pour honorer un rêve, je suggère, à tout le moins, de résumer en une phrase le premier enseignement de ce rêve et de lui trouver une application concrète, si petite soit-elle, pour enrichir notre vie. Il s'agit d'apprécier notre énergie masculine et de passer à une action, tel que démontré par les recherches sur l'efficacité thérapeutique que nous verrons dans un instant. Toutefois, ceci ne veut pas dire de figer le rêve dans un sens définitif. Rien n'empêche de travailler ce rêve plus en profondeur seul ou accompagné, d'y revenir sous différents angles et avec plusieurs approches, ce qui augmente certainement les bénéfices que nous pouvons en retirer.

L.G. Castonguay (cité dans Marcil-Denault, 2009), fait part des résultats de ses recherches des dernières années portant sur les grands facteurs qui, indépendamment des approches, favorisent le changement du client. Cinq indicateurs d'efficacité thérapeutique sont rapportés. Je suis étonnée par la ressemblance avec les gains que l'on peut obtenir en utilisant nos rêves en croissance personnelle. Je les reprends ici un à un et je fais le lien (*en italiques*) avec les avantages du travail proposé sur les rêves.

1- Augmenter l'espoir de son client, face à la capacité de surmonter ses problèmes.

Avec le travail sur les rêves, l'espoir s'accroît par des prises de conscience, des pistes de solutions inspirantes et notre potentiel révélé. Les rêves s'avèrent des alliés constants pour résoudre ou surmonter nos problèmes.

2- Établir et maintenir une bonne alliance thérapeutique pour permettre le développement d'une nouvelle vision de soi; ce que plusieurs appellent *insight*.

Dans le travail personnel avec les rêves, nous souhaitons maintenir une bonne alliance et un bon contact avec soi, parfaire une bonne estime de soi par une attitude de bienveillance envers soi. Les rêves nous apportent avec justesse et congruence des éclairages nouveaux sous forme de recadrages et de métaphores exceptionnels sur ce que nous sommes. Ils favorisent ainsi la connaissance de notre monde interne. En Gestalt, nous pourrions dire que les rêves augmentent notre présence à soi. Ne sommes-nous pas avec nous-mêmes, dans notre plus longue relation thérapeutique à vie?

3- Permettre au client de s'engager dans des nouvelles façons de se comporter qui soient positives et correctrices. En effet, le client doit faire plus que d'acquérir une nouvelle compréhension de soi et du monde qui l'entoure ; il doit aussi affronter ses peurs et se comporter de façon différente avec les gens.

Ceci souligne l'importance d'honorer nos rêves, en faisant l'effort de leur trouver une application concrète, une action positive dans notre vie éveillée. Les rêves mettent en évidence nos situations inachevées, permettent d'assouplir nos représentations de soi et des autres, nous montrent notre potentiel et nous encouragent à nous conduire autrement, à sortir des cadres habituels. Le travail sur les rêves permet le développement et l'intégration des nouveaux circuits neuronaux qui conduisent à des ajustements créateurs. Il nous guide vers des nouvelles façons d'agir. En Gestalt, cela correspond à l'action du cycle de contact. Il s'agit de cette mobilisation qui rend possible la mise en application dans le réel d'un ajustement un peu plus créateur avec soi-même et l'environnement. La plupart du temps, ce sont ces expériences qui, peu à peu, permettent au Self de s'intégrer davantage et lui donnent un contact plus fluide avec l'environnement.

4- La thérapie doit permettre un apprentissage continu.

Les rêves fournissent cet apprentissage continu. Ils sont là, toujours prêts à nous livrer leurs messages, à offrir de nouvelles options, à nous inspirer à plus de créativité et à nous guider vers notre vrai soi.

5- Fournir au client les outils qui lui permettront de s'adapter si ses problèmes réapparaissent dans le futur.

Les rêves sont présents avec constance, persistant même parfois à travers un rêve récurrent ou un cauchemar. Les rêves conseillent sur mesure le rêveur, avec leur pouvoir autoguérisseur et leur sagesse.

J'ai proposé un outil de croissance personnelle qui utilise des capacités que nous avons déjà développées. Cela ne demande que des rêves, du papier, un crayon ou un ordinateur portable, patience et entraînement pour honorer nos rêves. Cet outil peut être un complément à une psychothérapie ou une mobilisation de travail sur soi entre les séances. Par ailleurs, nous ne sommes pas toujours en psychothérapie, nous n'avons pas toujours une personne qualifiée ou un groupe d'étude des rêves à notre disposition. Les rêves sont si riches, pourquoi ne pas mettre nos connaissances en psychologie à notre service pour les décoder ? Bien sûr, les partager, les travailler avec d'autres, nous permet d'aller plus loin dans l'approfondissement.

D'autres approches apportent une vision complémentaire ou élargissent notre vision sur nos rêves. Dernièrement, lors d'un atelier Rêves et Art, créé et co-animé avec une collègue psychologue artiste, Hélène Lamoureux, nous avons été fascinées de voir la

richesse créative du cerveau droit se mettre à contribution pour venir bonifier la traduction du rêve. Jung favorisait ce genre de travail et il l'a beaucoup défriché. Une psychologue contemporaine, Janine Corbeil (2006), sans le nommer en termes neuropsychologiques, l'enseigne depuis plusieurs années. Il y a bon nombre d'approches, à nous de voir ce qui nous attire, nous convient et jusqu'à quel point nous sommes prêts à nous investir dans l'aventure onirique.

*Mon but : nous donner le goût de les honorer,
De cueillir dans nos rêves une part de leur richesse
Qu'ils nous inspirent à plus de créativité,
Qu'ils nous apprennent, qui sait, à vivre de leur sagesse.*

CONCLUSION

Pour conclure ce voyage à travers les rêves, trois points principaux sont à retenir.

- Premièrement, les rêves ont maintenant des bases neuroscientifiques mieux étayées. Grâce au développement des nouvelles technologies, particulièrement celle de l'imagerie par résonance magnétique fonctionnelle, aux recherches dans les neurosciences affectives, entre autres sur la plasticité cérébrale, sur le rôle et le fonctionnement des mémoires implicite et explicite et grâce aussi à l'application en neuropsychothérapie des concepts de régulation affective et de *mentalisation*, enjeux fondamentaux dans le développement de l'humain, tout un chemin a été parcouru. Si la tendance se maintient, l'avenir s'annonce plus que prometteur.
- Deuxièmement, dans cet article, j'ai présenté une approche de développement personnel par le travail sur nos rêves en lien avec la PGRO : le cycle autothérapeutique. Faisant appel aux habiletés et compétences que nous possédons déjà en tant que thérapeute, une expérimentation vous est proposée. Les rêves illustrent métaphoriquement les impasses, les dilemmes de contact et les forces du rêveur dans plusieurs champs expérimentiels. Puis ils nous offrent des recadrages, des pistes de solutions et d'inspiration. Par une régulation affective et une *mentalisation* dans une herméneutique du soi, le travail sur les rêves contribue au développement de nouveaux circuits neuronaux et nous guide vers l'intégration de ceux-ci par des nouvelles options créatives et adaptatives.

- Il importe d'honorer nos rêves, de suivre leurs traces, d'utiliser le jour ce qu'ils nous enseignent la nuit. Un exemple de travail sur un rêve avec l'approche proposée vous est rapporté. Les rêves peuvent être des répétitions créatives d'événements passés pouvant induire des avènements plus adaptatifs comme le soulignent Rossi et Rossi (2008). Nos rêves nous offrent parfois une échappée de lumière vers le futur et avec une intégrité, une créativité et une sagesse remarquables; ils sont une grande source d'inspiration; à nous d'y puiser. L'appréciation de nos rêves offre des ouvertures vers une plus grande individuation et une plus grande intégration de notre Self ainsi qu'une meilleure connaissance de soi. Les rêves sont un soutien disponible et sur mesure pour notre croissance; ils nous donnent des indices et des réponses à nos difficultés, ils sont un guérisseur naturel en nous.

Le rêve est un pilote fantaisiste, il nous conduit en oscillant facilement entre les mondes du yin et du yang, entre nos polarités, entre le présent, le passé, et le futur. Profitons du voyage, imaginons toutes ces aventures que nous ne ferions pas autrement. Le rêve est un vernissage éphémère de tableaux ignorés, une exposition évanescence de talents cachés, de parties manquantes, d'options nouvelles, bref une occasion qui revient chaque nuit de se guérir, de mieux se connaître et d'évoluer.

Cycle autothérapeutique, une des clés des songes ?

Venu de rencontres par lesquelles ma vue s'allonge :

Conrad, Gilles, Line, Georges, Janine, L'IASD³, Marie,

Mes groupes de rêves, collègues ami(e)s, un grand MERCI.

Références

- Corbeil, J. (2006). Une incursion dans un univers merveilleux: l'exploration du rêve et de l'imaginaire suivant les théories gestaltistes et jungiennes. *Revue québécoise de Gestalt*, 9, 121-146.
- Cozolino, L. J. (2002). *The neuroscience of psychotherapy: Building and rebuilding the human brain*. New York: Norton.
- Cyr, J. (2006). Si je pense, est-ce que je suis? Considérations théoriques et cliniques à propos du processus de mentalisation chez le trouble de personnalité limite et applications à la Psychothérapie Gestaltiste des Relations d'Objet (PGRO). *Revue québécoise de Gestalt*, 9, 35-61.

- Delisle, G. (1998). *La relation d'objet en Gestalt thérapie*. Montréal: Les Éditions du Reflet.
- Delisle, G. (2006). *Dimensions neurodynamiques de la psychothérapie des Troubles de la personnalité*. Communication présentée au Congrès de l'Ordre des psychologues du Québec.
- Delisle, G. (2007). Une neurodynamique du Self en relation thérapeutique. *Revue québécoise de Gestalt*, 10, 111-139.
- Delisle, G. (2008). *Attachement et relations d'objet: aspects neurodéveloppementaux et implications pour la psychothérapie*. Document pédagogique du CIG.
- Delisle, G., & Girard, L. (2010). *Le G en PGRO. Émergence*, 20 (2), 7-9.
- Faraday, A. (1974). *The dream game: discover yourself through your dreams*. Harmondsworth: Penguin.
- Freud, S. (1900). *Die Traumdeutung, Gesammelte Werke II-III (L'Interprétation des rêves*, trad. I. Meyerson, éd. revue par D. Berger, P.U.F., Paris, 1967).
- Garfield, P. (1974). *Creative dreaming*. Toronto: Random House.
- Garfield, P. (2009). Lors d'une conférence donnée à Chicago au congrès annuel de l'IASD (International Association for the Study of Dreams).
- Gendlin, E. T. (1986). *Let your body interpret your dreams*. Wilmette, IL: Chiron.
- Gordon, D. (2008). *L'éveil spirituel par le rêve*. Varennes: Éd. AdA. Traduction: Normande Poirier.
- Hamel, C. (2008). Enjeu de l'attachement: Le paradoxe d'un traitement basé sur le Logos et le dialogue herméneutique pour un enjeu essentiellement basé sur les affects et élaboré dans un monde sans mots. *Revue québécoise de Gestalt*, 11, 77-107.
- Hamel, J. (2006). *De l'autre côté du Miroir*. Outremont: Les Éditions Québécoises.
- Hoss, R. (2005). *Dream language: Self understanding through imagery and color*. Innersource.
- Jung, C. G. (2006). *L'analyse des rêves: Notes du Séminaire de 1928-1930*, Tomes 1 et 2. Traduction Jean Pierre Cahen. Paris: Albin Michel.
- Marcil-Denault, É. (2009). La psychothérapie: quels sont les indicateurs d'efficacité? *Psychologie Québec*, 26 (5), 22-25.
- Moss, R. (2009). *The secret history of dreaming*. Novato: New World Library.
- Perls, F. S. (1972). *Rêves et existence en Gestalt thérapie*. Paris: Éditions EPI.
- Perls, F. S., Hefferline, R., & Goodman, P. (1951). *Gestalt therapy. Excitement and growth in the human personality*. New York: Julian Press.
- Quintard, G.-H. (2003). *C.G. Jung et G. Delisle: Psychologie analytique et psychothérapie du lien*. Mémoire du 3^e cycle en Psychothérapie Gestaltiste des Relations d'Objet (PGRO).

³ International Association for the Study of Dreams

Angela DUPONT

- Rossi, E. L., & Rossi, K. L. (2008). *La nouvelle approche neuroscientifique de la psychothérapie, de l'hypnose thérapeutique et de la réadaptation: Un dialogue créatif avec nos gènes*. Traduction française sous la direction du Dr. Claude Virost. Los Osos, CA: Milton H. Erickson Institute of the California Central Coast. www.ernestrossi.com
- Sartre, J. P. (1943). *L'être et le néant: essai d'ontologie phénoménologique*. Paris: Gallimard.
- Schore, A. N. (2008). *La régulation affective et la réparation du Soi*. Montréal: Les Éditions du CIG. Traduit de l'anglais par le Groupe NeuROgestalt.
- Seltermann, D. & Drigotas, S. (2009). Attachment Styles and Emotional Content, Stress, and Conflict in Dreams of Romantic Partners. *Dreaming*, 19 (3), 135-151.
- Ullman, M. & Zimmerman, N. (1979). *Working with dreams*. New York: Delacorte Press/Eleanor Friede.
- Winnicott, D. W. (1975). *Jeu et réalité. L'espace potentiel*. Paris: Gallimard.

Abstract

With the help of dreamwork, this article leads the readers to an integration of both their cerebral hemispheres. In a Right Brain mode, the author invites us – if we so wish – to experiment traveling in our dreams, suggesting a few guiding questions. A Left Brain section is then devoted to an overview of the documentation coming from multiple fields and pertaining to the process of change through dreamwork. The author describes the development of the neuroscientific foundations of dreams and afterwards presents a new approach for working on one's dreams with the help of what she calls the auto-therapeutic cycle, which is inspired by the *Psychothérapie Gestaltiste des Relations d'Objet (PGRO)* model and by the concepts of affective regulation and mentalization. The last section of the article enhances the importance of honouring our dreams; it ends with an example of an actual dreamwork. The author invites us to use, during the day, the teachings of our dreams at night.