

MARIANNE SCHERTENLEIB

---

# PREMIERS OUTILS POUR DÉCHIFFRER SES RÊVES





Chères rêveuses, chers rêveurs,

J'aimerais partager aujourd'hui avec vous les outils qui me permettent le plus souvent de comprendre mes rêves et ceux des personnes qui font appel à moi.

J'ai l'espoir que vous puissiez, au fil des interprétations de vos rêves, trouver dans ces messages de votre sagesse intérieure un soutien fort et une nourriture pour votre âme.

En vous apprenant à comprendre vos rêves, mon but est aussi de vous aider à devenir plus complètement vous-même en vous reliant à la dimension infinie et sacrée qui vous habite.

Marianne Schertenleib

# Sommaire

---

<b>1. Mise en garde</b>	<b>4</b>
<b>2. Quel rêve interpréter ?</b>	<b>5</b>
<b>3. Comment noter un rêve ?</b>	<b>6</b>
Le récit de rêve	6
À la suite du rêve	7
Carnet ou classeur ?	8
<b>4. La technique de l'interview de Gayle Delaney</b>	<b>9</b>
Les 4 étapes et les questions à (se) poser	9
Déchiffrer un personnage	11
Déchiffrer un lieu	14
Déchiffrer un objet	17
Déchiffrer un animal	19
Formulations utiles pour les questions	23
<b>5. Procédés courants du langage onirique</b>	<b>24</b>
Le mode d'expression du rêve repose sur des mécanismes qui existent déjà à l'état de veille : implicite, analogie, contiguïté	24
Quelques procédés stylistiques du langage onirique	25
<i>Littéralisation (visualisation) d'expressions métaphoriques du langage courant</i>	25
<i>Dramatisation, exagération</i>	29
<i>Condensation</i>	29
<i>Homonymies et jeux de mots</i>	31
<b>6. Honorer le rêve par une action concrète</b>	<b>33</b>
<b>7. Pour aller plus loin</b>	<b>34</b>
Séances ponctuelles	34
L'offre Cheminer avec ses rêves	34
Me contacter	34
Bibliographie	35
Sitographie	35
<b>8. Fiche mémo</b>	<b>36</b>
<b>9. Index des symboles étudiés</b>	<b>37</b>
<b>10. Liste des rêves</b>	<b>37</b>
<b>11. Crédits illustrations</b>	<b>38</b>

# 1. Mise en garde

Avant de vous expliquer comment déchiffrer vos rêves, il est important pour moi de procéder à quelques avertissements.

L'étude des rêves est vivement déconseillée aux personnes schizophrènes ou psychotiques.

L'analyse des rêves peut avoir des effets thérapeutiques, mais elle ne se substitue pas à une psychothérapie. Si vous êtes en souffrance, il est important de consulter un professionnel de santé.

L'interprétation des rêves doit rester modérée. Chercher à noter et à comprendre tous vos rêves peut mettre en danger votre santé mentale. Les contenus inconscients risquent de vous submerger totalement. L'inconscient est infini ! C'est donc à vous de poser des limites. Votre moi conscient est comme une petite barque sur la mer immense de l'inconscient. Quand vous notez un rêve, c'est comme si vous pêchiez un poisson. Attention de ne pas en pêcher tellement que votre barque s'enfonce ! Noter puis interpréter un rêve tous les quinze jours est amplement suffisant. Pour les personnes les plus motivées, je conseille d'écrire et de déchiffrer un rêve par semaine en moyenne, pas plus.





## 2. Quel rêve interpréter ?

Si vous ne vous souvenez que très rarement de vos rêves, la question ne se pose pas : vous étudiez le premier rêve venu, même si ce n'est qu'une seule image, un seul mot ou un seul son, une seule couleur ou même s'il ne vous reste qu'un petit fragment d'un rêve plus long en grande partie oublié. Peu importe : le moindre petit rêve ou fragment de rêve peut être riche d'enseignements.

Si vous vous souvenez de nombreux rêves, je conseille de noter un rêve tous les quinze jours, voire un rêve par semaine, mais pas plus (cf. mise en garde). Dès lors, comment savoir quel rêve noter et déchiffrer et quels rêves laisser de côté ?

Plus un rêve est marquant et vous laisse une impression forte, plus son message est important. Les cauchemars sont donc les premiers rêves à interpréter, même si ce sont les plus désagréables. En effet, un cauchemar est un cri d'alerte de votre sagesse intérieure pour vous mettre en garde et vous protéger. Il attire votre attention sur un changement nécessaire en vous ou dans votre vie<sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup> Attention, ceci ne s'applique cependant pas aux

Par ordre de priorité, juste après les cauchemars, on trouve logiquement les mauvais rêves, les rêves désagréables.

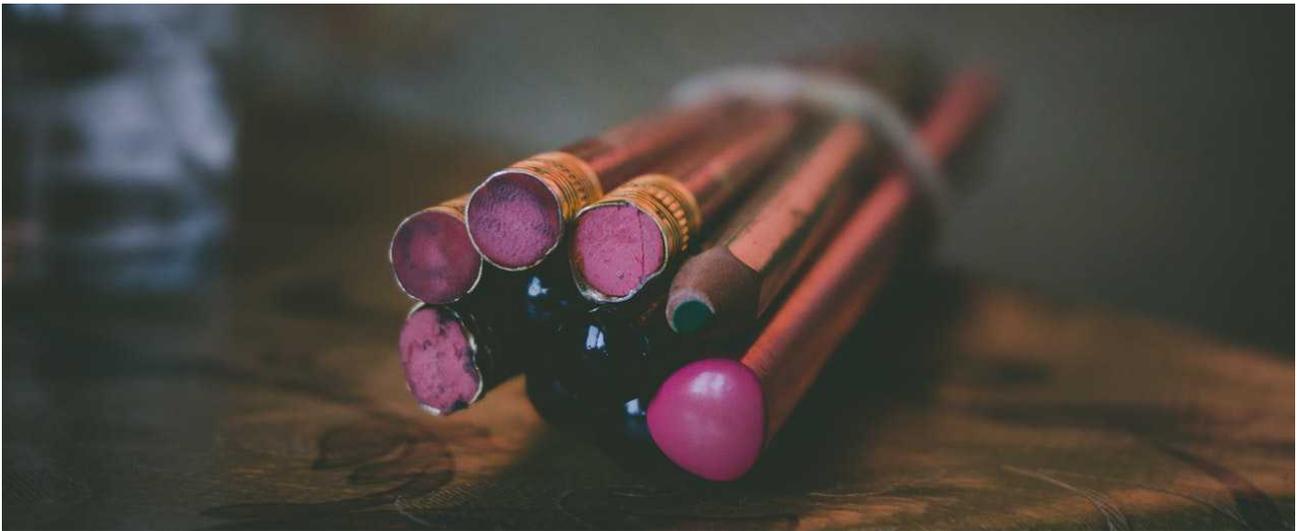
Cependant, un rêve marquant peut être aussi un rêve extrêmement positif, qui vous laisse au réveil un sentiment de joie, de soulagement ou d'émerveillement. Ce type de rêve est également important pour votre évolution.

De manière générale, un rêve intense en émotions positives ou négatives est un rêve qui cherche à attirer votre attention. Il est donc judicieux de le noter et de l'interpréter.

Enfin, peut-être me direz-vous que vos rêves ne sont ni bons ni mauvais et ne vous laissent généralement pas de forte impression. Dans ce cas, choisissez tout simplement le rêve qui vous intrigue le plus ou le rêve le plus cocasse, celui que vous avez le plus envie de déchiffrer.

---

cauchemars post-traumatiques, dans lesquels une personne revit régulièrement en rêve un événement traumatisant qui s'est produit dans sa vie éveillée. Pour ce type de cauchemars, l'interprétation symbolique n'est généralement pas pertinente.



### 3. Comment noter un rêve ?

Écrire un rêve de manière rigoureuse et honnête garantit la qualité du récit de rêve et facilite ensuite son interprétation. Je m'inspire ici des recommandations données par le sociologue **Bernard Lahire**<sup>2</sup>, des conseils que je tiens de mes deux formatrices en interprétation des rêves, **Marielle Laheurte**<sup>3</sup> et **Christiane Riedel**, ainsi que des préconisations de la psychologue américaine **Gayle Delaney**<sup>4</sup>.

#### **Le récit de rêve**

- Consignez votre rêve par écrit ou enregistrez-le **dès le réveil**. Un rêve s'envole si vite ! Pour ma part, au réveil, je garde les yeux fermés et je laisse défiler les souvenirs du rêve dans ma tête, comme un film. Ce visionnage intérieur permet de fixer le rêve dans la mémoire à court terme.

Ensuite, je prends mon smartphone et je raconte le rêve en détail en l'enregistrant grâce à mon application mémo (ou bloc-note). Ainsi, je pourrai le noter un peu plus tard dans la journée sans avoir oublié des éléments importants.

- Donnez un **titre** au rêve. Vous pourrez modifier ce titre après l'interprétation si cela vous semble pertinent.
- Précisez la **date** du rêve (jour, mois, année).
- Restez **le plus proche possible de ce que vous avez vu en rêve**, même si les scènes ou images sont très décousues. Privilégiez les phrases courtes et simples, au présent.
- Écrivez le rêve en le découpant en **paragraphes** : un paragraphe pour la situation de départ, puis un paragraphe pour chaque péripétie. Quand le lieu change, qu'un personnage arrive ou s'en va ou que vous repérez un adjectif comme

<sup>2</sup> Lahire Bernard, *La part rêvée, L'interprétation sociologique des rêves, volume 2*, Éditions La Découverte, 2021, p. 39-44.

<sup>3</sup> Laheurte Marielle, *Interprétez vos rêves*, Hachette Pratique, 2013, p. 69-73.

<sup>4</sup> Delaney Gayle, *All about dreams*, Harper San Francisco, 1998, p. 104-106.

« ensuite », « soudain », « tout à coup », sautez une ligne pour créer une séparation visuelle. Séparez aussi la scène finale.

- Ne modifiez pas les choses gênantes ou honteuses. Soyez **honnête**, sans vous soucier des règles de bienséance ou des principes moraux car les rêves eux-mêmes n'y sont pas soumis.
- Vous pouvez ajouter des **éléments visuels** : un dessin, une photo, un plan du lieu ou un plan de table, un collage...
- Pour faire ressortir les symboles en vue de l'interprétation, choisissez un **code couleur** pour entourer, surligner ou souligner les principaux éléments du rêve : une couleur pour les êtres animés (personnes, animaux), une

deuxième couleur pour les lieux (le cadre), une troisième couleur pour les objets. Dessinez une flèche sous les verbes d'action. Personnellement, je souligne aussi avec des vaguelettes les émotions ou les traces d'émotions. Enfin, si une phrase du rêve me marque particulièrement, je la surligne ou l'encadre.

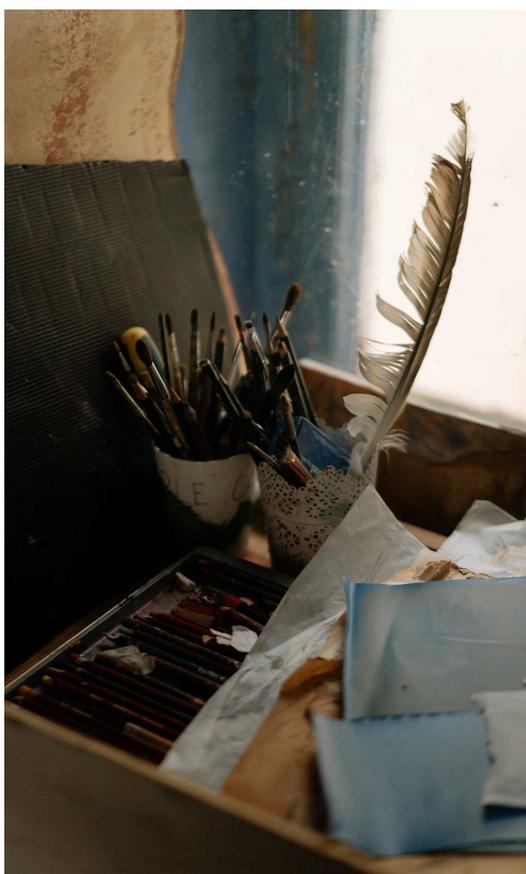
### **À la suite du rêve**

- Mentionnez **l'impression générale** que vous laisse le rêve : positive, neutre ou négative. Notez également les différentes émotions ressenties au fil du rêve et comment vous vous sentez au réveil.
- Relatez tout ce qui concerne **la journée précédant le rêve**



(événements, situations, lieux, personnes, objets, pensées, émotions, réflexions).

- Racontez aussi **ce qui vous « travaille » en ce moment** : vos soucis et préoccupations, les tensions ou angoisses de la période en cours, mais aussi vos joies.
- Si l'un des éléments du rêve vous fait penser à quelque chose en particulier, précisez-le. Par exemple : « C'est la casquette que portait toujours mon grand-père. » Ou : « Ce village de montagne est un mélange de deux villages où je passais mes vacances, XXX et YYY. »



### **Carnet ou classeur ?**

Pour collecter vos rêves, vous pouvez choisir un joli carnet, mais je trouve le classeur plus pratique pour ajouter des pages par la suite, notamment parce que l'interprétation est parfois longue.

Vous pouvez également avoir envie d'inscrire à la suite d'un rêve des coïncidences ou événements ultérieurs qui vous semblent en lien avec ce rêve, par exemple les paroles d'une chanson ayant le même message que votre rêve ou encore tous ces petits hasards qui n'en sont pas et que le psychiatre suisse Carl Gustav Jung nommait les synchronicités. Un de mes amis croyant appelle très joliment ces clins d'œil du destin les « clins Dieu ».





## 4. La technique de l'interview de Gayle Delaney

Pour déchiffrer mes rêves, j'utilise le plus souvent la « technique de l'interview » de la psychologue américaine Gayle Delaney. C'est Christiane Riedel qui a introduit et diffusé en France cette méthode de déchiffrement des rêves. En note de bas de page<sup>5</sup>, je vous indique où trouver les explications détaillées de Gayle Delaney et de Christiane Riedel. Je vais quant à moi vous expliquer rapidement cette technique et je l'illustrerai ensuite avec des exemples tirés de mes propres rêves.

Cette méthode s'appelle « technique de l'interview » en raison du grand nombre de questions posées à la rêveuse ou au rêveur pour récolter de manière systématique ses associations. On étudie les symboles un par

un dans l'ordre de leur apparition dans le rêve. Il est possible de varier légèrement les questions selon que le symbole est une personne, un animal, un lieu ou un objet, mais voici déjà la trame générale de cette technique en 4 étapes.

### **Les 4 étapes et les questions à (se) poser**

#### **1) Collecter les associations en posant deux questions :**

- ... (symbole), c'est quoi ? Ou : ... (symbole), c'est qui ? Il s'agit ici de **définir** rapidement l'objet, le lieu ou l'être animé du rêve comme pour un extraterrestre qui ignorerait tout de notre vie sur Terre.

- ... (symbole), c'est comment ? Ou : ... (symbole), il / elle est comment ? Cette question permet de **caractériser** l'objet, le lieu ou l'être animé en question.

Il importe de noter soigneusement toutes les réponses de la rêveuse ou du rêveur mot pour mot.

5 Delaney Gayle, *All about dreams*, p.108-144. Delaney Gayle, « How to conduct a dream interview »,

<http://www.yoursleepinggenius.com/programs/how-to-conduct-a-dream-interview>.

Riedel Christiane, *Le blog des rêves*, section 15 de la liste des sujets abordés : « Rêves étudiés avec la technique de l'interview », <http://christiane-riedel.blogspirit.com/sujets-abordes/>.

Riedel Christiane, *Rêves à vivre, Manuel pratique et spirituel d'interprétation des rêves*, Éditions de Mortagne, 1995, p. 33-90.

**2) Faire un récapitulé en sélectionnant trois associations, de préférence les plus abstraites, et demander au rêveur ou à la rêveuse si cela convient.** Si un point essentiel a été omis, il ou elle va le relever. Par exemple : donc ... (symbole), c'est (association 1), (association 2), (association 3), c'est bien ça ?

Cette étape permet de s'assurer que l'on a sélectionné les associations les plus pertinentes. Il est crucial de reprendre exactement les expressions et mots employés par la rêveuse ou le rêveur.

**3) Faire le lien avec la vie de la rêveuse ou du rêveur en posant la question suivante : à quoi vous fait penser, au moment du rêve, à l'intérieur ou à l'extérieur de vous, (association 1), (association 2), (association 3) ?**

Attention, ici encore, il est nécessaire d'utiliser exactement les mêmes mots que le rêveur ou la rêveuse. Cela conduit à se répéter entre l'étape 2 et l'étape 3, ce qui est

une très bonne chose, car l'interprète sert de miroir en répétant exactement les paroles prononcées.

Laissez à la personne le temps de la réflexion. Éventuellement, répétez encore une fois la question pour favoriser la réflexion. Normalement, au bout d'un moment, le rêveur ou la rêveuse pense à un ou plusieurs éléments de sa vie. Insister pour qu'il ou elle examine aussi bien des pistes intérieures (ses propres pensées, son discours intérieur, ses émotions, ses comportements envers soi ou les autres) que des pistes extérieures (comportement de l'entourage, situation extérieure). Noter les différentes hypothèses.

Le plus souvent, les différents éléments de notre rêve parlent de nous et mettent en scène de manière imagée notre monde intérieur et toutes nos différentes facettes. Il arrive cependant aussi que le rêve nous alerte par rapport à une situation extérieure dont nous n'avons pas conscience.



**Lors de cette troisième étape, si le symbole étudié n'est pas le premier du rêve, on rappelle aussi le sens du symbole précédent, pour faire le lien.** On peut dire par exemple : alors qu'il est question de ... (rappel du sens du symbole précédent), à quoi vous fait penser, à l'intérieur ou à l'extérieur de vous, (association 1), (association 2), (association 3)? Rappeler à chaque fois le sens du symbole précédent permet de tisser le lien entre les différents symboles et de respecter la trame du scénario du rêve.

**Si l'on a posé une question à ses rêves avant de s'endormir,** on rappelle la question posée lors de l'étude du premier symbole du rêve. Pour cette raison, il est pratique de noter la question le soir sur un papier que l'on dépose sur la table de nuit ou sous l'oreiller. On dira alors : alors que vous vous demandez ... (question posée), à quoi vous fait penser, à



l'intérieur ou à l'extérieur de vous, (association 1), (association 2), (association 3)?

**4) Procéder aux vérifications :** demander à la rêveuse ou au rêveur d'expliquer en quoi l'élément de sa vie évoqué lui fait penser au symbole de son rêve. Quels sont leurs points communs ?

Ensuite, reprendre toutes les associations de l'étape 1, méticuleusement, en vérifiant si cela s'applique à l'élément de la vie de la rêveuse ou du rêveur. Si les différentes associations sont validées (ou l'immense majorité), c'est bon, on tient la signification du symbole.

Sinon, on teste avec l'hypothèse suivante, ou on repose la question de l'étape 3 (à quoi vous fait penser...) en choisissant éventuellement d'autres associations dans la liste.

Cela vous paraît sans doute encore abstrait et par conséquent obscur. Voyons quelques exemples concrets d'application de cette méthode sur mes propres rêves. La technique de l'interview donne lieu à de nombreuses répétitions, aussi je compte sur votre indulgence, j'ai conscience que les exemples suivants sont fastidieux à lire. Ils mettent cependant en scène la méthode que j'utilise en consultation dans toute sa rigueur et sa minutie.

### ***Déchiffrer un personnage***

Je reçois le rêve qui suit en mars 2019, alors que je suis en arrêt maladie pour cause de burn out depuis deux mois. Je sais au moment du rêve que mon arrêt va être prolongé jusqu'à la fin de l'année scolaire. Cette période se caractérise par une profonde quête de sens : comment redonner

à ma vie le sens qu'elle a perdu ? Comment vivre en accord avec mes valeurs ? De quelle manière m'engager dans le monde qui m'entoure ?

### **Rêve : La maison passe avant l'hôpital**

Je suis chez **Isabelle**. Elle fait des travaux dans sa maison.

Elle m'explique qu'elle a commis l'erreur de faire d'abord l'annexe qui est devenue un hôpital dernier cri et qu'elle peine à terminer sa maison.

Si c'était à refaire, elle rénoverait d'abord toute sa maison avant de faire l'hôpital, pour se sentir bien chez elle.

Pour interpréter ce rêve, j'applique la technique de l'interview en me posant les questions à moi-même, je me dédouble en quelque sorte. Je note mes réponses par écrit. Voici ce dialogue intérieur entre la rêveuse et l'interprète que je suis.

### **Isabelle**

#### **1) Collecte des associations**

- Qui est Isabelle ?

- C'est une professeure de yoga que je connais, avec laquelle j'ai fait un stage.

Ici, le symbole de la professeure de yoga sous-tend le symbole d'Isabelle. On peut le creuser dans la foulée.

- Une professeure de yoga, c'est quoi ?

- Pour moi, c'est quelqu'un qui enseigne des postures pour être plus souple, plus tonique, mais aussi pour se détendre.

- Comment est Isabelle, quel genre de personne est-ce ?

- Isabelle est une femme pleine de talents, lumineuse, humaine, vivante et passionnée.

#### **2) Récapitulé**

- Donc Isabelle enseigne des postures pour être plus souple, plus tonique, mais aussi pour se détendre, en étant pleine de talents et humaine, c'est ça ?

- Oui, c'est ça.

#### **3) Lien avec la vie de la rêveuse**

- À quoi te fait penser, au moment du rêve, à l'intérieur ou à l'extérieur de toi, quelqu'un qui enseigne des postures pour être plus souple, plus tonique, mais aussi pour se détendre, en étant plein(e) de talents et humain(e) ?

- À l'extérieur de moi, c'est mon professeur de yoga actuel.



- Et à l'intérieur de toi ?

- À l'intérieur de moi... Mmh, je ne vois pas. Justement, je cherche comment être plus souple dans la vie, moins psychorigide et moins perfectionniste. Et puis comment retrouver de l'énergie, parce qu'avec le burn out, je suis souvent complètement à plat. Et je suis d'un tempérament très anxieux, donc j'aimerais vraiment apprendre à me détendre... Peut-être qu'il y a à l'intérieur de moi une facette de moi qui sait comment être plus souple, plus tonique et détendue, et qui va me l'enseigner ?

Nous avons donc deux pistes : à l'extérieur, mon professeur de yoga actuel, et à l'intérieur, une part de moi qui saurait déjà par quels moyens me transformer pour devenir plus souple, plus tonique et détendue.

#### **4) Vérifications : on reprend les associations une par une et on voit si « ça colle »**

Piste 1 : à l'extérieur, mon professeur de yoga actuel

- Ton professeur de yoga enseigne-t-il des postures pour être plus souple, plus tonique, mais aussi pour se détendre ?

- Par définition, oui !

- Est-il plein de talents ?

- Oui, je l'admire beaucoup. Il ne cesse de se former. Il est calé en anatomie, en biologie, en neurosciences, en psychologie, en relaxologie...

- Est-il lumineux ?

- Heu, non, ce n'est pas exactement l'adjectif que j'emploierais pour le décrire. Il peut avoir parfois des abords sévères, il est strict, exigeant.

- Est-il humain ?

- Oui, il m'a reçue pour discuter de mon burn out. Je me suis sentie comprise et soutenue. Il m'a donné de bons conseils.

- Est-il vivant ?

- Il est très calme et posé. Par vivant, j'entends quelqu'un de plus joyeux, gai, enthousiaste, pétillant, comme Isabelle justement, donc je ne qualifierais pas spontanément mon prof actuel de vivant.

- Et enfin, est-il passionné ?

- Oui, on sent qu'il met dans ses cours tout ce qu'il a compris de la vie et de l'être humain.

- Bon, il y a deux associations qui ne correspondent pas tout à fait à ton professeur de yoga (lumineux, vivant). Voyons la seconde hypothèse.

Piste 2 : à l'intérieur de moi, la facette qui sait comment être plus souple, plus tonique et détendue et qui va me l'enseigner.

- Peut-on dire de toi que tu es pleine de talents ?

- Je n'ai pas l'habitude de me jeter des fleurs, mais c'est vrai que j'ai fait des études brillantes. Et j'apprends vite quand je démarre une nouvelle activité.

- Es-tu lumineuse ?

- C'est ce qu'on m'a dit plusieurs fois, alors je finis par le croire ! Bien sûr, en plein burn out, un peu moins, mais en temps normal, oui.

- Es-tu humaine ?

- Oui, mes élèves se sentent en confiance avec moi, j'essaie toujours de me montrer compréhensive par rapport à leurs difficultés. Ma famille aussi me dit que je fais preuve de beaucoup d'empathie.

- Peut-on dire de toi que tu es vivante ?
- Oui, je m'enthousiasme facilement. En cours, je fais souvent le clown pour mimer les mots allemands difficiles. J'ai les yeux qui pétillent comme du Perrier, m'a dit un homme une fois.
- Et enfin, es-tu passionnée ?
- En ce moment, avec le burn out, pas du tout, mais en temps normal, je m'engage à fond dans tout ce que j'entreprends. Mes étudiant(e)s me disent souvent qu'ils ont rarement eu une professeure d'allemand aussi engagée dans son enseignement et amoureuse de la prononciation allemande. Je suis aussi passionnée par les rêves, par la cuisine... J'ai un tempérament très entier, oui, on peut dire que je suis passionnée.

Faisons le bilan : tous les adjectifs correspondent bien à la personne que je suis en temps normal, quand je vais bien, quand je ne suis pas en burn out. Par ailleurs, **la plupart du temps, le rêve vient nous parler de nous.** Si l'on considère la suite du rêve, quel intérêt le rêve aurait-il à me parler des travaux (changements, transformation) entrepris par mon professeur de yoga extérieur ? Il est bien plus probable que le rêve me parle de transformations dans ma vie à moi.

Isabelle correspond donc à la facette de moi qui cherche à m'enseigner de nouvelles postures dans la vie pour gagner en souplesse (devenir moins psychorigide, moins perfectionniste), être plus forte (alors que je suis faible et fatiguée à cause de mon burn out) et plus détendue. C'est ma sagesse intérieure, prête à me donner des conseils. Cette facette de moi est pleine de talents, lumineuse, humaine, vivante et passionnée, comme je le suis en temps normal, hors burn

out. Parfois, les rêves nous font des compliments !

## Déchiffrer un lieu

Interprétons maintenant la suite du rêve, qui comporte deux lieux.

### Rêve : La maison passe avant l'hôpital

Je suis chez Isabelle. Elle fait des travaux dans **sa maison**.

Elle m'explique qu'elle a commis l'erreur de faire d'abord **l'annexe** qui est devenue un **hôpital** dernier cri et qu'elle peine à terminer sa maison.

Si c'était à refaire, elle rénoverait d'abord toute sa maison avant de faire l'hôpital, pour se sentir bien chez elle.

### Sa maison

#### 1) Collecte des associations

- Une maison, qu'est-ce que c'est ?
- C'est un lieu de vie abrité, personnel.
- Comment est la maison d'Isabelle ?
- Elle est belle. Elle a une particularité : les chambres sont vraiment très petites.

Parfois, une association fait apparaître un nouveau symbole, ici le symbole des chambres, qu'il est intéressant de creuser, car c'est une spécificité de la maison d'Isabelle.

- Et une chambre, qu'est-ce que c'est ?
- C'est le lieu le plus intime d'un logement, l'endroit où l'on se repose, où l'on dort, où l'on vit sa sexualité aussi.

## 2) Récapitulé

- Donc la maison d'Isabelle est un beau lieu de vie où les endroits intimes où l'on se repose, où l'on dort et où l'on vit sa sexualité sont très petits, c'est ça ?

- Oui, c'est un bon résumé.

## 3) Lien avec la première image du rêve et avec la vie de la rêveuse

- Alors qu'il est question de découvrir de nouvelles postures dans la vie pour gagner en souplesse, être plus forte et plus détendue (rappel du sens de la première image, Isabelle), à quoi te fait penser, à l'intérieur ou à l'extérieur de toi, un beau lieu de vie où les endroits intimes où l'on se repose, où l'on dort et où l'on vit sa sexualité sont très petits ?

- Ha ha, c'est drôle, ça me rappelle quelqu'un... Bien que je sois en arrêt maladie, j'ai du mal à me reposer. Je suis souvent affairée, j'ai quand même toujours des listes interminables de choses à faire et je suis satisfaite seulement quand j'ai l'impression d'avoir bien avancé. Souvent, je ne tiens pas compte de mon état de fatigue lié au burn out et je prévois trop de choses. En ce qui concerne le sommeil, j'ai beaucoup d'insomnies, je ne dors pas autant que j'en ai besoin. Et quant à ma libido, avec le burn out, elle est proche de zéro... Donc oui, la maison d'Isabelle décrit bien ma situation individuelle en ce moment.

## 4) Vérifications : on reprend les associations une par une et on voit si « ça colle »

Plusieurs vérifications ont été faites à l'étape 3, mais il en reste quelques unes à faire :

- Ta situation actuelle est-elle abritée ?

- Oui, je suis en sécurité. Mon compagnon me soutient, il me rassure quand je suis angoissée. Financièrement, mon congé longue maladie a été accepté, donc mon salaire ne va pas diminuer de moitié.

- Ta situation de vie est-elle belle ?

- Malgré le burn out, j'ai conscience de la chance que j'ai, justement par rapport au soutien de mon compagnon et à ma situation financière. En plus, mon compagnon m'emmène souvent faire de magnifiques balades dans la nature, c'est ressourçant.

Voyons maintenant la suite du rêve. Isabelle fait des travaux : des changements sont en cours, une transformation a lieu dans ma vie.

Mais Isabelle a commis une erreur, puisqu'elle a commencé par l'annexe, devenue un hôpital dernier cri.

## L'annexe-hôpital

Il s'agit d'un symbole double, composé. Dans ce cas, je collecte les associations séparément sur chaque élément, puis je rassemble les associations principales de chaque élément à la troisième étape, au moment de faire le lien avec le quotidien.

### 1) Collecte des associations

- Qu'est-ce qu'une annexe ?

- C'est un espace secondaire qu'on a rajouté, pour compléter le logement principal.

### Ici, il y a un double sens auquel on peut être attentif.

- Le mot « annexe » est aussi un adjectif, qu'est-ce que cela signifie quand on dit d'une chose qu'elle est annexe ?

- Elle est secondaire, accessoire, moins importante.

- Cette annexe est un hôpital. Peux-tu me dire ce qu'est un hôpital ? Imagine que je ne vis pas sur Terre et qu'il n'y a pas d'hôpitaux sur ma planète...

- C'est un lieu où l'on soigne les malades, où ils séjournent parfois plusieurs jours.

- Un hôpital, c'est comment ?

- Pour moi, c'est un lieu blanc, froid, triste et angoissant.

## 2) Récapitulé

Récapitulons cette double image.

- L'annexe, c'est une chose secondaire, moins importante, qu'on a rajoutée, c'est ça ?

- Oui !

- Et un hôpital, pour toi, c'est un lieu triste et angoissant où l'on soigne les malades, c'est ça ?

- Oui, je le ressens comme ça.

## 3) Lien avec l'image précédente du rêve et avec la vie de la rêveuse

- Alors que des changements sont en cours, qu'une transformation a lieu dans ta vie (rappel du sens de l'image précédente : les travaux), à quoi te fait penser, à l'intérieur ou à l'extérieur de toi, une chose secondaire, moins importante, qu'on a rajoutée, en lien avec un lieu triste et angoissant où l'on soigne les malades ?

- À l'extérieur de moi, c'est clair : en ce moment j'envisage de faire du bénévolat en rendant visite à des personnes malades à l'hôpital. J'ai beaucoup de temps libre avec le congé maladie et j'ai besoin de donner un sens à ma vie, de m'engager, de trouver quelle peut être ma contribution au monde. Donc l'image de l'hôpital est peut-être à prendre au sens propre ?

- C'est possible, mais on va examiner aussi la piste intérieure pour vérifier. À l'intérieur de toi, à quoi te fait penser une chose secondaire, moins importante, qu'on a rajoutée, en lien avec un lieu triste et angoissant où l'on soigne les malades ?

- Je ne vois pas... En tant que personne souffrant de burn out, on pourrait dire que je suis la malade à soigner, mais ce n'est pas secondaire, c'est important de me soigner, c'est même prioritaire.

- C'est juste, ça ne colle pas au niveau intérieur. On retient donc l'hypothèse extérieure, rendre visite aux malades dans le cadre d'un engagement bénévole.

## 4) Vérifications

- Rendre visite aux malades, c'est moins important, secondaire, comme l'annexe ?

- Oui, je sais que la priorité, c'est que moi j'aille mieux. L'engagement à l'extérieur, c'est secondaire. Mais pourtant, j'ai l'impression que ça m'apportera du sens, et donc que j'irai mieux grâce à ça...

- Rendre visite aux malades, c'est triste et angoissant, comme l'hôpital ?

- Heu, je n'y ai pas vraiment réfléchi... Mais je vais être en contact avec des gens qui souffrent, je ne saurai peut-être pas quoi leur dire, comment me comporter. C'est vrai que je ne suis pas allée voir ma grand-mère en fin de vie, parce que j'appréhendais trop de la voir comme ça. J'avais peur et ça me déprimait.

## Sens global du rêve

Dans le meilleur des cas, une fois que les premières images ont été travaillées, le sens de la suite du rêve apparaît clairement :

Isabelle m'explique qu'elle a commis l'erreur de faire d'abord **l'annexe** qui est devenue un **hôpital** dernier cri et qu'elle peine à terminer **sa maison**.

Si c'était à refaire, elle rénoverait d'abord toute sa maison avant de faire l'hôpital, pour se sentir bien chez elle.

Le rêve examine ce qui se passerait si j'optais pour le bénévolat. Cela reviendrait à construire l'hôpital avant de rénover la maison et c'est une erreur. Mon rêve illustre en images le dicton « Charité bien ordonnée commence par soi-même ». Il faut se sentir bien chez soi, c'est-à-dire se sentir bien en soi-même, avant de vouloir aider les autres, ici en rendant visite aux malades. Le rêve me conseille de me transformer d'abord moi-même (devenir plus souple, plus tonique, plus détendue) et peut-être aussi, implicitement, avec l'image de la maison d'Isabelle aux chambres minuscules, de veiller à avoir suffisamment de repos, de sommeil et de réanimer ma vie sexuelle.

### **Mise en application (ou non !)**

Têtue comme je sais l'être, j'ai écouté le conseil du rêve seulement à moitié : je n'ai pas rendu visite aux malades, mais je me suis engagée dans une association qui propose des visites aux personnes âgées isolées, me disant que ce serait moins difficile pour moi moralement. Au bout de quelques mois, je me suis sentie complètement vidée par cet engagement et incapable de le poursuivre. Le fait de devoir arrêter les visites aussi rapidement a généré chez moi beaucoup de culpabilité, des tracas dans l'association et de la déception chez la personne âgée concernée. Le rêve m'avait avertie, mais il est parfois difficile d'écouter sa sagesse inconsciente quand on a une idée bien

arrêtée. Dans mon cas, j'étais fermement convaincue que cet engagement bénévole donnerait du sens à ma vie et me permettrait d'aller mieux. Pourtant le message de ce rêve était clair : occupe-toi déjà de toi avant de t'occuper des autres !

### **Déchiffrer un objet**

Je reçois le rêve qui suit en janvier 2020. J'ai repris le travail à temps partiel en septembre 2019, après un arrêt maladie de 8 mois. Je suis encore très fatiguée et fort déprimée, je pleure souvent. J'ai beaucoup de mal à exercer mon métier. Je m'interroge par conséquent sur la pertinence d'un nouvel arrêt maladie. La veille du rêve, j'ai donc posé à mes rêves la question suivante : dois-je me remettre en arrêt ou terminer l'année scolaire ? Quand je pose une question à mes rêves, je l'écris sur un papier que je dépose sur ma table de nuit avant de m'endormir. J'ai reçu le rêve suivant :

#### **Rêve : Croque les pépins de raisin !**

Je suis avec Frank et Esther. On mange du raisin vert. J'enfonce mon doigt dans le grain que je m'apprête à manger pour en enlever les **pépins**. Frank et Esther me disent de croquer les pépins comme eux. Je ne veux pas, c'est trop amer. Je crache les pépins dans mes doigts, ils sont agglutinés.



Le rêve met en scène un couple d'amis, Frank et Esther, qui me donnent le conseil de croquer les pépins de raisin. Je n'écoute visiblement pas ce conseil. Pour savoir si le conseil est bon et si j'aurais intérêt à le suivre, il convient d'étudier le symbole du couple d'amis. Je ne vais pas le faire en détail ici. Je précise juste que ces amis sont des personnes d'une grande simplicité, qui ont gardé une innocence enfantine. Ils ne se cassent pas la tête. Ils sont libres, bons et généreux. Ils représentent donc une part de moi qui vit avec simplicité, sans prise de tête, alors que je me casse beaucoup la tête sur la question de la nécessité d'un nouvel arrêt maladie au moment du rêve. On peut en conclure que leur conseil est sage et me permettrait de vivre de manière plus simple et apaisée, comme eux.

Le conseil est anodin au premier abord, un peu mystérieux en y regardant de plus près : croque les pépins de raisin... ???

## Les pépins de raisin

### 1) Collecte des associations

- Un pépin de raisin, qu'est-ce que c'est ?
- C'est la partie du fruit qui concentre la vie et qui peut germer pour donner naissance à une nouvelle plante.

Ici, **le mot pépin a un double sens** qu'il est bon de rappeler à la rêveuse.

- Et « avoir un pépin », ça veut dire quoi ?
- C'est avoir un problème, une « emmerde » !
- Un pépin de raisin, c'est comment ?
- C'est très amer, donc c'est très désagréable à manger ! C'est bien pour ça que je les enlève dans le rêve.

### 2) Récapitulé

- Donc le pépin de raisin, c'est un concentré de vie qui peut germer pour donner naissance à quelque chose, c'est amer et désagréable, c'est un problème, c'est ça ?
- Oui, la définition me convient.

### 3) Lien avec la question posée et la vie de la rêveuse

**Ici, j'ai posé une question à mes rêves avant de m'endormir. Il faut donc rappeler cette question, elle précise le contexte sur lequel le rêve apporte un éclairage.**

- Alors que tu te demandes si tu dois te remettre en arrêt maladie ou terminer l'année scolaire, à quoi te fait penser, à l'intérieur ou à l'extérieur de toi, un problème, un concentré de vie amer et

désagréable qui peut germer pour donner naissance à quelque chose ?

- C'est clairement le fait de terminer l'année scolaire. L'enseignement est actuellement un gros problème pour moi, c'est une expérience très amère et désagréable. Je n'aime pas les thèmes de la presse sur lesquels je suis obligée de faire cours pour respecter les programmes des concours. En plus, je déteste corriger des copies.

#### 4) Vérifications

- Il nous reste un point à vérifier : en quoi le fait de terminer l'année scolaire est-il un concentré de vie qui peut germer pour donner naissance à une nouvelle plante ?

- Bonne question... J'ai plutôt l'impression que c'est un concentré de dépression... Mais j'imagine que si j'arrive à terminer l'année scolaire, je sortirai plus forte de ce passage difficile, je serai la nouvelle plante en question ?

- Exactement ! C'est en tout cas la promesse que te fait le rêve. Si tu acceptes de terminer l'année scolaire, tu pourras vivre sans te casser la tête, comme Frank et Esther. Eux, ils ne trient pas, ils mangent tout. Ils se régalent de la pulpe tendre et sucrée du raisin, ils goûtent donc les expériences agréables de la vie, sans rejeter les pépins amers.

#### Mise en application (ou non !)

On pourrait croire que ce message était assez clair, mais non ! J'ai persévéré dans mon idée de me remettre en arrêt maladie. J'ai la tête très dure et mes résistances étaient trop fortes. Ce qui m'a enfin décidée à terminer l'année scolaire, c'est que je me suis renseignée début février sur le congé longue maladie. Il faut travailler au moins un an entre deux congés longue maladie. Donc

je ne pouvais pas me remettre en arrêt maladie ! Sinon on me passerait à demi-salaire au bout de 3 mois. J'ai donc enfin accepté l'idée de terminer l'année scolaire.

La deuxième partie de l'année s'est beaucoup mieux passée. A posteriori, je pense que c'est l'acceptation de la situation qui a permis que la fin d'année se passe mieux. J'imagine que si j'avais véritablement entendu le conseil de mes rêves dès le début, j'aurais pu accepter la situation beaucoup plus tôt et l'année se serait mieux passée.

### Déchiffrer un animal

Pour déchiffrer un animal, il est utile de s'interroger sur les caractéristiques physiques principales de l'animal ainsi que sur le caractère, la personnalité qu'on lui prête.

Je suis très fatiguée au moment où je reçois le rêve suivant :

#### Rêve : Le lapin Donna m'a refilé des puces !

Je vois des points marron qui bougent. Ce sont des **puces** ! L'horreur ! Il y en a partout chez moi ! Comment vais-je faire pour m'en débarrasser ? Il faut nettoyer tout l'appartement de fond en comble, mais même en faisant ça, je ne sais pas si je vais y arriver.

Je me rappelle qu'Héloïse m'avait amené son **lapin Donna**, c'est sans doute Donna qui a amené les puces.

Je me réveille en sueur, complètement paniquée.

Ici, le rêve alerte sur un problème (les puces) et explique l'origine de ce problème (le lapin Donna).

## Les puces

### 1) Collecte des associations

- Les puces, qu'est-ce que c'est ?
- Ce sont de petits insectes, des parasites qui nous sautent dessus, nous piquent et nous sucent le sang. C'est très difficile de s'en débarrasser.

Ici, ma première réponse est assez détaillée, elle précise d'emblée le côté vampirisant des puces. Il n'est donc pas nécessaire de demander une caractérisation supplémentaire.

### 2) Récapitulé

- Donc les puces sont de petits parasites qui te sucent le sang et dont il est difficile de se débarrasser, c'est ça ?
- Oui ! Maintenant j'appréhende un peu la question suivante...

### 3) Lien avec la vie de la rêveuse

- À quoi te font penser, au moment du rêve, à l'intérieur ou à l'extérieur de toi, de petits parasites qui te sucent le sang et dont il est difficile de se débarrasser ?
- Ooooh, c'est pas sympa du tout, mais ça me fait penser à Ulrike, une amie allemande qui m'appelle tout le temps en ce moment parce qu'elle a de gros soucis avec son chef au boulot ! Elle me pompe beaucoup d'énergie...
- Elle te suce le sang ! C'est la première hypothèse, à l'extérieur. On va aussi examiner la piste intérieure. À quoi te font penser, au moment du rêve, à l'intérieur de toi, de petits parasites qui te sucent le sang et dont il est difficile de se débarrasser ?
- Heu... Je ne sais pas.

- Souvent, les parasites représentent des pensées parasites qui peuvent être dévorantes, envahissantes. Est-ce qu'il y a en ce moment des pensées qui t'obsèdent, te turlupinent ?

- Non, les choses sont claires dans ma vie en ce moment, je sais où je vais.

- Bon, alors on part sur la piste d'Ulrike.

### 4) Vérifications

- Il nous reste un point à vérifier : est-ce qu'il est difficile de se débarrasser d'Ulrike ?

- Rôôôô, ce rêve est vraiment affreux. Mais oui, je n'arrive pas à me débarrasser d'Ulrike, parfois je ne réponds pas, mais elle rappelle toujours. C'était vraiment une très bonne amie quand je vivais en Allemagne et... je me sens un peu obligée de l'écouter, alors je finis par décrocher. Sinon, je me sens trop coupable. Après, au téléphone, quand elle est lancée, on ne l'arrête plus ! Elle peut se plaindre pendant presque une heure. Et moi je n'arrive pas à mettre fin à l'appel, qui dure, qui dure... Je suis complètement vidée après ça.

- Bon, il est plausible que les puces représentent Ulrike. Les rêves ne se soucient pas d'être corrects et gentils, ils montrent comment l'on vit réellement une situation et leur franchise est parfois très brutale.

Le rêve remonte ensuite à l'origine du problème. Les puces ont été amenées par le lapin Donna.

### Le lapin Donna

#### 1) Collecte des associations

- Qui est Donna ?
- C'est le lapin de mon amie Héloïse. Une lapine bélier.

- Comment est Donna, quelles sont ses caractéristiques physiques et quelle est sa personnalité ?

- Elle a de longues oreilles tombantes. Elle est vieille. Héloïse m'a expliqué qu'elle ressentait toutes les émotions de sa maîtresse et qu'elle portait ses maux pour elle. C'est fascinant : quand Héloïse va mal, sa lapine va mal aussi, et elle doit même l'amener chez la vétérinaire !

- C'est fou !

Ici, la caractéristique du lapin est d'avoir de longues oreilles. Il convient donc de creuser le symbole secondaire des oreilles.

- Donna a de longues oreilles. Ça sert à quoi, les oreilles ?

- C'est l'organe qui permet d'écouter.

- Donc Donna a une longue capacité d'écoute...

## 2) Récapitulé

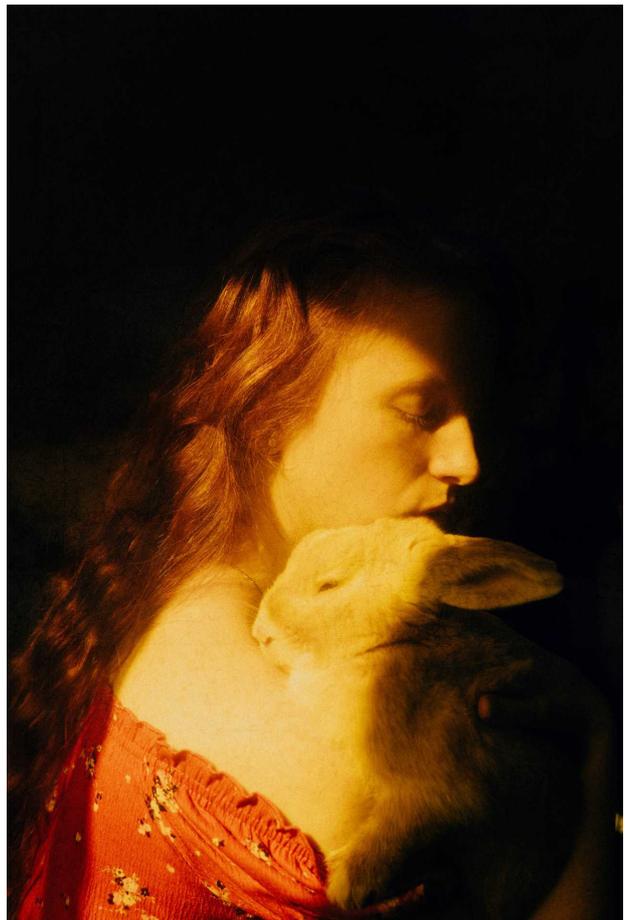
- Donc Donna est vieille, elle a une longue capacité d'écoute, elle ressent toutes les émotions d'une autre et elle porte ses maux pour elle, c'est ça ?

- Exactement.

## 3) Lien avec la première image du rêve et la vie de la rêveuse

- Alors que tu te sens envahie et pompée par Ulrike (rappel du sens de la première image du rêve, les puces), à quoi te fait penser, à l'intérieur ou à l'extérieur de toi, une vieille et longue capacité d'écoute, qui ressent toutes les émotions d'une autre et porte ses maux pour elle ?

- Ben ça me fait penser à moi ! Cela représente mon empathie et mon écoute naturelles ! J'ai toujours été comme ça. Au



collège déjà, j'étais la confidente d'une amie dépressive qui me racontait tous ses déboires à la récré. Et je refais pareil avec Ulrike...

- Donc c'est une façon d'être ancienne, vieille, comme Donna.

## 4) Vérifications

- Il nous reste une association à vérifier : quand l'autre va mal, tu vas mal aussi ?

- Oui, je n'arrive malheureusement pas à mettre les émotions de l'autre à distance. Je me mets dans sa peau, j'imagine comment je me sentirais à sa place, je sors mes antennes pour comprendre en profondeur sa situation et ses émotions et j'absorbe tout. Parfois je retiens mes larmes. Une vraie éponge.

## **Mise en pratique**

Le rêve m'alerte : mon empathie et ma capacité d'écoute, qui sont des habitudes très anciennes, m'amènent à me laisser vampiriser. Pas étonnant que je me sente fatiguée ! Le conseil du rêve est explicite et sans détour : il faut nettoyer tout l'appartement de fond en comble... Faire le ménage et se débarrasser de la puce Ulrike. En outre, ce que le rêve ne dit pas, mais que l'on peut inférer, c'est qu'il faut soit traiter le lapin Donna, soit ne plus l'accepter chez moi. Je dois donc traiter mon vieil excès d'empathie et d'écoute, sinon les puces reviendront me parasiter bientôt sous la forme d'une autre personne en détresse !

Ce rêve m'a donné la force de prendre mes distances avec Ulrike. Cependant, je n'ai pas réussi à me défaire totalement de mon sentiment de culpabilité. Depuis, la vie m'a envoyé plusieurs situations similaires pour affermir ma capacité à me protéger. Ce n'est pas chose facile, mais je progresse !

## Formulations utiles pour les questions

On trouve ces formulations en anglais chez Gayle Delaney<sup>6</sup> et en français chez Christiane Riedel<sup>7</sup>.

### Lorsque le symbole est un personnage :

- Qui est X ? (Si c'est quelqu'un de connu, préciser : imaginez que je n'ai jamais entendu parler de cette personne.)

- Comment est X ? Quel genre de personne est-ce ?

Pour faire le lien : à quoi vous fait penser, au moment du rêve, à l'intérieur ou à l'extérieur de vous, *une façon d'être...*

### Lorsque le symbole est un lieu :

- Qu'est-ce que ce lieu ? Quel est cet endroit ?

- Comment est ce lieu ?

- Comment vous y sentez-vous ?

Pour faire le lien : à quoi vous fait penser, au moment du rêve, à l'intérieur ou à l'extérieur de vous, *une situation / des circonstances où...*

### Lorsque le symbole est un objet :

- Qu'est-ce qu'un Y ? Qu'est-ce que le Y de votre rêve ? (Préciser éventuellement : imaginez que je viens d'une autre planète.)

- Comment est-il ? (Éventuellement : quelle est sa forme ?)

- À quoi sert-il ? Comment fonctionne-t-il ?

<sup>6</sup> Delaney Gayle, *All about dreams*, p. 110, 171, 172, 176, 184.

Delaney Gayle, « How to conduct a dream interview »,

<http://www.yoursleepinggenius.com/programs/how-to-conduct-a-dream-interview>.

<sup>7</sup> Riedel Christiane, *Rêves à vivre*, p. 37, 49, 52, 58, 67, 69.

Pour le récapitulé : à quoi vous fait penser, au moment du rêve, à l'intérieur ou à l'extérieur de vous, *un moyen de / une technique pour...*

### Lorsque le symbole est un animal :

- Qu'est-ce qu'un Z ?

- À quoi ressemble un Z ? Quelles sont ses caractéristiques physiques ? (Préciser éventuellement : imaginez que je n'en ai jamais vu.)

- Quelle est la personnalité d'un Z ? Comment se comporte habituellement un Z ?

Pour faire le lien : à quoi vous fait penser, au moment du rêve, à l'intérieur ou à l'extérieur de vous, *une façon d'être...*



## 5. Procédés courants du langage onirique

La technique de l'interview que je viens d'expliquer permet le plus souvent de déchiffrer un rêve. Il arrive cependant qu'elle ne fonctionne pas, parce que le rêve en question repose sur d'autres ressorts. Ainsi, il peut être utile de connaître les caractéristiques principales du langage onirique. Je m'appuie ici sur l'ouvrage du sociologue Bernard Lahire, *L'interprétation sociologique des rêves*<sup>8</sup>, qui constitue une synthèse remarquable des recherches anciennes et récentes sur les rêves. Vous retrouverez si besoin dans son livre toutes les sources dont il extrait les propriétés formelles du langage des rêves.

### **Le mode d'expression du rêve repose sur des mécanismes qui existent déjà à l'état de veille : implicite, analogie, contiguïté**

Bernard Lahire souligne tout d'abord que les rêves constituent une « **communication de soi à soi** »<sup>9</sup>. Par le rêve, nous nous parlons à nous-même et réfléchissons aux problèmes qui nous occupent. Cette situation de communication particulière et intime influence directement notre façon de nous exprimer.

En effet, dans la vie éveillée, mieux nous connaissons la personne à qui nous parlons (et plus nous partageons d'expériences avec elle), plus nous parlons de manière implicite, avec des non-dits. Il suffit d'écouter parler un

couple de longue date ou des ami(e)s très proches pour remarquer ce mode d'expression plein de sous-entendus, qui peut sembler décousu à une personne extérieure.

Or, dans le cas du rêve, où l'on se parle à soi-même, le partage des expériences vécues est au maximum. Dès lors, le style d'expression repose sur des implicites, des non-dits, des coqs-à-l'âne qui donnent souvent au rêve un aspect décousu. Nous ne nous donnons pas la peine de nous expliquer à nous-même tout l'implicite contenu dans les images du rêve. Pour comprendre le rêve, il importe donc de reconstituer le contenu implicite des images, c'est ce que l'on fait à l'étape de la collecte des associations, puis de dégager les liens logiques qui sous-tendent la succession décousue des images.

La deuxième caractéristique centrale du langage onirique est le rapprochement par **analogie**, c'est-à-dire par ressemblance. Bernard Lahire rappelle que l'analogie structure la pensée non seulement dans le rêve, mais aussi à l'état de veille<sup>10</sup>. Nous établissons sans cesse des rapprochements entre les situations nouvelles et des situations anciennes similaires, de manière à nous repérer et à adopter un comportement (plus ou moins) adapté. À l'état de veille, ces rapprochements sont souvent inconscients. Le rêve les rend manifestes en remplaçant par exemple un personnage par un autre qui partage les mêmes traits de caractère, la même façon de se comporter ou en affublant

8 Lahire Bernard, *L'interprétation sociologique des rêves*, Éditions La Découverte, 2018.

9 *Ibid.*, p. 284-288.

10 *Ibid.*, p. 297-317.

un personnage d'un vêtement ou accessoire appartenant à un autre personnage.

Les associations opérées par la pensée éveillée ou en rêve ne reposent pas uniquement sur des analogies (ressemblances), mais aussi sur le principe de **contiguïté**, c'est-à-dire de proximité, de voisinage immédiat. Deux éléments sont liés dans notre esprit parce que l'un ne va pas sans l'autre. Ils proviennent par exemple du même contexte. Ainsi, les pains aux raisins m'évoquent spontanément mon père parce qu'il m'achetait toujours un pain au raisin quand il venait me chercher à l'école. Il peut s'agir aussi d'un lien logique, par exemple de cause à effet. Si je rêve de **mes ongles qui se cassent**, cela signifie pour moi que j'ai une grande perte de vitalité, puisque j'ai toujours les ongles qui se cassent (effet) lorsque je traverse une phase d'épuisement (cause). La contiguïté peut être également spatiale ou temporelle (simultanéité ou succession de deux événements).

Ainsi, le rêve emploie une image pour représenter un élément ou une situation de notre vie actuelle parce que cette image est *comme* cet élément ou cette situation (analogie), ou bien parce qu'elle lui est *indissociablement liée* dans notre esprit (contiguïté).

Bernard Lahire a donc montré en quoi le langage du rêve reposait sur les mêmes mécanismes que la communication intime (importance de l'implicite) et que la pensée à l'état de veille (liens par analogie et contiguïté). Ainsi, le rêve n'est pas un mode d'expression complètement bizarre, il pousse juste à l'extrême des fonctionnements qui existent déjà à l'état de veille. J'ai trouvé ce constat si éclairant que j'ai tenu à vous le partager ici.

## Quelques procédés stylistiques du langage onirique

Le sociologue se penche ensuite sur quelques procédés stylistiques du langage onirique. Je vais les rappeler ici et donner quelques exemples tirés de mes propres rêves pour les illustrer.

### Littéralisation (visualisation) d'expressions métaphoriques du langage courant

Les rêves ont le plus souvent un mode d'expression très visuel, ils parlent principalement en images. Ce mode d'expression explique qu'ils représentent fréquemment au sens propre une expression idiomatique<sup>11</sup>. Il faut alors retrouver l'expression idiomatique car c'est son sens figuré qui permet de comprendre l'image onirique<sup>12</sup>. Le fait de noter précisément le contexte de vie au moment du rêve permet souvent de repérer le sens figuré en question.

Entraînez-vous : vous pouvez utiliser les rêves qui suivent comme des devinettes. Prenez une feuille de papier pour cacher l'expression idiomatique et essayez de la retrouver après avoir lu le rêve et son contexte.

#### Devinette 1

Contexte : je commence par le cauchemar récurrent qui a été le déclencheur, en 2015, de mon intérêt pour les rêves. À cette époque, ma vie de couple évolue dans une direction qui ne me convient pas. Pourtant, je fais tout pour rester avec cette personne que j'aime profondément.

<sup>11</sup> Une expression idiomatique est une expression figée et imagée du langage courant, que l'on ne peut traduire littéralement dans une autre langue.

<sup>12</sup> *Ibid.*, p. 317 et p. 335-346.

Rêve : Je suis en voiture, mais je suis assise derrière le siège du conducteur, qui est vide. La voiture avance toute seule. Je n'arrive pas à atteindre le volant ni les pédales. Il fait nuit, je n'y vois rien, j'ai peur de foncer dans un mur.

...?

Expressions idiomatiques : je ne suis plus *au volant* de ma vie. Je subis les changements dans ma vie de couple. J'ai bien peur que cette relation *aille droit dans le mur*.

### Devinette 2

Contexte : au moment du rêve, je repense à un ex dont j'ai été passionnément éprise, mais avec qui ma relation n'a pas duré. Je me demande si je pourrais le recontacter, retenter ma chance avec lui.

Rêve : Un homme a le cœur qui s'emballe. Une médecin veut le sauver au moyen de fils électriques branchés sur son cœur, mais elle ne sait pas correctement brancher les fils dans les bons trous. L'homme est pris d'un dernier spasme et meurt. La médecin s'en veut terriblement, elle n'était pas suffisamment formée à ces branchements. Elle a fait ce qu'elle a pu en situation d'urgence.

...?

Expressions idiomatiques : j'ai *le cœur qui bat*, *qui s'emballe*, *je m'emballe* à l'idée de recontacter cet ex, en repensant à la passion que j'ai connue avec lui et que j'espère retrouver. Mais cette relation n'a aucun avenir, puisque avec cet ex, *c'est mort*. Je n'ai pas les moyens de sauver cette relation. Pour une fois, j'ai écouté mon rêve et n'ai pas recontacté cet ex !

### Devinette 3

Contexte : j'ai reçu ce rêve tout début janvier 2019, peu de temps avant mon arrêt maladie pour burn out. À cette époque, je suis totalement submergée par tout le travail de correction de copies et de préparation de cours.

Rêve : Je veux servir à manger à une grande table où il y a mes élèves de la filière BCPST. Je leur demande ce qu'ils veulent : juste des haricots verts, pas de viande.

Je retourne chercher à manger. Je prends trois bols pour les haricots. Puis je rajoute des choses dans mon sac, qui est devenu un énorme sac à dos très lourd. Je n'arrive même plus à le porter seule. Une collègue m'aide à le porter, mais elle marche trop vite, j'ai du mal à la suivre. Je manque de m'assommer en me prenant une poutre un peu trop basse sur la tête. Je dis à ma collègue qu'elle va trop vite.

De retour auprès des élèves, je déballe le contenu de mon sac : des haricots, mais les pépites de chocolat ont coulé dedans, du poisson pané, des lampes de poche pour camper... Je me rends compte que je me suis compliqué la vie pour rien, mes élèves n'ont pas ce qu'ils veulent.

...?

Expressions idiomatiques : je suis *surchargée*, *je m'assomme* à vouloir trop bien faire, à vouloir apporter trop de choses à mes élèves. Le programme que je m'impose avec eux est trop *lourd*, alors qu'ils me demandent au fond quelque chose de très léger (des haricots verts). J'ai *du mal à suivre le rythme* trop rapide que je m'impose. Le rêve attire mon attention sur ma responsabilité dans ce

qui m'arrive. C'est moi qui en fais trop, les élèves ne m'en demandent pas tant !

#### Devinette 4

Contexte : quelques semaines plus tôt, j'ai repris le travail à temps partiel après mon arrêt maladie de 8 mois pour burn out. La reprise est difficile, je vais au lycée en pleurant, je n'ai pas de force et d'énergie. Je n'ai pas non plus d'appétit et je n'arrive pas à corriger les copies. J'appelle une amie thérapeute pour lui demander conseil : dois-je me remettre en arrêt maladie ? Elle me répond que 8 mois d'arrêt, ce n'est pas suffisant pour un burn out grave et que je dois redemander un arrêt et ne plus jamais recommencer ce métier. Ses paroles m'ont secouée, j'ai du mal à m'endormir ce soir-là. Au petit matin, je me réveille avec le rêve suivant...

Rêve : Un jeune homme vient de se prendre une balle dans la cheville. Il est à terre. Un homme (médecin ? soldat ?) se penche sur lui et fait tourner sa cheville. Le jeune homme hurle de douleur. La balle finit par ressortir par où elle est entrée.

L'homme explique que la balle a détruit tout l'intérieur de l'articulation. Je visualise une bouillie de sang, de muscles, de tendons et de morceaux de cartilages. « Il faut amputer ! » dit l'homme. Je suis effrayée par cette décision si rapide et si radicale. Le jeune homme est atterré. Il regarde l'homme approcher le canon de son revolver du bas du tibia. Je comprends qu'il va amputer le pied à coups de balles ! Je suis horrifiée. Je détourne les yeux. J'aimerais pouvoir arrêter ça.

...?

Expression idiomatique : au moment où je note ce rêve, je me souviens soudain de l'expression « se tirer une balle dans le pied », qui signifie se faire du tort, aller à l'encontre de son propre intérêt. Me remettre en arrêt serait me tirer une balle dans le pied ! J'aimerais pouvoir dire qu'après un rêve d'alerte aussi dramatique, j'ai abandonné l'idée de l'arrêt maladie. Je l'ai fait, pour une semaine ou deux ! Puis j'ai recommencé à y penser, à l'envisager, plusieurs mois durant. J'ai posé, reposé sans cesse la question à mes rêves, en pensant à chaque fois que la situation était différente, que mon épuisement était plus grand qu'avant, que je n'étais plus capable de continuer à enseigner. Puis, grâce aux sermons répétées et aux encouragements de mes rêves et devant l'impossibilité financière d'un nouvel arrêt, j'ai fini par réussir à envisager sereinement de terminer l'année scolaire.

#### Devinette 5

Contexte : au moment du rêve, des événements extérieurs et des publications de mon syndicat m'amènent à vouloir œuvrer pour que l'outrage à professeur soit aussi sévèrement puni que l'outrage à magistrat. J'envisage d'écrire tout un tas de courriers à des gens importants et de lancer une pétition pour la faire signer à mes collègues.

Rêve : Je suis en voiture. Je roule sur la neige, mais les freins marchent mal. Je n'arrive pas à m'arrêter. J'essaie de me garer, mais je glisse et j'ai un accrochage avec la voiture de devant. Pour finir, je sors de la voiture et je la pousse à pied.

...?

Expressions idiomatiques : les démarches que j'envisage (courriers, pétition) sont risquées, j'avance sur un terrain glissant, j'ai

du mal à m'arrêter, le risque de *dérapiage* et d'un *accrochage* avec mes collègues est réel. Obstinée que je suis, j'ai quand même poursuivi les démarches et ai effectivement eu une très vive discussion avec l'un de mes collègues qui n'approuvait pas du tout mes propositions (l'accrochage annoncé par le rêve).

### Devinette 6

Contexte : la veille du rêve, j'ai préparé un petit discours très énergique que je compte tenir le lendemain en cours à l'une de mes classes, au sujet d'un incident que je juge inacceptable.

Rêve : Je porte des chiots noirs dans mon sac à dos. Je décide de les sortir. Je me penche en arrière pour qu'ils sautent sur le trottoir. Ils se précipitent sur moi,

enthousiastes et joyeux. Ils me sautent sur les jambes.

...?

Expression idiomatique : avec mon discours énergique qui condamne fermement l'incident qui a eu lieu en classe, j'ai *lâché les chiens*. Ce sont encore de jeunes chiots car il s'agit d'une capacité toute nouvelle et encore balbutiante chez moi.

### Devinette 7

Contexte : début janvier 2022, j'ai déposé une demande de rupture conventionnelle au rectorat pour essayer de quitter mon poste de professeure d'allemand. La veille du rêve, j'ai parlé avec ma cousine de mes projets et de mon souhait de me consacrer pleinement à l'oniologie.



Rêve : Je fais la course avec mon frère jumeau. On court sur une voie ferrée en hauteur, comme un très long pont. À un endroit, il y a un trou, un précipice, la voie s'arrête net et continue environ deux mètres plus loin. Une partie de la voie s'est visiblement effondrée. Mon frère saute, mais moi je m'arrête net, j'ai peur de sauter, de ne pas sauter assez loin, de me rater et de tomber dans le trou. Je me réveille d'un coup.

...?

Expressions idiomatiques : j'ai peur de *sauter le pas*, de *faire le grand saut* hors du giron de l'Éducation Nationale avec la demande de rupture conventionnelle. Ce rêve met en scène mes doutes, avec une part de moi qui a le courage de se lancer, et l'autre qui hésite encore.

J'espère que vous avez passé un bon moment avec ces devinettes. Les rêves sont souvent remplis d'humour ! Pensez maintenant à vos derniers rêves : l'un d'entre eux met-il en scène une expression idiomatique ?

### **Dramatisation, exagération**

Le mode d'expression très visuel des rêves conduit fréquemment à des dramatisations et exagérations. Les images des rêves peuvent être frappantes. L'absence de censure et de retenue qui caractérise les rêves renforce encore la tendance à l'exagération<sup>13</sup>.

Oui, vous avez bien lu, j'ai bien écrit « absence de censure ». Je sais que selon la théorie freudienne, un mécanisme de censure tendrait à crypter les contenus que le moi conscient juge moralement inac-

13 *Ibid.*, p. 324-326.

ceptables, pour les rendre méconnaissables. Cela ne correspond pas à ce que j'ai pu constater dans les rêves que j'ai étudiés. Bernard Lahire s'oppose également à cette théorie de la censure et affirme au contraire :

« Pour filer la métaphore monétaire passée dans le langage courant, on pourrait dire qu'il n'y a pas plus « cash » que le rêve, qui dit de la manière la plus directe, franche et brutale possible tout ce que le rêveur ou la rêveuse a à l'esprit. »<sup>14</sup>.

Dans les exemples cités plus haut, on relève deux rêves qui témoignent de l'absence de censure et de la tendance à l'exagération des rêves. Notons d'abord le rêve qui compare mon amie Ulrike à une puce qui me suce le sang et me « parasite » avec ses appels répétés et ses plaintes interminables. Le rêve dans lequel le médecin veut tirer une balle dans le pied du jeune homme représente quant à lui de manière dramatique les inconvénients d'un nouvel arrêt maladie, assimilé à une amputation sauvage. L'avertissement est brutal !

La psychologue américaine Gayle Delaney rassure les rêveurs et les rêveuses en expliquant que les rêves exagèrent souvent pour faire passer leur message<sup>15</sup>.

### **Condensation**

Il n'est pas rare qu'un rêve fusionne deux lieux, deux objets ou deux personnages et crée de la sorte les mélanges les plus improbables. Deux approches sont possibles face à ces symboles composés : la recherche du rapport d'analogie ou de contiguïté entre les deux éléments, proposée par Bernard Lahire<sup>16</sup>, ou bien le cumul des caractéristiques

14 Lahire Bernard, *La part rêvée*, p. 38.

15 Delaney Gayle, *All about dreams*, p. 174.

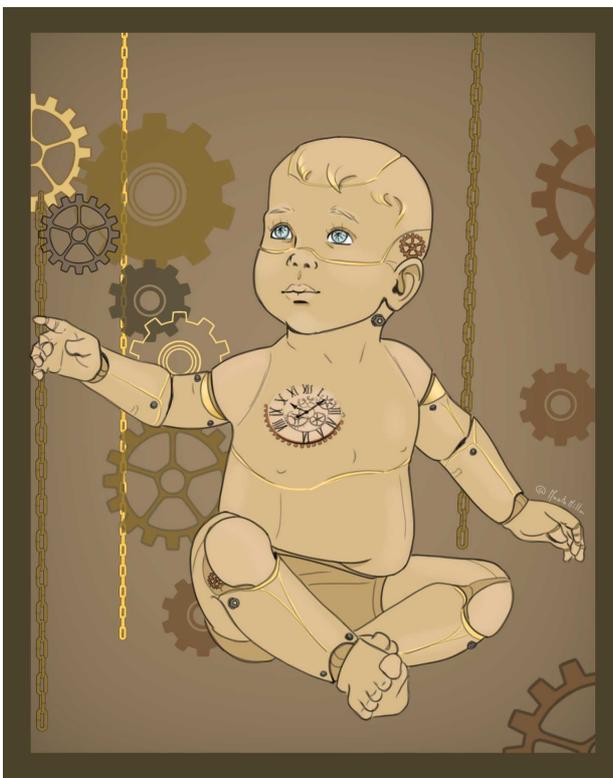
16 Lahire Bernard, *L'interprétation sociologique des rêves*, p. 346-352.

des deux éléments, conseillé par Gayle Delaney<sup>17</sup>.

Pour trouver le rapport d'analogie entre les deux éléments, on détaille les caractéristiques de chacun des éléments, puis on cherche celle qui est commune.

Habituellement, je choisis plutôt de cumuler les associations concernant les deux éléments. Par exemple, dans le rêve *La maison passe avant l'hôpital*, étudié plus haut, un symbole double a fait son apparition : l'annexe-hôpital. Pour l'étudier, j'ai collecté les associations sur l'annexe et celles sur l'hôpital, puis j'ai récapitulé l'ensemble et ai cherché à quoi cela me faisait penser dans ma vie au moment du rêve.

Voici un autre exemple de rêve avec un symbole composé pour le moins original...



17 Delaney Gayle, *All about dreams*, p. 176.

### Rêve : Le bébé-machine

Je m'occupe d'une machine ou d'un bébé. Je n'arrive pas bien à distinguer, il me semble que c'est à la fois une machine et un bébé.

#### Une machine

- Qu'est-ce qu'une machine ?
- C'est un outil qui permet de faciliter le travail et d'éviter de gros efforts.
- Une machine, c'est comment ?
- C'est pratique, c'est bien construit.
- Donc une machine, c'est un outil pratique et bien construit qui permet de faciliter le travail et d'éviter de gros efforts, c'est ça ?
- Exactement, cette définition me convient bien.

#### Un bébé

- Qu'est-ce qu'un bébé ? Imaginons que sur ma planète, il n'existe pas de bébés !
- C'est un petit être qui vient de venir au monde.
- Et c'est comment, un bébé ?
- C'est un petit être sans défense, complètement dépendant, qui nécessite des soins constants.
- Donc un bébé, c'est un petit être qui vient de venir au monde et nécessite des soins constants, cela te convient ?
- Oui.

#### Un bébé-machine : cumul de toutes les associations et lien avec la vie de la rêveuse

- À quoi te fait penser, au moment du rêve, à l'intérieur ou à l'extérieur de toi, un outil pratique et bien construit qui permet de

faciliter le travail et d'éviter de gros efforts, et qui est aussi un petit être qui vient de venir au monde et nécessite des soins constants ?

- En le formulant comme ça, cela m'évoque le livre qu'a écrit ma professeure d'interprétation des rêves, Christiane Riedel, et que je suis en train de relire pour enlever les coquilles.

### Vérifications

- Explique en quoi c'est un outil pratique et bien construit qui permet de faciliter le travail et d'éviter de gros efforts.

- Ce livre explique comment interpréter tous les symboles liés à la maison grâce à la technique de l'interview. Il est bien construit, organisé en chapitres pertinents, avec différents index qui permettent de retrouver rapidement le symbole que l'on recherche. Il fait la synthèse de toutes les significations des symboles de la maison rencontrés par ma professeure au fil de sa longue carrière d'interprète de rêves. C'est une mine d'informations ! Mais ce n'est pas un dictionnaire de symboles, il donne des pistes, mais ne dispense pas d'appliquer la technique soi-même. En ce sens, il ne fait que *faciliter* le travail.

- Maintenant, pourquoi peux-tu dire que ce livre est un petit être qui vient de venir au monde et nécessite des soins constants ?

- Ma professeure vient de le remanier en profondeur, donc c'est un livre qui n'a pas encore sa forme définitive. Plusieurs relectures sont nécessaires, il faut ensuite travailler les illustrations, la première de couverture, vérifier les références des citations... C'est un énorme travail qui nous occupe énormément elle et moi, comme un bébé qui nécessite des soins constants.

## Homonymies et jeux de mots

Lorsque l'on déchiffre un rêve, il convient de faire attention aux **doubles sens, homonymes et jeux de mots**<sup>18</sup>. Dans les rêves qui précèdent, j'ai déjà commenté les deux sens des mots pépin et annexe.

Il peut être utile de **décrypter les mots de manière phonétique, comme des calembours**. C'est ce que le psychanalyste jungien et interprète de rêves Étienne Perrot nomme la langue des oiseaux<sup>19</sup>. Christiane Riedel, qui a été son élève, en donne de nombreux exemples<sup>20</sup>. Personnellement, je ne repère pas encore beaucoup de jeux de mots de type phonétique dans mes propres rêves. Il me revient plusieurs rêves de **précipices**, qui me mettaient en garde contre ma *précipitation*.

J'en appelle ici à la prudence : en jouant avec les mots de manière phonétique, il est possible de leur faire dire énormément de choses différentes. Se demander si le sens trouvé s'intègre de manière logique dans le scénario du rêve me paraît constituer un garde-fou indispensable.

Pour les noms propres, on peut s'interroger sur leur **étymologie**. Pendant mon arrêt maladie, j'ai rêvé par exemple que **Sophie la pharmacienne me recommandait de faire plus de sport**. Sophie signifiant la sagesse, et la pharmacienne étant une professionnelle de la santé, le rêve me montrait que faire

18 Lahire Bernard, *L'interprétation sociologique des rêves*, p. 318, 322.

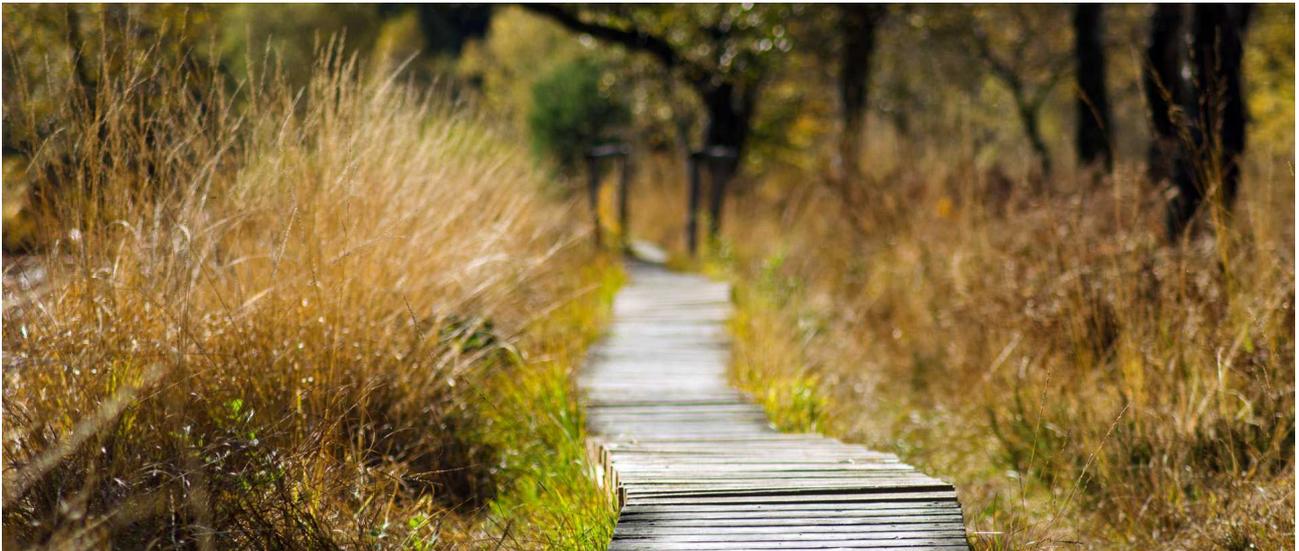
19 Perrot Étienne, *La Fontaine de Pierre, Cahiers de gaie science et d'alchimie selon C. G. Jung*, n°16, 1981.

20 Riedel Christiane, *Rêves à vivre*, p.129-141. Riedel Christiane, *Le blog des rêves*, section 16 de la liste des sujets abordés : « La langue des oiseaux ou les jeux de mots dans les rêves », <http://christiane-riedel.blogspot.com/sujets-abordes/>.

davantage de sport était l'attitude sage à adopter par rapport à ma santé.

Parfois, pour ceux et celles qui parlent **différentes langues**, les mots des rêves jouent sur un sens qui provient d'une autre langue. Il y a peu de temps, j'ai rêvé d'**un wombat**. Je l'ai défini comme un animal ayant une poche sur le ventre pour porter ses petits. Et j'ai tout de suite pensé au mot anglais « womb », qui désigne le ventre de la femme, son utérus. J'en ai conclu que ce rêve parlait de mon rapport à la maternité.





## 6. Honorer le rêve par une action concrète

Une fois que vous avez déchiffré votre rêve, si vous avez l'impression d'avoir clairement compris son message, définissez une action concrète pour mettre en pratique ce conseil dans votre quotidien. C'est ce que le psychiatre suisse Carl Gustav Jung appelle votre « responsabilité éthique » envers le rêve et l'inconscient.

Bien entendu, si le message du rêve reste obscur ou s'il implique une décision lourde de conséquences, il est préférable de laisser passer un peu de temps, de réfléchir aux tenants et aboutissants de la situation et d'attendre que de nouveaux rêves confirment vos hypothèses avant de vous lancer tête baissée dans des changements radicaux.

Je termine avec une citation de Jung qui rappelle que la compréhension seule ne suffit pas à la transformation de soi :

« Je mis le plus grand soin à comprendre chaque image [venue de l'inconscient], chaque contenu, à l'ordonner rationnellement - autant que faire se pouvait - et, surtout, à le réaliser dans la vie. Car c'est cela que l'on néglige le plus souvent. On laisse à la rigueur monter et émerger les images, on s'extasie peut-être à leur propos, mais, le plus souvent, on en reste là. On ne se donne pas la peine de les comprendre, et encore bien moins d'en tirer les conséquences éthiques qu'elles comportent. Ce faisant, on sollicite les efficacités négatives de l'inconscient. [...] Les images de l'inconscient imposent à l'homme une lourde responsabilité. Leur non-compréhension, aussi bien que le manque du sens de la responsabilité éthique, privent l'existence de sa totalité et confèrent à bien des vies individuelles un caractère pénible de fragmentarité. »<sup>21</sup>

---

<sup>21</sup> Jung Carl Gustav, « *Ma vie* », *Souvenirs, rêves et pensées*, Folio Gallimard, 1973, p. 309-310.



## 7. Pour aller plus loin

### ***Séances ponctuelles***

Quand on a le nez dans ses problèmes, il est parfois difficile de prendre suffisamment de recul pour comprendre son rêve. On est facilement aveugle en ce qui nous concerne personnellement. Un regard extérieur, bienveillant et sans jugement, permet souvent de mieux comprendre ses rêves. Je fais moi-même régulièrement appel à mes consœurs interprètes de rêves quand je veux comprendre un de mes rêves difficiles, par exemple un horrible cauchemar.

Lors de l'interprétation d'un rêve en séance, par les questions que je vous pose, je vous tends en quelque sorte un miroir pour que vous puissiez regarder ce que vous avez derrière la tête.

La séance dure une à deux heures, le tarif est indiqué sur mon site. [En savoir plus](#)

### ***L'offre Cheminer avec ses rêves***

Vous souhaitez faire un bout de chemin avec vos rêves pour guides et apprendre à les interpréter vous-même ?

L'offre Cheminer avec ses Rêves vous donne accès aux prestations suivantes :

- 3 séances pour vous familiariser avec la technique d'interprétation que j'utilise
- 3 relectures de vos propres interprétations afin de les vérifier et de les compléter ensemble

La durée du parcours est de 3 à 6 mois selon votre rythme, le tarif est indiqué sur mon site. [En savoir plus](#)

### ***Me contacter***

Site : [www.marianne-schertenleib.com](http://www.marianne-schertenleib.com)

Mail : [marianne.schertenleib@gmx.fr](mailto:marianne.schertenleib@gmx.fr)

Ou laisser un message sur mon répondeur :

06 64 50 79 94



## **Bibliographie**

Je liste ici les ouvrages cités dans ce livret. Pour des recommandations plus complètes, je vous invite à consulter la page [Ressources](#) de mon site.

Delaney Gayle, *All about dreams*, Harper San Francisco, 1998.

Jung Carl Gustav, « *Ma vie* », *Souvenirs, rêves et pensées*, Folio Gallimard, 1973.

Laheurte Marielle, *Interprétez vos rêves*, Hachette Pratique, 2013.

Lahire Bernard, *L'interprétation sociologique des rêves*, Éditions La Découverte, 2018.

Lahire Bernard, *La part rêvée, L'interprétation sociologique des rêves, volume 2*, Éditions La Découverte, 2021.

Perrot Étienne, *La Fontaine de Pierre, Cahiers de gaie science et d'alchimie selon C. G. Jung*, n°16, 1981.

Riedel Christiane, *Rêves à vivre, Manuel pratique et spirituel d'interprétation des rêves*, Éditions de Mortagne, 1995.

## **Sitographie**

Je liste ici les sites mentionnés dans ce livret. Pour des recommandations plus complètes, je vous invite à consulter la page [Ressources](#) de mon site.

Delaney Gayle, « How to conduct a dream interview », <http://www.yoursleepingenius.com/programs/how-to-conduct-a-dream-interview>.

Riedel Christiane, *Le blog des rêves*, section 15 de la liste des sujets abordés : « Rêves étudiés avec la technique de l'interview », et section 16 : « La langue des oiseaux ou les jeux de mots dans les rêves », <http://christiane-riedel.blogspirit.com/sujets-abordes/>.

# 8. Fiche mémo

## **Noter le rêve et le contexte, sans oublier de...**

- Noter la date, donner un titre.
- Préciser les émotions ressenties pendant le rêve et au réveil.
- Mettre en évidence les symboles : une couleur pour les êtres animés (personnes, animaux), une couleur pour les lieux, une couleur pour les objets, une flèche sous les verbes d'action, des vaguelettes sous les traces d'émotions.
- Préciser le contexte de la veille (événements, situations, lieux, personnes, activités, pensées, émotions, réflexions) et le contexte de la période en cours (préoccupations, tensions, joies).

## **Les étapes de l'interprétation**

- Chercher si le rêve met en scène une expression imagée du langage courant.
- Chercher si certains mots ont un double sens et s'il y a des jeux de mots phonétiques.
- Étudier le rêve symbole après symbole en suivant les 4 étapes de la technique de l'interview.

### **1) Collecter les associations** en posant les deux questions :

- Qui est-ce ? / Qu'est-ce que c'est ? (définition)
- Comment est-il ? / Comment est-elle ? / C'est comment ? (caractérisation)

### **2) Faire le récapitulé** en choisissant les trois associations les plus abstraites : ... (symbole), c'est ..., c'est ça ?

### **3) Faire le lien** avec la vie du rêveur ou de la rêveuse : À quoi vous fait penser, au moment du rêve, à l'intérieur ou à l'extérieur de vous, ... ?

Par la suite, faire à chaque fois le lien avec le symbole précédent : Alors qu'il est question de ... (sens du symbole précédent), à quoi vous fait penser, à l'intérieur ou à l'extérieur de vous, ... ?

Si vous avez posé une question à vos rêves, faire le lien avec la question lors de l'étude du premier symbole : Alors que vous vous demandez ..., à quoi vous fait penser, à l'intérieur ou à l'extérieur de vous, ... ?

### **4) Procéder aux vérifications** pour chaque hypothèse, en reprenant toutes les associations de la première étape et en voyant si « ça colle ».

## **Honorer le rêve par une action concrète**

Comment pouvez-vous mettre en pratique ce que vous avez compris grâce au rêve ?



## 9. Index des symboles étudiés

annexe .....	15
bébé .....	30
hôpital .....	16
lapin .....	20
machine .....	30
maison .....	14
ongles qui se cassent .....	25
pépins de raisin .....	17
précipice .....	31
professeure de yoga .....	12
puces .....	20
Sophie .....	31
wombat .....	32

## 10. Liste des rêves

La maison passe avant l'hôpital .....	12
Croque les pépins de raisin ! .....	17
Le lapin Donna m'a refilé des puces ! .....	19
Mes ongles se cassent .....	25
Personne au volant .....	26
Je m'emballe, mais c'est mort .....	26
Je m'assomme à vouloir trop bien faire .....	26
Je me tire une balle dans le pied .....	27
Terrain glissant, dérapage et accrochage .....	27
Je lâche les chiens .....	28
Peur de sauter le pas .....	29
Le bébé-machine .....	30
Les précipices .....	31
Plus de sport .....	31
Le wombat .....	32

# 11. Crédits illustrations

Femme enfilant des perles : [Miriam Alonso](#)

Portrait de Marianne Schertenleib : [Latifa Messaoudi](#)

Barque de pêcheur : [Yarelas \(Yannick Reufer\)](#)

Poissons : [Nick Wehrli](#)

Crayons : [Mehmet Kaya](#)

Crayons de couleur et blocs-notes : [Raquel Tinoco](#)

Plume et pinceaux : [Cottonbro](#)

Livre à la tranche dorée : [Samantha Hurley](#)

Logo envolée d'oiseaux : Masta Milla ([Twitter](#), [Instagram](#))

Métier à tisser : [Karolina Grabowska](#)

Casiers à perles : [Miriam Alonso](#)

Nécessaire à couture : [Teona Swift](#)

Professeure de yoga en robe blanche : [Lucas Pezeta](#)

Raisin vert : [Lorenzo Ranuzzi](#)

Femme et lapin : [Анастасия Беккер](#)

Femme au métier à tisser : [Karolina Grabowska](#)

Chiots : [Mihaela Pastiu](#)

Bébé-machine : Masta Milla ([Twitter](#), [Instagram](#))

Wombat : [JJ Harrison](#)

Chemin parmi les herbes hautes : [Achim Bongard](#)

Lecteur adossé à un arbre : [Josh Hild](#)

Livres et tasse de thé : [Ylanite Koppens](#)