



Lundi 4 décembre

Rêve et psychologie

Sans faire une histoire de la psychologie des rêves, voici quatre citations présentant quatre personnages marquants pour comprendre les rêves.

Sigmund Freud (1856-1938) et la psychanalyse

« *Tout rêve est l'accomplissement (déguisé) d'un désir (refoulé, réprimé)* »

Le rêve est la « voie royale qui mène à l'inconscient ». Il exprime un désir sexuel, refoulé. Dans le rêve, le désir s'exprime de façon détournée et la personne désirée prend le visage d'une autre personne.



Carl Jung (1875-1961) et la psychologie des profondeurs

« *En chacun de nous existe un autre être que nous ne connaissons pas. Il nous parle à travers le rêve et nous fait savoir qu'il nous voit bien différent de ce que nous croyons être.* »



Pour Jung, les rêves véhiculent souvent des symboles qui sont des archétypes, liés à un inconscient collectif archaïque. Les rêves sont des éléments à prendre au sérieux. Il disait même que le rêve contient le diagnostic, le pronostic et le traitement.

Ludwig Binswanger (1881-1966) et l'approche existentielle

« *Dans le grand rêve de la vie, chacun est certainement le "metteur en scène" invisible de ses propres rêves.* »

Pour ce psychiatre suisse, le rêve traduit une problématique existentielle de l'individu, ses angoisses et ses projets. Il privilégie le rôle du présent vécu, plutôt que la recherche du passé.



David Foulkes et l'approche empirique (1966-...)

« *Quelque chose vous a-t-il traversé l'esprit avant votre réveil ?* »

Ce psychologue, plutôt que de recueillir les rêves marquants au réveil, réveille le dormeur durant son sommeil et ainsi collecte de nombreuses données subjectives. En posant la question, citée ci-dessus, plutôt que de demander aux personnes ce qu'elles ont rêvé, la fréquence des récits de rêves peut atteindre plus de 70%. Tous les stades du sommeil sont propices à la production de rêves.



Et pour vous...

Que représentent les rêves ? Quelque chose vous traverse-t-il l'esprit dans vos nuits ? Que disent les rêves de vous ? Sans vouloir expliquer, ni sur-interpréter les rêves, parlez-en autour de vous... et ainsi vous pourrez vivre de beaux moments de partage !