

# Une approche gestaltiste multiréférentielle du rêve

*par Serge Ginger*<sup>1</sup>

Dans ce bref article, j'évoquerai très rapidement quelques approches traditionnelles antiques : Mésopotamie, Egypte, Grèce, Judaïsme puis les approches plus modernes : Freud et Jung et enfin, les recherches scientifiques contemporaines.

Je terminerai par une tentative de synthèse — que j'expérimente avec succès depuis plusieurs années, dans le cadre de sessions de Gestalt-thérapie, et que j'ai présentée souvent, en France comme dans de nombreux pays étrangers.

Je laisserai délibérément de côté toute approche ésotérique et m'en tiendrai aux données scientifiques et aux hypothèses actuelles des neurosciences.

## Le rêve comme "message"

Chacun se souvient du fameux songe du Pharaon : les sept vaches grasses et les sept vaches maigres. Pour avoir su l'interpréter, Joseph sortit de prison et devint Premier Ministre d'Egypte.

À vrai dire, de tout temps, le rêve a intrigué les hommes et ceux-ci ont toujours cherché à en décoder les messages : 3000 ans avant notre ère, on pratiquait déjà l'interprétation prophétique et l'application thérapeutique du rêve en Mésopotamie.

On sait qu'à cette époque, l'interprétation des rêves constituait un métier vénéré. La légende raconte ainsi qu'à la cour du Roi de Babylone étaient attachés 24 *onirologues* (spécialistes des rêves) réputés. Un jour, le Roi fit un songe qu'il pressentait important. Chacun des onirologues lui donna une interprétation différente et le Roi était bien embarrassé... Mais en fait, les 24 prédictions se réalisèrent toutes, démontrant ainsi brillamment la *polysémie*<sup>2</sup> de tout langage inconscient.

Chez les Grecs, 420 temples d'Esculape étaient spécialement dévolus à *l'incubation* : on y dormait à même le sol, enroulé dans une peau de bête sanglante, parmi les serpents sacrés, en implorant un songe, censé guérir la maladie !...

Les Juifs considéraient qu'un rêve non interprété était comme une lettre non lue, c'est-à-dire un offense à l'auteur.

Mais, au fait, qui en est l'auteur ? Le rêve est-il l'expression de l'inconscient du rêveur (Freud) ou bien un message venu d'ailleurs ? Inconscient collectif (Jung), message "transpersonnel" (Grof, Des-camps), qui expliquerait les rêves prémonitoires ?

Ou bien n'est-il qu'un phénomène biologique naturel (Jouvet, Dement, Hobson) ?

---

<sup>1</sup> Serge Ginger : psychologue clinicien, psychothérapeute didacticien en Gestalt-thérapie, fondateur de *l'École Parisienne de Gestalt (EPG)*. Site web : [www.gestalt.asso.fr](http://www.gestalt.asso.fr)

<sup>2</sup> polysémie : qui a plusieurs significations différentes ou "superposées", comme les textes sacrés ou les contes de Grimm.

## Freud, Jung... et les autres

Pour Freud, le rêve était "la voie royale" vers l'inconscient.

Perls, le père de la Gestalt-thérapie, ne désavoue pas son maître — au moins sur ce point — et il déclare même que l'analyse détaillée d'un seul rêve pourrait nourrir toute une thérapie!

Freud considérait que "les rêves ont un pouvoir de guérison, de soulagement" et son disciple Ferenczi leur attribuait un rôle "traumatolytique" (ils étaient chargés de dissoudre et "digérer" les traumatismes). Cela serait particulièrement vrai pour les rêves *récurrents* (à répétition) — qui viseraient à effacer progressivement le halo affectif entourant un souvenir stressant.

Pour Freud, le rêve n'est pas un message *transcendant* d'en-haut, mais un message *immanent d'en-bas*, en provenance du "continent noir" des pulsions inconscientes.

Jung va lui redonner une valeur plus élevée en lui attribuant non seulement des causes psychologiques ou biographiques, mais une perception inconsciente du *fonds culturel commun* de l'humanité. Pour lui, les rêves s'étendent sans discontinuité vers le passé, mais aussi vers *l'avenir*: le rêve ne cache pas quelque désir refoulé, mais au contraire *révèle* des données de *l'inconscient collectif* et peut même revêtir une signification ésotérique.

## Les recherches récentes

L'approche psychanalytique a dominé entre les années 1900 et 1960; mais il n'en est plus de même aujourd'hui — notamment à la suite des travaux du Français Michel Jouvet.

On sait aujourd'hui que seuls les animaux supérieurs rêvent. Les animaux à sang froid (poissons, reptiles) ne rêvent jamais, mais leur système nerveux se régénère tout au long de leur vie (*neurogénèse* permanente), renouvelant ses neurones tout comme les autres cellules plus "vulgaires" de leur organisme. Ainsi, ils en sont réduits aux instincts innés, mais ne peuvent acquérir et conserver des apprentissages.

C'est pendant le rêve que s'enregistrent les souvenirs.

Pendant le rêve, l'animal est particulièrement vulnérable: il est provisoirement aveugle, presque sourd et paralysé. Quoi d'étonnant alors que le rêve implique tout d'abord un sentiment de *sécurité*. Ainsi, les vaches rêvent-elles jusqu'à trois fois plus à l'étable que dans les prés! Et les grands carnassiers, sûrs d'eux-mêmes, se permettent de rêver durant 40% de leur temps de sommeil, tandis que les pauvres animaux pourchassés n'osent y consacrer que 5% de leur temps.

L'homme rêve, en moyenne, pendant 2% de son temps de sommeil, soit environ *100 minutes chaque nuit* — cela qu'il s'en souviendra ou pas. On sait que *tout le monde rêve*, mais huit minutes après le réveil, 95% du contenu des rêves a déjà été oublié!

Le fœtus commence à rêver *in utero*, dès le 7<sup>e</sup> mois de la grossesse (donc, bien avant d'avoir des souvenirs conscients "censurés" à refouler — selon l'hypothèse périmée de Freud) et le nouveau-né continue de construire ainsi son cerveau pendant 60% de son temps. La femme enceinte double d'ailleurs son temps de rêve pour "accompagner" la neurogénèse de son enfant. Ainsi, il n'est pas exclu qu'une partie de ces rêves permette la transmission inconsciente de certaines expériences de sa vie, contribuant à la fameuse "hérédité des caractères acquis".

On a baptisé le rêve «le cordon ombilical de l'espèce»: il transmet les comportements fondamentaux nécessaires à la survie. Mais, il les enrichit et les met à jour par l'enregistrement des acquis de l'expérience, permettant ainsi «l'individuation» et la construction de la personnalité — somme de l'inné et de l'acquis.

## Le rêve en Gestalt-thérapie (Perls et From)

Voici maintenant la manière de Perls d'approcher le rêve:

«Tous les différents éléments du rêve, dit-il, sont des fragments de la personnalité. Comme le but de chacun d'entre nous est de devenir une personnalité saine, c'est-à-dire *unifiée*, il nous faut rassembler les différents fragments du rêve. Nous devons nous réapproprier ces *éléments projetés*, fragmentés de notre personnalité et récupérer ainsi le potentiel caché du rêve.

[...] En Gestalt-thérapie, nous n'interprétons pas les rêves. Au lieu d'analyser, d'autopsier le rêve, nous voulons le ramener à la vie. La façon d'y parvenir est de revivre le rêve comme s'il se déroulait *actuellement*. Au lieu de le raconter comme si c'était une histoire passée, mettez-le en action, jouez-le au présent pour qu'il devienne une partie de vous-même, que vous y soyez vraiment impliqué.[...]. Si vous voulez travailler seul un rêve, écrivez-le, dressez la liste de *tous* ses éléments, de tous ses détails, puis travaillez les chacun en *devenant* chacun d'entre eux. [...] ».

Certains Gestaltistes, comme Isadore From, considèrent le rêve (surtout pendant la nuit qui précède ou suit une séance de thérapie) non seulement comme une *projection* mais aussi comme une *rétroflexion*: le dormeur se dit inconsciemment des choses *à lui-même* pour ne pas les dire explicitement *à son thérapeute*: pour un patient en thérapie, ce n'est pas seulement un rêve, c'est un rêve *qu'il va raconter à son thérapeute*.

Ainsi, From réintroduit plus ou moins explicitement la notion de *transfert*.

### Concrètement: huit approches du rêve

On en arrive ainsi à au moins *huit aspects thérapeutiques* du rêve — qui peuvent se combiner harmonieusement et que nous allons récapituler ci-après.

1. Le rêve *en lui-même*, avant toute exploitation délibérée, possède — comme on l'a vu — plusieurs fonctions "thérapeutiques" *naturelles*, fonctions biologiques d'adaptation et d'autorégulation qui n'impliquent d'ailleurs pas nécessairement sa remémoration consciente: révision et mise à jour de notre patrimoine génétique, individuation du comportement (Jouvet), dissolution progressive des traumatismes (Ferenczi).

2. Le simple  *récit verbal* du rêve au réveil s'avère utile en ce qu'il permet une meilleure accession à la conscience, des associations spontanées et une dédramatisation éventuelle.

3. *L'interprétation* du rêve par associations concernant son contenu ou sa forme, son décodage symbolique (Freud) permet une riche plongée dans l'inconscient individuel.

4. La référence à un symbolisme universel, à *l'inconscient collectif*, au message caché à valeur prospective (Jung), apporte une dimension transpersonnelle et spirituelle.

5. Le rêve comme *projection* du dormeur (Perls) incite à la réunification des diverses facettes de l'individu par réappropriation successive d'éléments, a priori disparates.

6. Le rêve comme *rétroflexion* (From) permet d'enrichir l'échange thérapeute/client qui demeure au cœur de toute psychothérapie, notamment gestaltiste.

7. Le rêve peut être traité comme une *Gestalt inachevée* (Ginger): en effet, la nature a prévu qu'il survienne au cœur du sommeil et par conséquent, hors de la conscience — tout comme la digestion. Si cette dernière devient consciente (lourdeurs d'estomac, etc.), c'est que quelque chose ne se passe pas bien. De même, *si le rêve affleure spontanément* à la conscience lors du réveil, c'est qu'il n'est pas entièrement "digéré". Dans ce cas, on va l'aider à achever son travail interrompu. On pourra ainsi proposer au client de le raconter au présent, puis de le *terminer* à sa guise, en en prenant la responsabilité (son rêve lui appartient!) et en *l'agissant* (monodrame ou psychodrame), afin de liquider la tension psychique inconsciente d'une "situation inachevée" et de construire lui-même son avenir.

8. Enfin, on peut utiliser le rêve comme simple *prétexte* (et non comme *texte* à décrypter). Il sert alors, en quelque sorte, *d'entame* et le thérapeute se centre ensuite essentiellement sur la *forme*, c'est-à-dire sur le *comment* et non sur le *quoi* (le contenu) : il est attentif au ton de la voix, à la posture, aux gestes, etc. et travaille dans *l'ici et maintenant* de la relation avec le thérapeute, allant même jusqu'à négliger éventuellement le rêve lui-même.

***Pour en savoir plus:***

- GINGER Serge et Anne (1987): *La Gestalt, une thérapie du contact*. Hommes et Groupes. 6<sup>e</sup> édition. Paris, 2000. 535 pages, 30 €
- GINGER Serge (1995): *La Gestalt, l'art du contact*. Coll. de poche Marabout, Hachette. 5<sup>e</sup> édition: Paris, 2001. 290 pages, 7 €
- PERLS Fritz (1969): *Gestalt Therapy Verbatim*. Traduit en français par: *Rêves et existence en Gestalt-thérapie*. Paris, l'Epi, 1972 (épuisé).