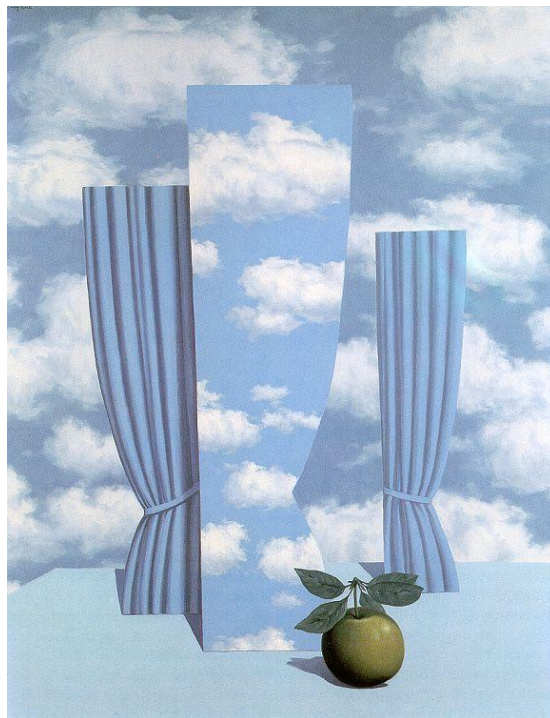


LA PRATIQUE DU REVE-EVEILLE (Sabine Dewulf)

Qu'est-ce que le rêve-éveillé ?

C'est d'abord un état de conscience modifié par rapport à notre état ordinaire. Pour y accéder, il suffit de s'allonger, de fermer les yeux, de se détendre quelques secondes ou minutes (selon les personnes) et de laisser venir à la conscience des images, entendues en leur sens le plus large : des représentations du monde produites par nos facultés sensorielles ; le plus souvent visuelles, elles peuvent être aussi sonores, olfactives, tactiles, gustatives ou cinesthésiques. Le film des images qui se déroule alors est le scénario choisi par l'inconscient pour exprimer des conflits refoulés, exactement comme dans le rêve nocturne. Cette activité de l'esprit est bien naturelle, tout autant que dans le sommeil. Il suffit de la laisser s'exprimer.

Cependant, l'état de veille et le sommeil se distinguent l'un de l'autre par une différence importante : l'activation d'une fonction perverse de l'esprit que certains maîtres bouddhistes ou hindous appellent péjorativement le mental : celui-ci nous entraîne infatigablement et systématiquement à nous détourner du réel et à alimenter le fonctionnement mécanique de l'ego, c'est-à-dire du moi ordinaire qui réagit aveuglément aux différentes situations dans lesquelles il est inséré.



René Magritte, *Le Beau Monde* (1962)

L'intention du patient

C'est pourquoi le patient qui s'allonge doit être animé d'une intention essentielle : raconter le film des images qui surgissent en laissant délibérément de côté deux types de phénomènes mentaux : le commentaire, d'une part, et le souvenir, d'autre part.

Le commentaire est par excellence la trace que laisse le mental dans sa course folle : si je commente un événement qui vient de surgir, je glisse le plus souvent vers un préjugé, lui-même empreint d'une émotion dont je n'ai pas conscience et qui me vient du passé. Je superpose donc au phénomène objectif un filtre subjectif qui le déforme. Le scénario inconscient ne peut alors plus s'exprimer librement.

Quant au souvenir, il présente le même risque que le commentaire puisqu'il nous mène directement dans ce passé dont nous nous sommes fait une image erronée, du fait d'une interprétation émotionnelle de l'événement vécu. Notre mémoire est emplie de ces pensées fausses qui constamment interfèrent avec une juste perception du réel.

Le rêve-éveillé correctement conduit (le praticien intervient lorsque le commentaire ou le souvenir font intrusion dans le film des images) peut donc être considéré comme un nettoyage ou une purification de nos perceptions. L'inconscient produit des images qui ont un rapport direct avec notre histoire ; et le patient contribue, par sa qualité de conscience et de vigilance, à rendre à ces images leur pureté perdue. Si par exemple l'image d'une araignée terrifiante jaillit dans l'esprit du patient, celle-ci sera vue comme pure représentation accompagnée d'une forte émotion, sans que pour autant le commentaire vienne alourdir cette émotion d'un poids artificiel. De même, le fait que les souvenirs liés au thème de l'araignée soient tenus à distance permet à cette image d'être accueillie comme telle, dans son jaillissement spontané, presque... souriant.



Odilon Redon, *L'Araignée souriante* (1881)

L'analyse du scénario intérieur

Un tel accueil de l'image est la condition nécessaire d'une interprétation juste. Après le déroulement du film intérieur, dont le praticien note scrupuleusement les étapes, une seconde séance va être consacrée à l'analyse. Dans le cadre du rêve-éveillé tel que le pratique Marc-Alain Descamps, élève direct de Robert Desoille, l'interprétation se fait sur les bases de la psychanalyse freudienne et de ses apports ultérieurs (notamment lacanien et jungien). Une telle interprétation amène peu à peu une modification - spontanée ou volontaire - des images intérieures : le rêveur s'aperçoit qu'il peut cesser d'être victime des impasses apparentes dans lesquelles l'entraîne son scénario inconscient et qu'il est capable d'inventer d'autres images, ainsi que des solutions transposables dans sa vie quotidienne.

On passera ainsi peu à peu de l'image fantasmatique et compulsive, simple traduction de la névrose ou du symptôme, à une « image-force » qui frappe l'analyste « par sa répétition, sa singularité, sa symbolisation ou son inquiétante étrangeté », et qui correspond au « mythe personnel et familial » du patient. Elle commence à perdre de son pouvoir de fascination pour se transmuier à son tour en ce que l'auteur appelle une « image-carrefour », plus riche et plus libre, avant de devenir une « image mutative »¹, laquelle offre une première manière de résoudre le conflit inconscient.

Un nouveau plan de conscience peut alors se révéler : le surconscient, lié au sens des Valeurs et de la Transcendance. Il ressemble étrangement à la Conscience transpersonnelle que les mystiques disent avoir expérimentée, quelle que soit leur religion d'origine : un plan de conscience universel et immuable, au-delà de l'ego limité où chacun de nous croit être enfermé. L'image du patient devient un Symbole, c'est-à-dire un lien qui le réconcilie avec le meilleur de lui-même, l'espace de paix et de lumière qui repose au plus profond de lui. Dès lors, toutes les névroses apparaissent pour ce qu'elles sont en réalité : une agitation de surface qui jamais n'entame la sérénité de la conscience profonde.



Jérôme Bosch, *L'Ascension vers l'Empyrée* (vers 1500)

¹ Marc-Alain Descamps, « La théorie du rêve-éveillé » dans *Le Rêve-éveillé*, éditions Bernet-Danilo, 1999, p. 52-53

Du rêve-éveillé à la vie réelle

Lorsque les images sont correctement interprétées, le scénario qui se joue de manière répétitive dans l'existence réelle peut être modifié. Les angoisses mécaniques seront peu à peu remplacées par une vision plus claire et plus sereine des événements.

Cependant, ne nous leurrions pas : aucun changement réel, profond, définitif ne peut se faire sans une pratique consciente dans la vie quotidienne. Le lieu où se déroule le rêve-éveillé devient alors un laboratoire privilégié qui offre un nouveau modèle de conscience de soi et du monde : la vigilance qui s'est mobilisée sur le divan pour contempler, puis modifier librement le film intérieur sans laisser le souvenir ou le commentaire en perturber le scénario, peut continuer à s'activer une fois que le patient est sorti de l'espace du rêve pour retrouver le décor de son existence.

En effet, le film intérieur laisse place à un film extérieur qui, pourtant, se déroule toujours dans le champ de conscience du rêveur. Si la vigilance subsiste, le patient sera en mesure de continuer à se centrer sur les perceptions et les émotions qui surgissent ici et maintenant, en se laissant de moins en moins piéger par les commentaires incessants et par les souvenirs parasitiques qui cherchent à s'infiltrer. Il est ainsi apte à purifier ses perceptions du monde réel et apprend à se libérer des scénarios destructeurs ou paralysants qui entravaient jusqu'alors sa liberté d'action et son aptitude à jouir des découvertes de la vie. Par la Présence à soi-même, il s'unifie davantage, s'accepte de mieux en mieux tel qu'il est et participe d'une manière plus pleine et plus intense à la Danse de l'univers...



Marc Chagall, *La Création de l'homme* (1956-58)