

DES RÊVES AVANT TOUTE CHOSE...¹

Paul FUKS

Nos rêves nocturnes ne sont pas des sortes de breloques accrochées, pour faire joli, dans le vide de notre sommeil, ni des hochets destinés à tromper l'ennui de nos nuits, pas plus que le luxe vain de nous offrir de futiles fausses frayeurs. Ils ne sont pas une parenthèse dans nos vies, pas plus qu'ils ne mettent nos vies entre parenthèses.

Le rêve est un état éminemment positif et tout au long de l'histoire, et partout sur terre, les hommes y ont été attentifs, en raison des sens qu'ils leur ont prêtés et dont ils ont rendu compte dans leurs mythes et religions. Puis la psychanalyse, avec le retentissement que l'on sait, a rompu avec ces systèmes de compréhension collectifs, extérieurs et contraignants, pour se focaliser sur le rêveur lui-même et sa logique personnelle. Les scientifiques ont prolongé cette recherche sur le rêve en explorant le système nerveux central jusque dans une intimité étonnante, toujours approfondie. Le XX^e siècle a vu le rêve devenir un tremplin pour l'inspiration de nombreux artistes, poètes, peintres, cinéastes et ceux qu'on appelle les « inspirés ».

Notre époque, elle, réserve aux rêves un curieux traitement : d'une part – pour le plus grand nombre – une indifférence parfaite, voir un dédain, envers le phénomène personnel et, d'autre part, une exploitation commerciale forcenée du mot : *Offrez vous des vacances de rêve, achetez la voiture de vos rêves, vivez vos rêves les plus fous !*

Ainsi, les cyber-rêves sont prêts à s'engouffrer dans nos psychismes, comme des burgers dans nos estomacs. Avec, pour sachet-sauce, l'interactivité, cet attrape-nigaud qui rabaisse le rêve à un fantasme de toute-puissance infantile. Alors qu'elle est censée préserver la liberté de l'internaute, l'interactivité n'est qu'une cyber-camisole qui ne l'autorise à circuler que dans le labyrinthe aménagé à son intention, comme le prisonnier dans la cour de la prison. La perversion réside dans le renversement des valeurs : dans la réalité virtuelle, c'est l'imaginaire d'autrui qui nous enveloppe et nous imprègne, alors que la positivité du rêve est qu'il nous offre, grâce à nos propres images, ce qui nous est le plus singulier, le plus intime.

¹ Article paru dans *ÉTUDES* numéro mars 2006.

Pauvre rêve, alibi du décervelage par drogue électronique, camouflage d'une alternative « techno » des paradis artificiels. Mais le marché est énorme, les investissements immenses : il va falloir laisser passer la déferlante...

N'oublions que le sage taoïste, qui chevauche le tigre, ne lui a pas mis le mors aux dents. Le tigre va où il veut et la sagesse du vieillard est de se laisser mener. Comme les délinquants, le rêve a toujours l'initiative. Il ignore toute morale et les juifs pieux ont bien raison au réveil de remercier pour la restitution de leur âme : nul regret, nulle expiation pour d'éventuelles mauvaises actions oniriques. Le rêve survient, dit et montre ce qu'il veut. Ceux qui prétendent le maîtriser sont des naïfs, des imposteurs ou des escrocs : on ne maîtrise pas plus le rêve que le tigre. La sagesse réside dans l'accueil bienveillant et la prise en considération.

Un rêve ne parle jamais que de son rêveur. C'est la « motion égoïste » de Freud, c'est le « plan du sujet » de Jung, d'accord tous deux au moins sur ce point... Chaque personnage du rêve, chaque élément de son décor est la figuration d'une partie, inconsciente ou non, du psychisme du rêveur. Comme les différentes couleurs du spectre de la lumière décomposée par un prisme. Mille couleurs, mais une seule source lumineuse. Les transformations des images, de rêve en rêve, reflètent l'évolution du rêveur. Les personnes qui apparaissent dans nos rêves ne sont pas des personnes mais des images – nos images. Ce sont les images que nous avons en nous de ces personnes, non les personnes elles-mêmes. Et ces images n'engagent que nous.

Un rêve ne vient jamais répéter ce que l'on sait déjà. « Il ne s'occupe jamais de choses qui ne sont pas dignes de notre intérêt dans la vie diurne » dit Freud. Est-on au clair avec un problème personnel ? on n'en rêvera pas. Si l'on en rêve quand même, c'est que les choses sont plus complexes qu'on le pensait, que l'on a négligé tel ou tel aspect, que l'on a escamoté la dimension affective, par exemple.

Surtout, pas de mission impossible ! Il n'est pas possible de retenir tous ses rêves, ni même nécessaire de tous les comprendre. N'y porter attention qu'en période de crise est déjà beaucoup. Le contenu d'un rêve oublié n'est jamais perdu, il réapparaît nécessairement dans les rêves suivants sous une forme différente, parfois plus compréhensible. On a souvent l'impression de n'avoir retenu qu'une partie infime de son rêve. Que l'on se rassure : c'en est la partie la plus importante. On peut ne comprendre un rêve que dans un deuxième temps, le surlendemain, un mois plus tard, après que l'on aura compris un autre rêve, ou que l'on aura quelque peu évolué soi-même.

On peut ne jamais comprendre grand-chose à ses rêves. Mais de les avoir notés, de s'être questionné à leur sujet – donc de s'être questionné sur soi-même – est toujours bénéfique. Comme introduction, propédeutique, starter à l'introspection.

On ne peut s'attacher durablement et valablement à ses rêves que si l'on a un projet pour eux – un projet précis, qu'il soit scientifique, esthétique, littéraire, diaristique ou psychanalytique. Mais le projet le plus fécond, celui qui irriguera tous les autres, c'est le désir de connaissance de soi. Que vient me dire ce rêve aujourd'hui ? De quelle urgence vient-il m'avertir ? À quoi, ces jours derniers, n'ai-je pas porté toute l'attention nécessaire ? Quelle résurgence se manifeste ici ?

À nous de ne pas le négliger : un calepin et un crayon sur la table de chevet devraient être réservés à son recueil. Ne dédaigner aucun détail : les plus apparemment futiles, sans parler des plus gênants, sont souvent les plus importants...

Une interprétation – proposée par un psychanalyste ou élaborée par soi-même, *home-made* – ne s'apprécie pas dans l'absolu. Le critère de sa justesse est qu'elle éclaire et met en ordre, non seulement le rêve, mais surtout la vision que le rêveur a de sa vie. Ni autorité, ni injonction, mais adéquation par décollement par rapport aux représentations habituelles, aux routines de pensée.

Le rêve – d'abord obscur, sans intérêt, déplaisant, voire irritant – une fois correctement interprété devient lumineux, nécessaire, euphorisant. Il est vécu comme une expérience réelle, originale, inattendue, indiscutable et, comme telle, procurant une plus grande ampleur d'être.

Ami de ses rêves, l'on se sent vivre sur un registre plus large : tous ces miroirs de nous-mêmes nous enrichissent d'un dialogue intérieur ne dépendant d'aucune condition objective. On ne peut qu'apprécier ces hublots ouverts sur notre inconscient et leur caractère de marqueurs d'évolution ; on ne peut que goûter ce compagnonnage d'images fortes, poétiques, génératrices de sens et d'élan.