

Le livre

“Osons le rêve”

Voie royale. *Osons le rêve. Rêve et réussite thérapeutique* est un ouvrage publié en 2021 aux éditions MJW par Françoise Vermeylen et Yves Weber. Les deux auteurs sont joignables via osonslereve@hotmail.com



■ Comment comprendre ses rêves et, surtout, ne pas passer à côté de ceux-ci ?

■ Françoise Vermeylen et Yves Weber revisitent, avec audace, la voie engagée par Freud.

■ Le rêve doit être remis à la première place, défendent-ils.

“En Belgique, il y a un désintérêt pour le rêve. Je le déplore”

Rencontre Alice Dive

J'étais sur cette place, à Bruxelles. Vous voyez ? Celle où se situe la statue équestre en bronze de Godefroy de Bouillon. J'ai voulu m'introduire, en voiture, dans une des rues adjacentes mais un véhicule bloquait le passage. J'ai tenté de le déplacer à la main, en déployant toutes mes forces... mais je n'y suis pas parvenue. Impossible.”

C'est ce rêve, son rêve, que Françoise Vermeylen a choisi de raconter à son thérapeute de l'époque, celui aussi qui deviendra sa référence en matière de psychothérapie.

Le professeur Sami-Ali, aujourd'hui émérite de l'Université de Paris VII et directeur scientifique du Centre international de psychosomatique de Paris, lui avait alors déclaré ceci en guise de réplique : “C'est clair, votre rêve, c'est un rêve d'impasse.”

Après des années d'expériences et d'approches thérapeutiques et psychanalytiques diverses, Françoise Vermeylen a finalement trouvé des réponses à ses questionnements au travers des rêves. Philosophe formée à l'Université libre de Bruxelles (ULB), elle a consacré trente années de sa vie à la recherche sur le rêve. Aujourd'hui, à 82 ans, elle reçoit encore des patients et vient de publier, en tandem avec le psychologue clinicien Yves Weber, un ouvrage consacré au rêve et à la réussite thérapeutique. Dans une démarche scientifique audacieuse qui revisite la voie engagée par Sigmund Freud, ils interrogent les nouvelles manières de com-

prendre le rêve et, surtout, de ne pas passer à côté de celui-ci.

Qu'est-ce que le rêve ?

Le rêve est une pensée de l'imaginaire, de l'affect, du corps, c'est une donnée biologique. On l'a reçu, le rêve est en nous. Si on tente de modéliser cela autour d'un axe linéaire, on place généralement la pensée onirique à l'extrême opposé de la pensée rationnelle, des mathématiques. Le professeur Sami-Ali, émérite de l'Université de Paris VII, soutient à ce propos que les pensées rationnelle et onirique sont en état d'inclusion et d'exclusion réciproques. À titre d'exemple, lorsque l'on tient un discours idéologique, on mélange la rationalité, l'observation avec la projection, la foi, les convictions. Sami-Ali a étudié la projection chez Freud et a écrit un livre fondamental sur cette question de la projection, du rêve.

Tout le monde rêve-t-il ?

Oui, bien sûr, tout le monde rêve. Le fœtus qui est dans le ventre de sa mère, avec le pouce en bouche, est en train de rêver. Il y a des personnes qui arrivent chez moi et qui me disent qu'elles ne rêvent pas. Après deux ou trois séances, elles se mettent à rêver car je leur dis mon intérêt pour les rêves. À quel moment de la nuit rêve-t-on ? Dans quel état de conscience sommes-nous alors ? De multiples recherches ont été réalisées sur la question. On a d'abord cru que ce n'était qu'en état de sommeil profond. Mais depuis quelques années, on sait que l'on peut rêver à d'autres moments du sommeil. Tout le monde

rêve, mais certains s'en souviennent, d'autres pas.

Nous ne sommes donc pas tous égaux devant les rêves...

Oui, c'est exact. Certains sont des rêveurs incroyables, d'autres le sont moins. Il y a des personnes qui sont dotées d'une puissance imaginaire qui les amène à faire des rêves inouïs. Certains ont des rêves prolixes, d'autres ont des rêves réduits mais très intéressants. Il y a des rêves anodins avec lesquels on ne sait pas faire grand-chose et puis il y a ceux qui l'on amène en thérapie, qui ont du sens par rapport à la relation et que l'on raconte à quelqu'un.

Écrire son rêve au saut du lit permet-il de le garder en mémoire voire, dans certains cas, de le poursuivre ?

Oui, cela peut être utile dans la mesure où la mémoire du rêve est d'une tout autre nature que la mémoire de la pensée consciente. La mémoire du rêve est une mémoire du monde interne. Quand le monde externe surgit par la force du réveil ou par la lumière, la mémoire du rêve peut s'effacer immédiatement. Écrire son rêve (qui, parfois, a la force d'un songe et qui vous accompagne alors toute la journée) peut donc être utile si l'on souhaite le raconter à son thérapeute.

Peut-on contrôler la venue ou la poursuite d'un rêve ?

Certains disent que l'on peut favoriser la venue d'un rêve. Cela me semble un peu “adaptatif” de dire qu'il faut que l'on rêve. Le rêve, c'est le pouvoir ultime de création que nous avons. On pense même que le rêve va jusqu'aux oiseaux, aux animaux. Le rêve, c'est une réalité créée, c'est une réalité de l'imaginaire, de la projection.

“Tout le monde rêve, mais certains sont des rêveurs incroyables, d'autres le sont moins.”