

Famille du média : Médias spécialisés  
grand public

Périodicité : Hebdomadaire

Audience : 1250000

Sujet du média : Lifestyle

Mode-Beauté-Bien être,Culture/Arts



Edition : 29 septembre 2022

P.84-86

Journalistes : PATRICK  
WILLIAMS

Nombre de mots : 777



ELLE MAGAZINE



# Psycho LA VIE EST UN SONGE.

*Des tables des librairies aux écrans de nos smartphones, **L'INTERPRÉTATION** des rêves a quitté le divan des psys pour envahir notre quotidien. Une tendance à suivre les yeux fermés ?*

PAR PATRICK WILLIAMS

PHOTOMONTAGE LINCOLN AGNEW

« Laissez passer les rêves » chantaient France Gall et Michel Berger en 1992. Une chanson prémonitrice ? Notre époque accorde une attention toute particulière à l'activité onirique, dont l'étude n'est plus le seul apanage de la psychanalyse. Dans une optique proche du développement personnel, des psys (Florence Lautrédou, Simone Berno) expliquent que nos rêves peuvent nous aider à prendre des décisions dans notre vie sentimentale ou professionnelle. Des chercheurs en neurosciences (Perrine Ruby) s'intéressent au rôle essentiel des songes dans notre équilibre psychique. Des sociologues (Bernard Lahire) expliquent que les rêves ont un sens social et politique. Sans compter toutes les applis d'interprétation des rêves disponibles sur smartphone...

Pourquoi un tel intérêt ? « Nous vivons une époque pleine de doutes et d'incertitudes, rappelle Florence Lautrédou, psychanalyste, autrice de "La femme qui ne se souvenait plus de ses rêves" (éd. Odile Jacob). Face au Covid, au réchauffement climatique, à la guerre en Ukraine, la raison semble désespérée, impuissante. D'où un intérêt accru pour tout ce qui relève de l'intuition et qui peut nous aider à nous guider dans l'existence. Et les rêves en font partie. » Selon elle, nous ne faisons pas assez attention à nos songes, alors qu'ils peuvent être de précieux soutiens. « Ils nous envoient des messages sur des décisions à prendre, des chemins à suivre, des situations ou des êtres qu'il faut quitter. » Léa, 30 ans : « Je regarde tous les jours l'appli Rêves, qui propose des interprétations assez précises. Grâce à cela, j'ai refusé un job où j'aurais côtoyé un collègue très toxique, comme je l'ai appris par la suite. Encore faut-il savoir interpréter nos rêves, ce qui est loin d'être simple. » Ils nous permettraient d'écouter tous ces petits signes que l'on perçoit sans nous en rendre compte. Un point de repère dans un monde qui en manque.

Mais rêver n'est pas qu'un moyen de dialoguer avec notre moi profond. C'est aussi essentiel à notre équilibre psychologique quotidien, comme les neurosciences l'ont mis en évidence ces dernières années. « Les rêves ont un rôle vital dans notre régulation émotionnelle, note Perrine Ruby, chercheuse en neurosciences cognitives à l'Inserm, à Lyon. Ils ont une fonction cathartique, ils nous permettent d'évacuer les tensions, les émotions négatives de la journée. À travers leurs scénarios, c'est comme si l'on rejouait les anxiétés ressenties, mais en les replaçant dans un autre environnement, ce qui permet de les atténuer, de les relativiser. » Ne vous inquiétez

pas si vous faites surtout de mauvais rêves (deux tiers d'entre eux le sont). C'est normal, vous purgez. Et si vos songes baignent dans le bonheur (sexuel, amoureux, gustatif ou autre), cela n'est pas forcément signe que tout va bien : les images positives sont souvent envoyées par notre cerveau pour nous permettre de traverser une période difficile... Pour Perrine Ruby, « rêver est une activité complémentaire de l'activité diurne. Ce n'est pas du tout un temps perdu, passif, comme on a pu le croire ».

Lors des confinements, les humains du monde entier se sont souvenus de leurs rêves bien plus fréquemment, comme l'ont montré de nombreux spécialistes. La psychanalyste Elizabeth Serin et l'historien Hervé Mazurel ont collecté des centaines de récits de songes, dans le but de réaliser des « archives du rêve ». Après avoir recueilli trois mille témoignages, Perrine Ruby a publié « Rêver pendant le confinement » (éd. EDP Sciences). « J'ai été renversée par ce que j'ai lu, raconte-t-elle. On y retrouvait le virus, l'hôpital, la crainte de la mort, mais, surtout, il y avait une représentation très importante de l'enfermement, avec la police vue comme arbitraire, contrai-

gnante. Dans beaucoup de rêves, le message était politique, fort et violent. Il semblait alerter contre des dérives antidémocratiques liées au confinement. » Les rêves des Françaises et des Français ne renvoyaient pas seulement à des enjeux personnels, ils avaient une portée collective. C'est ce que défendait déjà en 2018 le sociologue Bernard Lahire dans « L'Interprétation sociologique des

rêves » (éd. La Découverte). Loin de Freud, qui ramenait tout au roman familial, Lahire affirme : « Des désirs scolaires, professionnels, religieux, politiques s'expriment dans le rêve, autant que des désirs spécifiquement sexuels. » Nos songes seraient-ils la clé des changements à venir ? Votre inconscient se satisfait-il de la société telle qu'elle est ou aspire-t-il à la révolution ? Comme disait Martin Luther King : « I have a dream... »

L'aspect collectif du rêve ? Il est au fondement d'une technique fascinante, le « re-entry », ou rêve éveillé, mise au point par le thérapeute australien Robert Moss. « Si quelqu'un a un problème, on se réunit en groupe, explique Florence Lautrédou. Les participants, en mode alpha, un état de relaxation, les yeux fermés, visualisent la scène qui pose problème et se laissent porter par les images qui leur viennent à l'esprit. Ce qui va fournir des pistes de solutions. » Une pratique qui s'appuie sur l'inconscient collectif. Vivrons-nous un jour comme les anciennes tribus chamaniques, à cheval entre le réel et le rêve ? ●

## “LES RÊVES ONT UN RÔLE VITAL DANS NOTRE régulation ÉMOTIONNELLE.”

PERRINE RUBY, CHERCHEUSE EN NEUROSCIENCES