

Le travail des rêves en psychothérapie analytique jungienne.

*Editions du dauphin Paris * Paris Février 2013 320 pages*

Le processus alchimique

Cet opus n'est en aucun cas un nième livre d'interprétation des songes susceptible de donner des clefs à ceux qui seraient soucieux d'exploiter hâtivement leurs productions oniriques. Son ambition est très différente. L'ouvrage dont le sous-titre provocateur est *Clinique alchimique* s'efforce plutôt de témoigner du dynamisme et de la créativité de l'inconscient lorsqu'on se relie consciemment et scrupuleusement au processus qu'il déroule et qu'il impulse. Ce processus éclairé par Jung dans ses nombreux commentaires de la tradition hermétique était autrefois illustré par la figure de *l'ouroboros*, serpent qui se dévore et renaît de lui-même.

Les rêves sont aussi la trace visible des opérations de destructions créatrices et de restructurations qui se déroulent en nous. Et très concrètement, lorsqu'on examine une suite de rêves sur une longue durée on constate un progrès vers un but.

Le cadre thérapeutique et les conditions d'efficacité

Pour être profitable ce processus de la *nature* impose toutefois que nous consentions à nous laisser travailler par l'inconscient. L'interprétation n'exclura donc pas la contemplation méditative ou la « manducation » des images. Celles-ci on le sait, loin d'être une fumée évanescence, nous affectent au plus haut point. Et on peut souvent avoir l'impression que c'est l'inconscient lui-même qui nous analyse et nous opère.

Autant le dire tout de suite, pour bénéficier pleinement de ce travail naturel, c'est-à-dire pour vivre une transformation intérieure décisive, il est indispensable de s'inscrire dans un cadre. Il faut rentrer dans *l'athanor* de la relation avec un autre, témoin, thérapeute ou aîné qui peut nous « vérifier ». Livrés à nous-mêmes nous aurons tendance le plus souvent à réduire la richesse des rêves à ce que nous savons déjà, ou à concocter des explications pseudo rationnelles comme celle qui consiste à dire qu'on a rêvé de untel parce qu'il nous a téléphoné la veille. La transformation exige aussi, notamment, que nous procédions, à partir des informations nocturnes, à une série de constats (plus ou moins agréables) et à une réintégration progressive de tous les constituants virtuels de la personnalité, quels qu'ils soient. Bref que nous lâchions une certaine idée de nous-mêmes.

Un témoignage de l'opportunité clinique de l'herméneutique jungienne

L'alchimie est un courant transversal qui s'est développé à l'intérieur de différentes traditions spirituelles pour les nuancer ou les féconder. L'opus de Bertrand de la Vaissière ne prétend pas en exposer de façon exhaustive tous les arcanes. Mais il a pour ambition de contribuer à témoigner de l'intérêt clinique, trop méconnu, des travaux de Jung. Il voudrait s'adresser à un public plus large que celui des spécialistes, et témoigner auprès de tous ceux qui de près ou de loin sont concernés par la psychothérapie de l'importance clinique de la connaissance de la philosophie et de la symbolique alchimique.

La psychothérapie alchimique ne se conçoit pas en dehors du travail des rêves dans lesquels on repère aujourd'hui les mêmes images fondamentales et les dynamiques du processus déjà contenus dans la tradition hermétique. Les 44 illustrations et études de cas qui sont incluses dans l'ouvrage en attestent.

L'accent est d'abord mis sur la *materia prima* et sur ses propriétés, autrement dit sur l'autonomie de l'inconscient, « grand autre », partenaire essentiel, dont les opérations manifestent parfois une transcendance qui peut être sensiblement perçue.

Une part importante de l'ouvrage est également consacrée à illustrer les trois couleurs de l'œuvre qui correspondent au désir d'individuation. *Œuvre au noir* temps d'ouverture à tous les aspects de l'inconscient y compris les plus sombres, *Œuvre au blanc* et maîtrise des passions, *Œuvre au rouge* et ses différents degrés d'incarnation et de relation au monde.

Les aspects énergétiques du travail des rêves

Cet aspect n'est pas traité dans l'ouvrage déjà volumineux(près de 300 pages) mais il est constamment sous-entendu.

Les anciens disaient que la *Pierre philosophale* se compose *d'un corps, d'une âme et d'un esprit*, et que l'œuvre réclame *l'engagement de l'homme tout entier*. La psychothérapie on le sait vise le salut de l'âme et du corps, et l'émergence du discernement. Le travail des rêves tend vers l'incarnation et il n'est pas une aventure purement intellectuelle. On ne s'étonnera donc pas des contreparties physiques que réclame le processus onirique qui nous ramènera autant que de besoin au corps, à ses désirs (dans la relation), à ses possibilités et à ses limites. Il nous engagera aussi dans un rapport différent et plus respectueux avec la matière.

On ne s'étonnera pas plus que les rêves nous affectent physiquement, et ceci de plusieurs manières différentes. La grâce du débutant est réelle : le simple fait de s'ouvrir aux images nocturnes peut provoquer un apaisement immédiat, faire baisser la pression, donner la sensation d'un appel d'air. L'inconscient est aussi une nourriture (un pain substantiel). C'est bien souvent le cas surtout si nous sommes carencés. A l'inverse ce partenaire-adversaire qu'est le dispensateur des rêves nous fatigue parfois. Il soustrait de l'énergie à la conscience pour réaliser ses opérations internes de transformations structurelles et de centralisation. Cela peut se produire au début du processus lorsque nous sommes en conflit avec notre véritable nature. Et par exemple si nous vivons trop dans le désir des autres ou selon un imaginaire qui nous limite. Les bienfaits d'une médecine douce en accompagnement du travail thérapeutique peuvent alors être appréciés.

Après le temps du conflit le même inconscient va nous ré-énergétiser. Il n'est pas toujours nécessaire de toucher le corps pour obtenir des effets somatiques et physiologiques appréciables. Les images sont comme des impulsions photo électriques. Elles nous modèlent et elles nous programment selon un paradigme qui ne sépare pas matière et psyché. Mais là encore prudence et respect du cadre sont de mises si l'on veut se rapprocher de l'harmonie (ou de l'entièreté). Il n'est pas exceptionnel que les nouvelles énergies qui affluent soient très fortes. Du temps sera donc nécessaire avant de pouvoir les maîtriser et pleinement les intégrer. Il n'est pas exagéré de dire que les énergies de l'âme lorsqu'elles se libèrent sont parfois comparables à celles qui se dégagent du cœur de la matière, que leur maîtrise est une tâche ardue et décisive. (On peut souligner à nouveau la complémentarité du travail psycho-spirituel avec la pratique d'une discipline physique et l'apport d'une médecine quantique)

Quelques conseils

Noter tous les rêves sans opérer la moindre sélection.

Dès le réveil sinon *la rosée* s'évapore.

Se méfier des beaux rêves s'ils ne sont pas accompagnés de rêves moins agréables (risque d'inflation).

Lire les rêves à voix haute. Les contempler. Les sentir. Les éprouver.

Ne jamais les raconter à la légère à des personnes qui n'ont pas la capacité de les entendre (risque de réduction et de choc en retour).

Identifier un thérapeute de quelque nature que ce soit, capable de les accueillir et de faire des retours ou de proposer des interprétations pertinents. (La richesse des rêves est telle que le génie d'un seul ne suffira jamais. Pour ceux qui « en veulent », faire successivement plusieurs parcours thérapeutiques ou initiatiques.)

*(On trouve déjà dans la collection jungienne des éditions du Dauphin les ouvrages de quelques auteurs classiques, contemporains de Jung : Marie Louise von Franz et Barbarah Hannah. Par ailleurs Les Editions du Dauphin diffusent certains ouvrages d'Etienne Perrot et de (La Fontaine de Pierre)