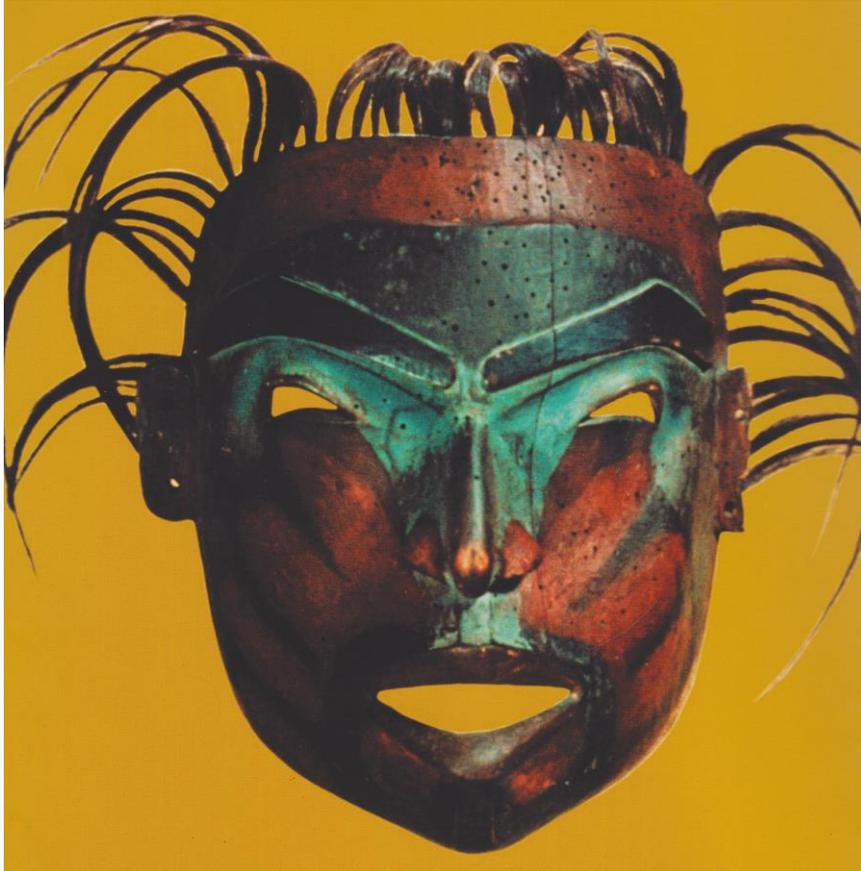


ADREL - Association pour le Développement du Rêve Eveillé Libre

EREL - Ecole du Rêve Eveillé Libre



L'identification à la persona et sa dissolution par le rêve éveillé libre

Paprika Bommenel

Sous la direction de Caroline Van Den Bosch

Certificat d'Analyste en Rêve Eveillé Libre

Mars 2013

Remerciements

Un grand merci en tout premier lieu à ma famille qui m'a soutenue dans tout mon projet de changement de vie,

Merci à Caroline Van Den Bosch qui m'a confortée, rassurée, éclairée, et a su rester disponible à chaque moment de doute...

A Gérard avec qui je fais une seconde cure très enrichissante,

A Florence pour la supervision de qualité,

A L'équipe de l'EREL dans sa totalité

Un grand merci à Georges Romey pour nous avoir ouvert la porte de cette méthode

Et enfin, merci à mes patients pour avoir accepté de me laisser utiliser leurs rêves,

Je dédie ce mémoire à mon grand père. Saches, ou que tu sois, qu'une graine a germée.

TABLE DES MATIERES

Introduction.....	P 4
I – La persona, raison et nécessité.....	P 7
1- Définition de la persona.....	P 7
2- Différence entre persona et faux self.....	P 10
3- Rôle de la persona.....	P 13
4- Ce que cache la persona.....	P 17
II – Risque d'identification.....	P 23
1- Les bénéfiques secondaires, le pourquoi de l'identification.....	P 23
2- Persona et nouvelles technologies, oublier sa vie mode d'emploi.....	P 30
3- Archétypes et persona - Celui que je voudrais être.....	P 33
4- L'identification.....	P 38
III – Chemin vers la dissolution de l'identification.....	P 44
1- Persona, début d'individuation.....	P 44
2- Prise de conscience de la persona.....	P 47
3- Ombre et persona.....	P 50
4- Phase liminale.....	P 54
5- Vers une autre forme de persona.....	P 56
Conclusion.....	P 58
ANNEXES.....	P 61

Introduction

Avant toute chose il me semble indispensable de me présenter et de vous raconter l'histoire de mon mémoire.

J'ai quarante ans au moment où j'écris et depuis très jeune je suis habituée à vivre avec le rêve.

Chez mes parents, nous prenons le petit déjeuner ensemble tous les matins et nous nous racontons nos rêves. C'est un démarrage plus doux que de se raconter ce qu'on va faire dans la journée.

Un jour, mon père nous raconte qu'après de nombreuses tentatives sur plusieurs mois de rêves, il a enfin réussi à décoller et peut maintenant voler avec les oiseaux.

Quelle chance, moi je ne me souviens que de mes cauchemars.

Vers l'adolescence ils vont devenir si violents qu'il me faudra prendre l'habitude de les analyser en pleine nuit si je veux avoir une chance de me rendormir.

A vingt-deux ans je n'en peux plus, je vais voir une psychologue : « Tous mes cauchemars ont fait de moi une claustrophobe » lui dis-je. Nous serons parties pour un peu moins de deux années de travail ensemble à l'issue desquelles je pourrai enfin marcher dans un couloir sans fenêtres.

Au-delà de cet apaisement de ma claustrophobie, je sors de ces deux années avec le sentiment d'un nouveau 'filtre de vie', une façon moins inconsciente de voir les choses. J'ai aussi ouvert les yeux sur un monde qui deviendra un jour le mien.

Ce n'est que quinze ans et deux cures plus tard que je rencontre le Rêve Eveillé Libre*. Comme beaucoup de mes patients aujourd'hui, j'explique à mon analyste qu'il y a peu de chances que j'arrive à entrer dans le rêve. Je lui propose de lui raconter mes rêves nocturnes dont je me souviens assez bien, préférant, et de loin, garder le contrôle de ce que je dirai. Pourtant, je vais rapidement être bluffée par la douce puissance de cette méthode. Ni agressive, ni inquiétante et pour autant très efficace.

Un an plus tard je décide d'en faire mon métier et entre à l'EREL, l'Ecole du Rêve Eveillé Libre.

*

* Les termes avec astérisque sont définis dans le glossaire en annexe

Le choix d'un sujet de mémoire ne se fait pas à la légère. Il implique de nombreuses recherches, des lectures, et de 'vivre avec lui' jusqu'à l'aboutissement du projet. Plusieurs thèmes m'ont intéressée et continuent à éveiller ma curiosité ou à orienter certains choix de lecture.

J'ai choisi de parler de la *persona*¹ c'est pour plusieurs raisons, en premier lieu parce que je me suis rendue compte qu'un certain nombre de mes patients arrivaient avec une demande qui, assez rapidement, ressemblait à un prétexte conscient ou inconscient. La vraie raison de leur présence dans mon cabinet ne se laisse voir qu'après quelques séances.

De même, il n'est pas rare, et je l'ai vécu moi-même, de passer les premières séances à ne pas oser être 'vrai' avec son analyste. La peur du jugement, du regard de l'autre ou du sien, mécanisme de défense, nous verrons cela plus tard.

Le sujet m'a donc semblé toucher à différents niveaux l'ensemble de mes patients.

En cherchant à approfondir mes connaissances sur ce thème j'ai découvert que peu d'écrits lui sont consacrés, non seulement de Carl Gustav Jung mais également des analystes jungiens. Si l'on trouve pléthore de livres qui abordent les sujets de l'Anima/Animus*, des archétypes*, et même de l'ombre... C'est bien plus complexe pour ce qui est de la *persona*. Il m'a semblé d'autant plus intéressant d'en faire le sujet de mon mémoire.

Parallèlement, et à y regarder de plus près j'ai affiné mon idée sur le sujet pour en arriver à me dire que ce n'est pas l'existence de la *persona* qui est problématique en soi, mais bien le fait de se confondre à elle, de ne faire qu'un, de s'identifier à elle au point de n'être plus qu'un 'rôle' qu'une personne en représentation vis-à-vis des autres et de soi même.

*

Le rêve est la « voie royale qui mène à l'inconscient » comme le dit Sigmund Freud. Carl Gustav Jung lui aussi quelques années après utilisera ce matériau avec ses patients.

1 - Le terme de persona est défini au chapitre 1, première partie

Dans les années 1930, Robert Desoille met en place ce qui est alors un outil, permettant d'analyser le contenu d'un rêve qu'il appelle éveillé, c'est-à-dire fait dans un état de conscience modifiée en comparaison du rêve nocturne durant lequel le réveur est parfaitement endormi.

Ce rêve est alors dirigé par le praticien qui ponctue le parcours du réveur de symboles qu'il lui propose d'ajouter au rêve.

C'est Georges Romey qui fait de cet outil une véritable méthode, celle du Rêve Eveillé Libre (REL)*. Le rêve n'est plus dirigé et Georges Romey propose à ses patients des séances en trois temps avec une première partie d'accueil en face à face puis une partie de rêve où le patient est laissé libre face à son imaginaire, puis une phase d'analyse à chaud du rêve et de ses symboles.

Ces trois temps permettent de mettre en lumière la *persona*. Les discours conscient et inconscient ne sont pas toujours les mêmes. Lors de la phase de face à face la *persona* joue son rôle d'interface, puis elle se mettra en sommeil pendant la phase de rêve.

Si le patient a une *persona* très éloignée de son Moi ou bien rigide, il se peut que cela apparaisse très rapidement.

Un changement de tonalité ou de rythme dans la façon de parler du patient ont souvent été les premiers signaux d'un manque de fluidité entre la *persona* et le Moi.

Cela viendra ensuite se confirmer par le contenu du rêve.

Le REL permettra ainsi au patient, au fil des séances, de prendre conscience de cette *persona*. Avec douceur mais profondeur grâce au REL et par la dynamique de l'imaginaire, il peut alors se produire un renversement où ce n'est plus le Moi qui se conforme à la *persona*, mais bien la *persona* qui se met au service du Moi.

C'est ce que j'ai souhaité montrer dans ce mémoire.

Ainsi nous allons visiter pourquoi et comment se met en place la *persona*, en quoi nous avons un risque de nous identifier à elle et comment le REL permet de se détacher de cette identification.

Tout au long de ce mémoire j'illustrerai mes propos à l'aide des cures de REL de mes patients. Je m'efforcerai d'en faire ressortir les symboles marquants que vous retrouverez en annexe.

I - La persona, raison et nécessité

Si je vous parle de rôle social, de tenir son rôle, d'être à sa place... Tout un chacun a au moins une vague idée de ce que cela représente, mais si je parle du concept jungien de la *persona*, c'est peut être moins évident.

Il m'a donc semblé indispensable avant toute chose de définir la *persona* que ce soit dans sa définition d'origine ou avec les propres mots de Carl Gustav Jung.

J'ai également souhaité faire un parallèle avec la notion de faux self de Donald Winnicott, proche et en même temps assez lointaine par ses racines du concept de la *persona*.

Je vous propose d'essayer ensuite de comprendre quel est le rôle de la *persona* dans notre société et du masque d'une façon générale à travers le monde. Enfin je conclurai cette première partie en allant visiter, au-delà de son utilité, ce que cache la *persona* aux yeux des autres et parfois de nous-mêmes.

Et je vous propose de commencer par aller regarder ce concept de plus près.

1 - Définition de la persona

Il n'existe pas de définition de la *persona* dans l'encyclopédie Larousse Universel, ni dans l'édition de 1923... Il est peut être encore un peu trop tôt pour la vision jungienne ni - plus étonnant - dans celle de 1982.

Dans l'encyclopédie universalis une ligne seulement sur l'origine du mot : « Le mot latin *persona* désignait le masque de l'acteur ».

C'est sur Wikipedia que je trouve enfin ce que je cherche, une définition de ce qu'est la *persona* avant que Carl Gustav Jung n'utilise ce terme comme concept. Voilà ce qui est dit : « *Le mot persona vient du latin (du verbe personare, per-sonare : parler à travers) où il désignait le masque que portaient les acteurs de théâtre. Ce masque avait pour fonction à la fois de donner à l'acteur l'apparence du personnage qu'il interprétait, mais aussi de permettre à sa voix de porter suffisamment loin pour être audible des spectateurs.* »

C'est ce mot que Carl Gustav Jung va choisir pour parler du « *masque qui à la fois*

dissimule une partie de la psyché collective dont [la persona] est constituée et donne l'illusion de l'individualité; un masque qui fait penser aux autres et à soi-même que l'être en question est individuel alors qu'au fond il joue simplement un rôle à travers lequel ce sont des données et des impératifs de la psyché collective qui s'expriment » dans Dialectique du moi et de l'inconscient ² en 1933

Un peu plus loin il ajoute que « *la persona n'est rien de 'réel' : elle ne jouit d'aucune réalité propre; elle n'est qu'une formation de compromis entre l'individu et la société, en réponse à la question de savoir sous quel jour le premier doit apparaître au sein du second. »*

Ce terme latin, décrit donc un masque de théâtre. Masque qui permet de prendre l'expression de visage correspondant aux personnages joués, ainsi dans le théâtre japonais, seuls les hommes étaient autorisés à jouer sur scène mais par le biais du masque ils pouvaient jouer les rôles d'hommes ou de femmes. De même un acteur ou une actrice peut jouer un rôle de vingt ans de plus ou de moins sans que son identité ne vienne interférer avec son rôle.

Il est donc question de l'image que nous donnons ou que nous souhaitons donner, de ce que nous voulons montrer aux autres mais aussi de ce que nous voulons dissimuler. Sous quel visage ou plus exactement sous quel masque souhaite-t-on apparaître aux autres et quel rôle nous donnons nous et nous donne t'on ?

Oui, nous donne-t-on, car il est bien question de psyché collective, et de sa projection* sur chacun d'entre nous.

Ainsi dans la psyché collective, un vieil homme est plus sage qu'une jeune fille, un boulanger est un lève tôt et un assureur est un arnaqueur, et un sicilien...Mais je crois qu'il est plus sage d'en rester là pour les exemples.

C'est donc pour être le mieux adapté possible aux attentes de la société dans laquelle nous vivons que nous créons cette *persona*.

2 -Tous les ouvrages cités sont répertoriés dans la bibliographie

Comme on peut le voir sur le schéma ci-dessous, la *persona* fait partie de la part consciente de chacun.

Mais si chacun sait bien qu'il use d'une forme de représentation vis-à-vis de son travail ou face à des personnes qu'il connaît peu, il est moins aisé de prendre conscience que cette *persona* est également présente à plus ou moins grande échelle dans toute relation à l'autre et parfois à soi même.

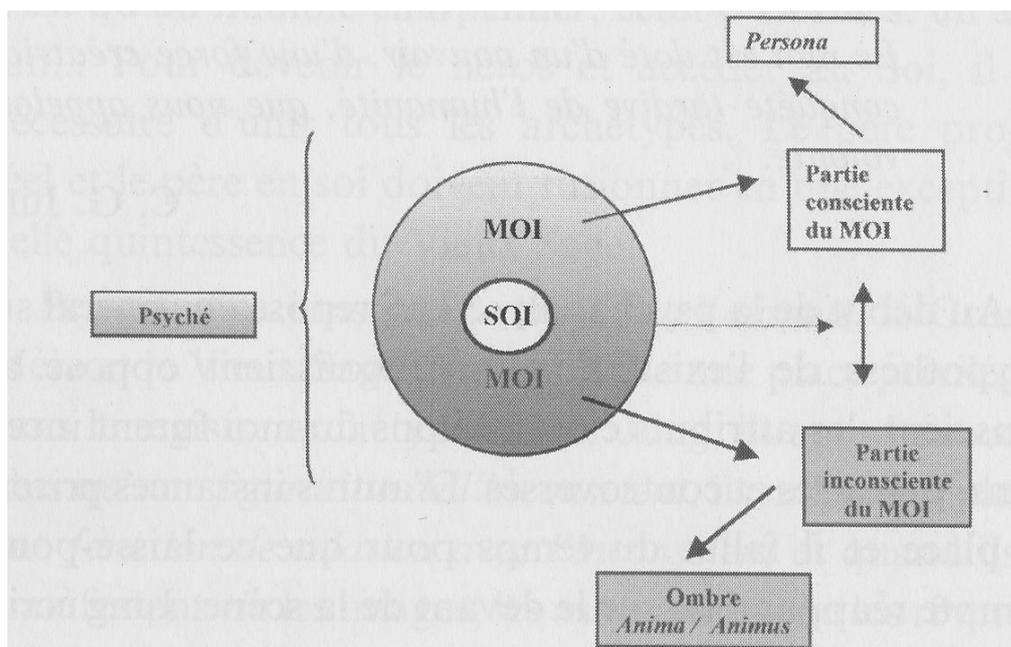


Schéma tiré du livre La psychologie Jungienne de Carole Sedillot

Voici donc quelques éléments permettant de cerner un peu mieux ce qu'est la *persona* dans le concept jungien. Mais il n'est pas le seul à avoir parlé de cette part de nous qui n'est pas totalement nous et que nous donnons à voir aux autres ou à nous même.

Je vous propose donc d'aller voir un concept qui peut être confondu ou assimilé : le faux self.

2 - Différence entre persona et faux self

Si j'ai souhaité introduire ici ce chapitre c'est que la question s'est posée pour moi lors de la préparation de mon mémoire de savoir si *persona* et faux-self n'étaient qu'un seul et même concept avec deux approches différentes.

Si ma connaissance du moment me fait dire que ce n'est pas le cas, il me manque encore ce que je vais m'efforcer de faire dans ce point, c'est-à-dire mettre en parallèle les deux concepts.

A la lecture de mes premiers textes sur le sujet, je vais très vite me rendre compte que non seulement ils sont assez différents dans leur origine, mais également dans l'approche que nous pouvons en avoir. Ainsi pour ce qui est de mon mémoire, je parle de se désidentifier de la *persona*, vous pourrez voir en fin de ce chapitre qu'on ne peut pas aborder les choses de la même façon pour ce qui est du faux self, et que la distinction entre ces deux concepts devient donc importante sinon primordiale dans l'approche face au sujet.

Self

C'est Donald Winnicott qui parlera le premier de vrai et faux self.

Pour lui le self est à la fois le Moi*, le Ca* et une partie du Sur-Moi*, la part de nous créatrice, celle qui nous donne le sentiment d'exister, ce que nous reconnaissons comme étant nous même.

Il se développe dans la relation avec la mère qui, 'suffisamment bonne', répondra totalement et de façon adaptée aux demandes du nourrisson. Ainsi s'exprime un « *sentiment de continuité et de réalité qui finira par devenir un sentiment d'exister 'entier' ce qui est à proprement parler le self.* » comme nous l'indique Juliette Vieljeux dans les cahiers jungiens de la psychanalyse

Faux self

Le faux self se développe donc à cette même période de vie du nourrisson. Il trouvera son origine dans la désillusion et la frustration d'un objet arrivant au mauvais moment, d'un besoin qui ne sera pas assouvi immédiatement. Le faux self dicte alors des comportements qui ne sont plus en rien spontanés mais permettent une relation avec l'extérieur, et répond aux exigences de ce monde tout en protégeant le self. Instinct et comportement étant parfaitement dissociés.

Analogies et différences

Ainsi une analogie existe entre les concepts de faux self et de *persona* dans le sens de la protection du Moi. Ces deux entités ne sont que des créations qui ont pour vocation d'entrer en relation avec la société, présentant ainsi aux yeux de tous une personnalité parfaitement adaptée.

La différence fondamentale réside dans l'origine de la mise en place de ces entités. Le faux self apparaît dès nourrisson, dans la relation primaire, la relation à la mère. La *persona* reste un mouvement de défense secondaire même s'il peut s'établir très tôt, dès l'enfance.

Comme nous l'avons vu précédemment la *persona* fait partie de la part consciente de chacun de nous. Aussi ancrée soit elle, elle reste une pellicule, un masque posé sur la peau quand le faux self semble avoir remplacé une partie de celle-ci.

Faux self et pathologies

Nous pouvons parler de *persona* pour toutes les personnes que nous croisons, que ce soit en cabinet, ou à l'extérieur, parmi nos amis, au restaurant, dans la rue...

Nous portons nous même cette part de représentation sociale, plus ou moins proche de ce que nous sommes.

Nous verrons plus tard qu'il est d'ailleurs problématique de ne pas avoir de *persona*.

En revanche, le faux self est assimilable à une pathologie de dissociation. Trouvant ses racines plus profondément, il parle de l'unité de la personne qui se trouve fractionnée. On trouvera principalement dans les sujets présentant un faux self, des personnalités dites 'limite'* ou 'borderline'*.

Marge de manœuvre et dangers

C'est donc en termes de marge de manœuvre et de danger qu'il me semble important d'aborder ce parallèle entre faux self et *persona*.

Nous verrons tout au long de ce mémoire ce qui fait que l'on peut s'être identifié à notre *persona* mais aussi comment rétablir un équilibre et développer son individualité pour engager le Moi dans un processus d'individuation et ne laisser à la *persona* que son rôle premier de lien social.

Il me semble important d'ajouter à ce chapitre que la marge de manœuvre n'est pas la même pour ce qui est du faux self. Car si se désidentifier de la *persona* peut laisser le sujet vidé, il reste debout, il n'en est pas de même pour un sujet qui se séparant de son faux self se retrouverait démunie de self.

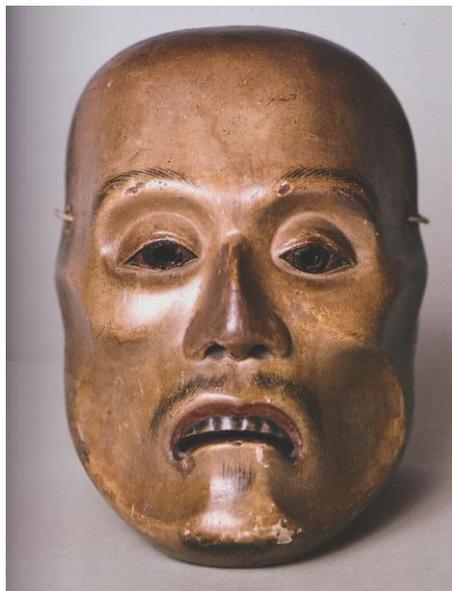
Il ne sera donc pas question de dissolution du faux self, mais peut être simplement de « *trouver certains aménagements* » permettant au sujet de vivre au mieux cette situation, comme le précise Juliette Vieljeux

*

Cette distinction faite entre *persona* et faux self me semble d'autant plus importante à présent. Ce qui est en jeu dans le développement d'un faux self trouve des racines bien plus profondes. De même son rôle, pathologique, n'est pas le même puisqu'il va chercher à compenser / remplacer un self défaillant.

Il n'en est pas de même pour la *persona* dont le rôle n'est pas de prendre la place de, mais bien de représenter le sujet.

Je vous propose justement de voir dans le chapitre suivant pourquoi nous mettons en place cette entité que l'on appelle *persona*.



Masque Japonais – Musée du quai Branly

3 - Le rôle de la persona

Comme on vient de le voir plus haut, la *persona* n'est pas pathologique en soi. Elle a une raison d'être et un ou plusieurs rôles que je vous propose d'aller maintenant visiter. Ainsi je vous parlerai de son rôle de protecteur du Moi, de son rôle social, mais également de la fonction religieuse du masque et de son utilité actuelle dans certaines cultures, c'est-à-dire de servir d'exutoire. Enfin je vous parlerai de la problématique que crée le fait d'avoir un manque de *persona*.

Rôle protecteur

L'utilité première de la *persona* est de communiquer avec l'extérieur. Nous n'imaginons pas nous mettre physiquement à nu devant quelqu'un que nous ne connaissons pas, mis à part sans doute le corps médical, mais cela reste pour la plupart d'entre nous un acte gênant et difficile.

Il en va de même de notre être psychologique que nous ne présentons pas à l'extérieur totalement nu. Nous allons lui donner un habit de protection, permettant de ne pas tout dire de soi. Nous le choisirons en fonction des situations de façon à ce qu'il nous protège au mieux.

Ainsi notre *persona* sera plus importante face à un inconnu que face à nos amis, mais elle pourra n'être plus qu'une fine pellicule devant notre famille, envers qui nous ne nous sentons pas ou moins en danger. Je parle là d'une famille dans laquelle il est possible de s'exprimer sans être dans le jugement ou l'attente de l'autre. Nous verrons plus tard que c'est assez rare.

Rôle social

Comme Carl Gustav Jung le dit lui-même, la *persona* est une « *formation de compromis entre l'individu et la société* ». Il s'agit donc d'une interface entre le Moi et l'autre permettant de donner le change. Le besoin de conformité par rapport à la société est un besoin du sujet mais aussi et surtout une attente de la société elle-même. La mise en place de la *persona* est vécue comme une forme de sécurité pour elle. Une façon de faire disparaître les trop grandes aspérités, ne pas être un danger pour l'autre en étant trop différent. Il est question de répondre à une norme, de ne pas être déplacé...

Nous allons habiller l'être psychologique au même titre que l'être physique tour à tour selon les situations.

- Nous enfilons notre costume ou tailleur et présentons un discours convenable autour de la machine à café d'entreprise, sans raconter à tout-va notre vie de famille à notre patron ni montrer un grain de beauté sensible sur notre hanche gauche à notre collaborateur.

- Nous prévoyons une jolie chemise ou une petite robe et arborons un superbe sourire sans dire à nos hôtes et amis que nous aurions préféré rester à la maison. Mais quand **Bénabar**³ le chante, tout le monde se reconnaît.

La société a besoin que chacun ait et joue son rôle de façon à conserver une certaine cohérence.



Le masque religieux

Le masque a une vocation religieuse dans un certain nombre de cultures. On en retrouve principalement dans tous les pays d'Afrique, mais aussi chez les chamans et dans beaucoup d'autres civilisations.

Le masque invoque le personnage qu'il représente. Il est créé à l'image d'un dieu et offre, à celui qui le porte, de devenir un émissaire du dieu en question.

Comme le précise Robert H. Hopcke, « *il permettra à la personne qui le porte pendant le rituel de devenir et d'incarner l'esprit invoqué* » in *Persona*, du masque social au moi réel. Il permet ainsi de rendre plus riche, plus abouti, de donner corps et vie à un rite religieux en lui adjoignant la présence du dieu lui-même par le truchement du masque.

Exutoire et carnaval

Comme on le sait, les dieux de l'antiquité n'étaient pas des figures de sagesse et de retenue. Invoquer certains dieux et les incarner signifie donc en prendre la force mais aussi les mauvais côtés, et c'est là tout le jeu de certains carnivals, comme Halloween par exemple, qui permettent d'incarner un dieu ou un esprit, et d'en porter les attributs, bons ou mauvais sans culpabilité. Le petit garçon bien sage a le droit, le soir d'Halloween, d'aller effrayer chaque voisin avec des cris ou des grognements, derrière le masque d'un monstre qu'il devient pour l'occasion.

Les carnivals ont également cette vocation : caché derrière le masque, tout devient possible et on peut livrer son corps à un autre que l'on ne connaît pas et que l'on ne reconnaîtra pas le lendemain, une fois le masque retiré.

Ainsi il permet de se laisser aller à certains comportements et sert d'exutoire quand le masque du quotidien devient lourd à porter.

Le 7^{ème} REL de Stella nous donne une belle illustration de ce que l'on peut cacher derrière un masque.

Stella est une femme de trente neuf ans, elle vient me voir parce qu'elle est déboussolée d'une façon générale, et principalement côté cœur. Elle est avec un homme de son âge depuis huit ans mais ils ne vivent pas ensemble par choix. Il est très jaloux et lui impose beaucoup de contraintes liées à cette jalousie.

Elle a une sœur de trente trois ans. Ses parents sont divorcés depuis vingt ans. Le père a eu une maîtresse pendant plus de quinze ans avant la séparation. Il a fini par la rejoindre totalement. Le divorce s'est très mal passé, la séparation des biens n'est pas finie et la mère de Stella est dépressive depuis.

Stella est une belle femme qui arbore un look de garçon manqué, toujours en jeans, toujours en bottes, les cheveux attachés, elle me dit que son ami la surnomme 'mon cowboy'. Elle a beaucoup de mal avec sa féminité, nous comprendrons pourquoi au fil des rôves

Voici donc ce qu'elle dit dans son 7^{ème} rêve :

« Cette femme, je crois que c'est moi, mais je ne sais pas, elle a le visage déformé ou peint. Non c'est un masque de carnaval, comme un visage étiré. Je ne sais pas si je suis la femme ou la fille mais je crois que je suis la fille parce que je fais des bêtises, des bêtises de petite fille. J'ai jamais fait de bêtises, mais là personne ne me reconnaît derrière mon masque de carnaval, alors je fais des bêtises ».

Quand nous évoquons cette partie de rêve ensemble, Stella m'avoue n'avoir jamais osé être turbulente, contrairement à sa jeune sœur. La situation familiale de non-dits ou planait un possible divorce donnait à Stella le sentiment qu'il ne fallait pas « en rajouter » à la situation. Elle a donc dès toute petite adoptée un comportement sage qui lui pesait.

Je lui demande alors si le masque qui est ainsi nommé est nécessaire à la petite fille pour faire des bêtises, la réponse est claire : « Je ne pouvais pas me permettre de faire des bêtises, mais si j'avais eu l'idée à l'époque de porter un masque j'en aurais fait plein ».

Stella doit toujours faire bonne figure, elle a toujours peur d'arriver en retard à nos rendez-vous, au bureau elle a du mal à dire non et se retrouve toujours la plus chargée de travail.

C'est l'aînée, et à ce titre elle se sent fautive de l'ambiance très tendue qui règne chez ses parents.

Elle essaye donc d'être parfaite en toutes circonstances, mais ce passage de rêve montre à quel point le rôle qu'elle s'est donné lui pèse et comment son masque lui sert d'exutoire. Cachée derrière un masque, elle peut laisser libre court à des bêtises de petite fille ce qui n'aura pas été le cas dans son enfance. Elle peut, par le biais du rêve, s'avouer cette envie de sortir de son rôle de petite fille sage qu'elle porte encore aujourd'hui.

Manque de Persona

Je ne pouvais clore ce chapitre sans parler des problèmes que posent le manque de *persona*, même si je n'ai pas rencontré de sujets souffrant de cette pathologie.

C'est assez peu courant, mais il arrive de rencontrer des personnes qui ne semblent pas avoir de *persona*. On peut le voir sur certaines personnes qui sont dans l'ultra timidité, on le verra également apparaître à son inverse avec quelqu'un qui n'aura

aucune retenue, un manque de réserve flagrant et gênant pour les autres. Il peut également s'agir de personnalité sans contenant, borderline.

Un manque de *persona* peut également mettre en exergue un certain nombre de problématiques comme une non implication face à la vie ou face aux autres. Pourquoi se donner la peine de jouer un rôle dans une vie dont on ne veut pas...

On peut voir, à la lecture de ce chapitre, que la *persona* a sa place en chacun de nous. Elle a une utilité et il est problématique d'en manquer.

Mais si elle est utile et protège le moi, c'est aussi qu'elle cache, qu'elle met à distance un certain nombre d'éléments.

4 - Ce que cache la persona

La *persona*, nous aide à montrer un certain visage aux autres. Ce faisant elle permet également de cacher ce qui se trouve sous cette couche de protection. C'est cette part cachée que je vous propose d'aller explorer à présent.

La liste n'est sans doute pas exhaustive mais derrière le masque nous trouverons ce que Carl Gustav Jung appelle l'ombre, nous trouvons aussi nos faiblesses, nos blessures ou bien nos idéaux.

L'ombre

Carole Sédillot donne une définition de l'ombre « *Cette instance s'apparente au double inversé habitant chaque individu et qui contient l'ensemble des traits de caractère gardés dans l'inconscient n'ayant pu, faute de conscience, se développer et s'élaborer.* » Il s'agit donc d'une part primitive de notre être à laquelle nous ne voulons pas nous confronter. « *Elle représente tout ce que le sujet dénie* » et que nous projetons sur les autres.

Robert H. Hopcke nous dit que « *L'ombre exprime ce que la persona réprime.* » En effet, notre *persona* aura comme rôle de ne pas laisser entrevoir cette part primitive, imparfaite, non aboutie de nous. C'est ce que nous montre Oscar Wilde dans le portrait de Dorian Gray. Un jeune séducteur dont le portrait peint portera les signes du temps mais également de ses péchés, une sorte d'âme noire projetée sur la toile alors que Dorian Gray continuera d'arborer un visage de séducteur lisse et jeune.

Stella est très jeune quand elle comprend que quelque chose ne va pas entre ses parents, elle voit son père absent de plus en plus souvent. Mais en dehors des histoires du couple parental, ce que Stella ressent c'est un père qui est peu présent.

Il compense beaucoup quand il est là et passe son temps à jouer avec elle plutôt que de se retrouver seul avec sa femme.

Quand la séparation intervient, Stella est déjà adulte, elle a quitté le foyer de ses parents depuis quelques mois et ne peut s'empêcher de penser que c'est elle qui retenait son père à la maison.

Après la séparation, son père devient très distant avec elle ainsi qu'avec sa sœur. Stella a beau demander à son père de donner de ses nouvelles, il ne prend jamais le téléphone de lui-même et ne se déplace jamais jusqu'à chez elle.

Stella se sent coupable mais est aussi en colère. Ces sentiments sont cachés sous ce rôle de bonne petite fille, mais les rêves ne mentent pas. Voici un extrait de son tout premier rêve :

« Je vois le soleil de près c'est une grosse boule de feu, je vois les flammes. Là je suis rentrée dans mon corps, je suis en train de visiter l'intérieur de mon corps, c'est rouge.

Un peu perdue dans tous ces tuyaux partout. Je me vois me déplacer sans mouvements particulier.

Sans aucun mouvement, les bras le long du corps, comme des ailes, un peu comme un oiseau. Le cou très étiré, je suis devenue un oiseau ou un canard, quelque chose comme ça.

Et là je ressors d'une fontaine, nue, très belle (silence) Je crois que je suis en train de me faire attaquer par un oiseau, un aigle peut être, un rapace.

Je suis toujours dans la fontaine, mais moins belle, un peu défigurée.

Défigurée par des grimaces, des déformations, le visage déformé par la peur, la colère, la haine, pleins de mauvaises choses. »

Il s'agit bien de ces mauvaises choses qui nous défigurent, c'est bien cela que l'on essaye de cacher aux autres mais aussi à soi même.

C'est là son premier rêve et il est très long – plus d'une heure un quart – je n'aborderai donc pas cette partie avec elle cette fois-ci.

Pourtant la liaison qu'elle fait entre le soleil (Symbole paternel) et ses réactions tout au long du REL ne laissent pas de doute.

Un peu plus tôt le soleil la pénètre, on peut voir là un lien œdipien qui s'est trouvé renforcé par le départ de son père juste après le sien.

Ses sentiments qui sont un mélange de colère, de haine et qui déforment son visage peuvent être liés à un sentiment d'abandon de la part de son père.

Plus tard dans le REL elle ne sait plus si elle est l'oiseau ou elle. Ainsi c'est une part d'elle-même qui vient l'attaquer. La défiguration, la déformation du visage viendront dans de nombreux REL de Stella indiquant à la fois la honte et la colère mais également la déformation du masque qu'elle porte.

Dans un autre REL le masque se fissurera...

Concernant ce passage, je n'interviens pas, je garde l'information pour moi, ayant d'autres sujets à pointer. Elle reviendra d'elle-même sur sa colère envers son père au fur et à mesure des séances. Elle parlera aussi de ce qu'il représente pour elle, une sorte d'homme idéal.

Les faiblesses

Proche de l'ombre, mais consciente, la faiblesse est également un élément de l'être pouvant le mettre en danger, s'il était connu des autres.

Nous connaissons une partie de ce qu'on appelle parfois nos points faibles, il s'agit de points qui, comparés à un ensemble de personnes, nous semble en dessous d'une moyenne que nous nous fixons. Ainsi certains vont avoir peur de ne pas être suffisamment littéraires ou matheux, d'autres auront le sentiment d'être trop froid ou trop sensible au contact des enfants, d'autres encore trouveront qu'ils ne sont pas assez bagarreurs dans la vie...

La *persona* aura pour tâche de cacher aux yeux des autres ces faiblesses que nous avons parfois du mal à regarder nous-même.

Les blessures

Je classe dans cette catégorie ce que je vais appeler pour simplifier les 'coups du sort'. Etre abandonné par sa mère et être élevé par une famille d'accueil, être le souffre-douleur à l'école, avoir subi des violences de tout ordre... voilà des sujets que la plupart des personnes qui en sont victimes préfèrent garder pour elles.

Pourtant ce sont des évènements si importants que l'être lui-même sera transformé pour une partie. La *persona* entre alors en action afin de créer un voile de protection face au regard de l'autre qui raviverait la douleur.

Véronique a aujourd'hui cinquante deux ans, elle est abandonnée par sa mère dépressive à l'âge de dix ans et vivra quelques années dans une famille d'accueil avant que son père ne la prenne avec lui. Il est plus occupé par ses nombreuses maîtresses que par cette adolescente qui l'encombre et qui ressemble bien trop à son ex femme. Il va l'habiller en garçon et lui couper les cheveux courts dès son arrivée cassant ainsi toute féminité en elle. Elle l'exprimera à deux reprises dans son 13^{ème} rêve puis dans le 17^{ème}

Ses REL ne sont pas habituels, ils sont remplis de faits qu'elle redécouvre et de prises de conscience liées. Ils sont toujours très courts mais elle les vit fortement d'un point de vue émotionnel et corporel

« ...Mon père m'a fait couper les cheveux très courts et j'avais les cheveux très longs. Là ils sont très courts, je ne me retrouve plus.

Pourquoi je pense inceste ?

Il m'achète un manteau beige et une robe de vieux très moche. Des chaussures de mémère. Comme si j'étais arrivée toute nue à Paris. Comme s'il me mettait à une autre place, je me trouve moche. »

« J'ai mon père devant moi, et ça me donne envie de pleurer. Il est devant moi, il ne bouge pas, il ne répond pas, rien. Il n'est pas méchant mais ça ne l'intéresse pas. Je suis malheureuse devant lui et il ne bouge pas. Je sais pas quel âge j'ai, j'ai pas de corps, juste mon esprit, je suis là devant lui.

Je vis seule, mais je vis chez mon père, je suis dans mes pensées, pensive, dépressive...Je suis seule la journée, le soir, j'ai treize ou quatorze ans. Je suis dans l'appartement de mon père qui est un appartement de garçon, c'est moche, j'ai rien à faire, pas de bouquins, rien. Il ne m'a pas acheté ce qu'il me fallait, même le minimum. Je me suis mise à fumer, il sort tout le temps, en me disant qu'il bosse, mais il ment. Il ne sait pas quoi faire de moi, je me sens seule. »

De cette blessure elle garde un corps très androgyne qu'elle entretient en invoquant un appétit d'oiseau mais porte une *persona* très féminine dans le choix de ses vêtements.

De même elle arbore une forme d'indépendance qui dissimule une peur viscérale d'être abandonnée qui sera la raison de son début de cure.

Elle cherche donc à cacher ses blessures sous une *persona* féminine et très indépendante à l'opposé de ce qu'elle ressent réellement. La première 'couche' du masque est parfaitement consciente pour elle, mais les blessures sont telles qu'il lui faudra quelques séances pour se rendre compte que sa semi anorexie lui permet de rester celle que son père souhaite qu'elle soit. Répondant ainsi aux attentes de son père elle ne peut se montrer ce qu'elle est vraiment.

Quelques dix mois plus tard, elle aura pris huit kilos et me dira comme elle est fière d'avoir enfin de la poitrine et des hanches, s'étant ainsi libérée des attentes de son père pour aller vers ce qu'elle est réellement.

Les Idéaux

Nous avons tous des idéaux, plus ou moins réalistes, plus ou moins grands, l'âge à beaucoup à y faire. L'adolescence par exemple est une période où nos idéaux sont très forts, nous voulons profondément sauver le monde de toutes ses guerres et instaurer la paix sur toute la planète. Nous ne comprenons pas qu'il n'y ait pas de travail pour tous et voudrions faire vivre avec nous tous les clochards du quartier, ou bien encore nous rêvons d'épouser une personne parfaite avec laquelle il n'y aura jamais de dispute, c'est certain !

Avec l'âge, nous devenons plus réalistes, mais certaines inclinaisons restent et se traduisent par le biais de la *persona*. Nous allons chercher à nous rapprocher de l'image idéale que l'on se fait de soi. On va chercher à montrer à l'autre qu'on est ce que l'on souhaite être. La *persona* cache ou révèle cette part d'idéal de soi.

*

Voici donc ce qu'est la *persona*, une entité consciente, permettant d'entrer en relation avec les autres, même si les mécanismes de défense vont souvent la rigidifier de manière inconsciente.

Elle permettra de se protéger des intrusions extérieures et donnera une impression d'unité à un groupe ou à une société créant ainsi un sentiment de reconnaissance et d'appartenance. Mais elle permettra en même temps de mettre à distance un certain nombre d'éléments qui constituent chacun de nous.

Il semble évident à ce stade que la *persona* est une protection dont on peut difficilement se passer, en tout cas dans nos sociétés occidentales.

Nous avons vu également que même si elle n'était pas mise en place dès les premiers mois de notre vie, à l'encontre du faux-self, elle est quand même présente assez rapidement dans le développement de l'enfant. Très tôt dans la cour de l'école on entend les enfants se demander ce que font leurs parents. Mais on les entend également jouer à faire semblant, ce qui est déjà une façon de se familiariser avec la *persona*.

Si dans ces jeux de rôles il semble évident aux enfants qu'ils ne sont pas devenus docteur ou princesse, mais qu'ils ne font qu'emprunter cette identité pour un temps, ce n'est pas toujours le cas pour ce qui est de la *persona*.

II Risques d'identification

La *persona* permet d'entrer en relation avec les autres sans risque de se/les perdre et en laissant de côté la part de soi que l'on ne veut pas montrer.

Avec un tel masque, on comprendra aisément qu'il est tentant de s'identifier pleinement à ce moi que l'on préférerait être.

Je vous propose d'aborder le sujet en quatre points en commençant par le pourquoi nous identifions nous, ce que cela nous apporte, ensuite comment et je ferai un zoom sur les outils d'aujourd'hui qui nous aident beaucoup à nous perdre dans cet autre nous, j'aborderai en troisième point le qui, à qui cherchons nous à ressembler pour finir dans le dernier chapitre par montrer les limites et certains problèmes que posent une telle identification.

1 - Les bénéfices secondaires – Le pourquoi de l'identification

Comme je l'ai déjà montré dans les chapitres précédents, il est très tentant de se laisser aller à imaginer que nous sommes ce que nous montrons de nous.

Pourtant dans ce désir d'être un autre, chacun aura une raison différente de souhaiter se confondre à cette image.

Répondre à l'attente des parents ou de la société, entrer dans un groupe, devenir populaire ou au contraire passer inaperçu, voilà autant de raisons que je vais aborder ici.

Etre ce que les parents attendent de moi

Ils sont nombreux les parents qui, voulant être de 'bons parents', vont souhaiter ce qu'il y a de mieux pour l'enfant et vont confondre les désirs de leur enfant et les leurs.

Combien de concours de mini-miss voit on aux Etats Unis où des mères qui n'ont pas pu être ou ne sont plus 'reines de beauté' poussent leurs filles dans des concours inadaptés. Certains parents n'imagineront pas leurs enfants autrement que dans l'excellence scolaire ou bien simplement verront-ils dans l'aîné de la famille celui qui reprendra l'affaire familiale.

Ces enfants sont déjà chargés des souhaits que leurs parents ont pour eux. Bien sûr ce ne sont pas les leurs, mais le regard de fierté des parents quand l'enfant va répondre à

leurs attentes va faire que très vite il oubliera ses propres désirs au profit de ceux projetés par les parents afin d'obtenir attention et affection.

La *persona* de ce sujet qui présente les caractéristiques souhaitées par les parents est le visage que l'enfant montrera en toute circonstance et c'est par ce biais qu'il obtiendra le regard de son père ou de sa mère. Assez rapidement le caractère propre de cet enfant laissera sa place à la *persona*, il grandira dans son inconscient, lui laissant croire que ce qu'il fait de sa vie est son souhait et non celui dicté par le besoin de reconnaissance et d'amour de ses parents.

Karine est une jeune femme de vingt cinq ans. Elle vient me voir parce qu'elle a du mal à trouver l'amour mais aussi parce qu'elle voudrait éviter que ses parents divorcent.

Après lui avoir expliqué qu'elle venait pour elle et non pour ses parents, elle décide de commencer une cure de REL.

Elle est fille unique avec une mère assez castratrice et un père effacé. Elle a 'pris son indépendance' à vingt ans, sa mère l'ayant mise dehors, mais elle reste très accrochée à cette mère qui lui donne ses vieux vêtements, comme on habille une poupée et la traite comme un objet, comme une extension d'elle, mais absolument pas comme une personne à part entière.

Karine, afin d'obtenir le regard de sa mère répond parfaitement aux attentes de celle-ci.

Dans ce rêve qui est son 16^{ème}, elle met en parallèle deux familles, une qui ressemble à une image d'Epinal où tous font la même chose, s'habillent de la même façon et une autre famille, de l'autre côté du décor, qui semble 'trop vivante' comme elle le dit elle-même, avec des enfants qui jouent comme ils en ont envie.

Elle se montre à quel point être la petite fille dans la famille parfaite est mieux que la fille qui joue avec les ordures.

Le rêve commence donc par lui livrer les images rassurantes de ce qu'elle croit être son désir. Il pourra ensuite et très naturellement lui montrer la place qu'elle a face à sa mère dans cette parodie de famille parfaite, c'est-à-dire spectatrice d'une reine toute puissante.

Ce REL lui permettra de faire tomber l'édifice de la famille parfaite comme un château de cartes et la poussera à être plus vraie, comme celle qui est derrière le décor.

Après ce rêve elle va passer son permis de conduire et osera pour la première fois dire non à sa mère.

Voici le début de son 16^{ème} REL

« Je vois plein de morceaux de film où je vois l'exemple de la famille parfaite, quelqu'un feuillette un album photo en beau cuir avec des photos devant le palais de la princesse à Disneyland et la famille s'agrandit au fil des photos. C'est toujours la même photo mais après il y a un bébé et puis après le bébé a grandi et il y a un autre bébé et puis après il y a un chien...

Un film avec une famille qui fait des tours de manège avec un chien dans un petit panier. Un chapeau de cowboy blanc posé dans un panier tressé souple, le rebord est usé et plié et le chapeau est tombé de là dans le vide. Comme si c'était un manège super haut, comme une grande roue, on voit tout le paysage en dessous, gris, limite noir par endroit.

Derrière le décor il y a des... Comment on appelle ça ?... des gens qui se moquent de tout, qui pètent, qui rotent, qui mangent avec les doigts, vulgaires... Un peu trop vivants.

Je reviens sur la roue, il y a toujours la petite famille, ils mangent tous des guimauves, ils ont acheté des oreilles de Mickey et Mini.

Là ils font un manège un peu pour les grands, alors les enfants ont un peu peur, mais le papa les rassure, et ils y vont tous, joyeux.

Et les autres continuent à faire n'importe quoi, comme des bohémiens, les enfants jouent avec des vieux décors cachés et les grands...

Je ne sais pas trop en fait ce qu'ils font les grands, ils ont l'air de se disputer, ou de s'amuser je ne sais pas.

Les enfants ont inventé des manèges avec les bouts de trucs cassés, ils ont inventé des jeux à eux et les parents ne disent rien... »

L'utilisation en parallèle de ces deux familles et les mots utilisés : derrière le décor m'ont donné un point d'appuis, il a suffi que je pointe ces faits pour que tout s'enchaîne et que Karine m'explique à quel point elle se sent étriquée, abandonnée mise de côté dans ce rôle de faire-valoir de sa mère.

Le chapeau, qui peut être un signe d'intellectualisation, n'est pas porté sur la tête comme l'étaient les chapeaux souvent présents dans ses précédents rêves. Il finit même par tomber d'un panier usé. J'y vois là l'usure de certaines résistances à prendre conscience de certaines choses.

La famille parfaite est en haut loin des réalités, dans une forme de mentalisation quand la famille de bohémiens est en bas, derrière le décor, derrière le masque.

Comme je l'ai dit plus haut, la suite du rêve montrera un personnage de reine qui est apparenté symboliquement à la mère et elle se retrouvera spectatrice du show de celle-ci.

Le rêve lui permettra de prendre conscience de ce masque de famille parfaite et de son rôle par rapport à sa mère.

Entrer dans un groupe

Nous ne parlons pas encore de la société dans son ensemble, mais nous ne sommes déjà plus dans le cercle familial. Le groupe est une famille élargie, une famille créée de toutes pièces dont les membres se reconnaissent par des signes distinctifs communs.

Il y a les groupes d'adolescents qui arborent les mêmes vêtements, les mêmes coupes de cheveux, aiment écouter la même musique et manger les mêmes plats. L'adolescent ne sait souvent plus quelle est la différence entre le groupe et lui, il a oublié ses propres goûts au profit de la communauté de goûts et s'est confondu à la *persona* créée pour répondre à la demande du groupe.

Il en va de même pour les clubs intellectuels où tous ont lu le dernier livre ou vu le film controversé du festival de Cannes. Ils auront souvent tous le même avis, la même critique du sujet à la mode, répondant ainsi à un besoin de rester dans le groupe en question.

On retrouvera cette perte dans la *persona*, ce confondu avec, pour la plupart des groupes auxquels nous souhaitons adhérer.

Pour répondre à une homogénéité, nous allons mettre en place une *persona* 'conforme' à laquelle nous finissons par nous identifier totalement.

A l'inverse, Mathilde est une jeune fille très – trop - sage qui n'arrive pas à entrer dans un groupe. Elle a treize ans quand elle vient me voir et a des attaques de panique à l'idée d'aller à l'école le matin. Sa mère et elle identifient ça à la peur de Mathilde d'avoir des mauvaises notes.

Son 4^{ème} REL nous ouvrira la porte sur un autre sujet

« Une prairie, il y a plein de... comme une fête mais avec personne. Je m'en vais. J'entre dans une forêt, il y a un coup de feu, comme des chasseurs, et tous les animaux s'enfuient, je m'en vais aussi. »

Je vais sur une place avec plein de monde, tout le monde se bouscule, comme s'ils voulaient tous quelque chose, je me fais bousculer.

Tout le monde a disparu et tout ce qui était sur la place a disparu.

Il y a un trampoline qui arrive alors je saute et je me retrouve dans la terre, j'ai sauté dans le mauvais sens. En bas il n'y a rien, que du vide et des livres, j'ai un peu regardé mais il n'y a aucune écriture dessus.

Je retourne sur terre et je suis encerclée de maisons. J'entre mais dans chacune il n'y a personne, comme si tout le monde était parti.

Dans une maison il reste des meubles, une table avec des vêtements. Je les mets sur moi. Ils sont un peu euh... bizarres, comme j'aime pas quoi.

Je sors et je traverse la route et je rentre dans une autre maison et il y a une fête avec des gens. Voilà, c'est tout. »

A la sortie du rêve, elle s'exclame : heureusement que j'ai trouvé les vêtements !!

Quand je lui demande pourquoi, elle m'explique que sinon elle ne se serait pas sentie à l'aise à la fête où tout le monde était habillé comme ça. Elle me dit que peut être même qu'ils ne l'auraient pas acceptée à la fête

Je lui demande en quoi les vêtements sont bizarres, elle me répond qu'ils sont un peu trop pour les grandes, un peu trop à la mode, qu'elle n'aime pas, et sa maman non plus, mais que toutes les filles de sa classe sont habillées comme ça.

Mathilde était dans une école pour filles où l'uniforme était de rigueur. Elle entre en 4^{ème} et se trouve dans un collège mixte où être sage vous exclue de tout comme elle le montre dans son REL. Elle le dira elle-même, elle avait le sentiment que c'est elle qui faisait fuir tout le monde.

Après quelques mois elle va aller vers des vêtements un peu plus 'à la mode'. Elle va oser dire à sa mère qu'elle aime bien ça. Tout en restant une jeune fille qui aime lire et écouter de la musique classique, elle va trouver un compromis acceptable entre le groupe, sa mère et ses goûts.

Le trampoline qui l'envoie dans la terre et à l'envers lui permet d'aller chercher au fond d'elle-même et d'inverser la situation. Au sortir de ce retournement, elle trouvera le moyen, par le biais des vêtements, de ne plus faire fuir les gens autour d'elle.

Répondre à la norme, à une demande de la société

A une échelle plus grande cela reste tout aussi vrai, si ce n'est plus. Les stimuli extérieurs et les attentes sont encore plus forts dans notre relation à l'autre quand cet autre n'est pas choisi ou proche.

Si nous cherchons à entrer dans un groupe c'est qu'il nous semblait correspondre à une part de nous même.

De la même façon le groupe aura l'occasion de nous accepter ou de nous mettre à l'écart. Ainsi nous sommes assurés que si nous sommes dans le groupe c'est parce que nous sommes conformes à l'attente de celui-ci.

Mais qu'en est-il dans notre quotidien, dans nos relations avec nos collègues de travail, avec notre voisin, avec le professeur de notre enfant...

Cette fois il est question de montrer ce que l'on pense que l'autre attend de nous. Cette notion est déjà un peu confondue elle-même avec l'idée de montrer de nous ce que nous souhaiterions être.

Dans ce type de relation, nous ne savons pas quelles sont les attentes de l'autre et les imaginons à l'identique de celles que nous avons sur nous-même.

Nous montrerons ainsi aux autres ce que nous souhaiterions être et allons nous laisser croire que c'est ce que nous sommes vraiment.

Obtenir une forme de reconnaissance

Elle va parfois de paire avec le masque social, mais je voulais insister sur ce point : la *persona* peut permettre d'entrer dans un groupe, comme je l'ai évoqué plus haut, mais aussi parfois d'en être la figure majeure ou simplement d'attirer à soi.

Cela aura été le cas de David Bowie qui n'obtiendra de succès, dans ses débuts, que par le biais de son personnage, qui deviendra représentatif d'une génération : Ziggy Stardust.

De nombreux jeunes le prendront pour exemple et il deviendra même l'idole d'un des personnages de la comédie musicale *Starmania* qui chantera une chanson en son honneur : Ziggy.

Une partie de cette génération se reconnaîtra dans ce personnage androgyne au point de vouloir lui ressembler physiquement.

Il est loin d'être le seul personnage public à avoir usé de ce stratagème pour gagner en notoriété mais les drogues vont l'entraîner dans un tourbillon infernal où il finira par se confondre totalement à son personnage comme il le fera avec les suivants.

La reconnaissance du public sera telle qu'il deviendra difficile pour lui de redevenir 'simplement' David Bowie.



David Bowie – Transformation en Ziggy Stardust

Etre anonyme

Enfin il me semble qu'un des bénéfices secondaires de se confondre à la *persona* est de rester dans un parfait anonymat face à ses actes.

Dans le film *The Mask* de Chuck Russel, le héros trouve un masque de bois qui, une fois porté, le transforme en un personnage qui ose tout. Non seulement le héros ne se souvient pas de ce qu'il a fait, le matin venu, mais il ne peut être reconnu puisque la personne recherchée est le personnage qu'il devient et non celui qu'il est.

Ainsi le masque permet l'anonymat des actes perpétrés sous le regard des autres et de soi. On peut s'en remettre au masque et penser ne faire qu'un avec lui et ainsi ne pas se connaître, laisser la totalité de sa réelle personnalité, de son être dans l'ombre en ne mettant à la vue de tous et de soi que la *persona*.

L'être profond étant totalement inconnu le sujet sera parfaitement confondu à sa *persona*.

Il existe de nombreuses réponses au pourquoi s'identifier à la *persona*. Certaines personnes auront une raison facilement identifiable, mais la plupart du temps c'est un mélange de plusieurs causes qui amènent le sujet à s'identifier à sa *persona*.

2 - Persona et nouvelles technologies, oublier sa vie mode d'emploi

Pour ce qui est du comment nous nous identifions à notre *persona*, j'ai souhaité aborder un sujet qui me semble être de plus en plus présent dans la vie des adolescents et jeunes adultes, c'est-à-dire les nouvelles technologies. J'entends par là non seulement les téléphones portables mais également internet et les nouveaux réseaux sociaux.

Téléphone portable

Tout un ensemble d'éléments est mis à notre disposition pour nous permettre de rester en lien avec les autres à commencer par les téléphones portables qui nous offrent la possibilité de répondre à un appel quel que soit l'endroit où l'on se trouve, à peu de chose près. Ainsi on peut aisément assister à une conversation comme celle-ci : « tu es où ? » « Au bureau, je finis un dossier et j'arrive », alors qu'il faudrait lire : 'en train de refaire le monde avec la nouvelle commerciale au café'. Oui, le téléphone portable permet d'inventer une partie de sa vie ou de l'arranger, mais nous n'en sommes pas encore à une identification à la *persona* à cause de ce genre de petits mensonges.

Sites de rencontre

Il en va de même pour les sites de rencontres où l'on s'invente des qualités à foison pour avoir l'illusion d'une relation possible avec une personne qui nous ment tout autant : « Je suis un chef d'entreprise de caractère indépendant » voulant dire 'je suis un dragueur sans réel travail'. Cet homme rencontrera sans doute une femme qui s'est offert dix centimètres de plus et dix kilos de moins par le biais des retouches photos. Nous commençons à toucher à quelque chose de plus profond, mais il n'y a pas encore d'identification à proprement parler.

Réseaux sociaux

Cela devient plus sérieux quand notre comportement se met à être dicté par les réseaux sociaux. Certains en arrivent à vivre des choses uniquement pour pouvoir mettre la photo en ligne ou pouvoir raconter l'expérience. Non plus par envie de vivre l'évènement mais dans l'espoir que le fait d'en parler, d'en montrer les photos lui apporte un peu de gloire, de popularité. On peut très vite avoir des centaines d'amis sur ces réseaux qui suivront votre actualité.

Certains jeunes en arrivent à un tel point qu'ils ne savent plus reconnaître le désir de faire des choses du désir de popularité que cela leur procure. Ils deviennent 'la

personne à suivre comme dit une publicité. Ils sont totalement confondus avec l'image qu'ils donnent d'eux et se créent même parfois des obligations envers leur public. Ils se sont totalement identifiés à l'image qu'ils donnent d'eux via ces réseaux.



Second life – jeux de rôles

Un autre danger, plus sournois, est celui des jeux en ligne de type second life.

Dans ces jeux on vous propose de créer un avatar, c'est-à-dire une image qui vous représente. Vous pouvez façonner ce personnage à votre image ou laisser libre cours à votre imagination. Vous pouvez aussi lui donner des attributs de caractère qui n'ont rien à voir avec vous.

La plupart du temps l'avatar représente ce que le joueur aimerait être et là commence le danger réel de ce type de jeux. Le plus connu d'entre eux porte bien son nom « second life » qui signifie seconde vie. Il propose de vivre dans une ville virtuelle, de rencontrer d'autres personnages, d'avoir un travail, un logement... Tout s'y déroule comme dans la vie à ceci près que les personnes avec qui vous allez discuter sont cachées elles aussi derrière un avatar. Ainsi, pour les joueurs assidus, vous devenez votre personnage aux yeux de tous les autres joueurs en ligne qui, au fil des mois, peuvent devenir des gens proches... dans cette réalité virtuelle.

On ne connaît pas votre vrai prénom mais on sait parfaitement qui vous êtes dans le jeu, quelles sont vos habitudes, votre travail, vos amis avatar, etc...

Il existe une véritable dépendance à ce type de jeux qui proposent tout bonnement de vous offrir une autre vie. Ce risque de se perdre dans le jeu au point de ne plus être que son avatar. Une de mes patientes l'a vécu.

Aurélie est une jeune femme de vingt sept ans anorexique. Elle vient me voir parce qu'elle est en pleine séparation d'avec son ami. Elle le connaît depuis deux ans mais il est devenu violent dernièrement.

Les trois premiers REL lui feront revivre la dernière dispute et trouver une issue positive. Une fois cette angoisse passée, nous pourrons aborder le sujet de son anorexie dont elle ne voulait pas parler jusque là.

Elle m'explique qu'elle a été boulimique au point de devenir obèse. A cette époque elle ne sortait pratiquement plus de chez elle et s'est mise à jouer à 'second life' sur l'ordinateur. Elle s'est créé un personnage extrêmement mince auquel elle rêvait de ressembler.

Tombée dans l'anorexie, elle a perdu beaucoup de poids en à peine plus d'un an et a du mal à voir son corps comme décharné. Elle dit aimer cette maigreur, qu'elle n'appelle pas ainsi, et l'entretien au quotidien comme elle entretient son avatar qui, dit-elle l'a toujours soutenue et aidée à perdre du poids. Elle donne donc une existence quasi réelle à son avatar qui est devenu un modèle pour elle.

Ce 4^{ème} REL sera un début de tournant.

« Je suis devant un miroir qui déforme le corps, qui le grossit. Une grosse baleine, un popotin énorme et une petite tête. J'avance, je recule, les positions changent, la tête devient de plus en plus petite, je rigole.

Je passe au suivant, c'est l'inverse, je suis toute fine, mes deux bras ne font plus qu'un, mes jambes pareil, je n'aime pas... »

Aurélie va jouer quelques minutes avec son nouveau corps avant de changer à nouveau de miroir

« La place à côté se libère, je m'y mets, le miroir est normal, c'est un reflet banal, c'est moi. Je me regarde et là ça m'amuse pas du tout. Je veux retourner au miroir d'avant mais un petit garçon a pris ma place. Je vais me chercher une friandise »

Après avoir mangé et être allée se laver à la fontaine elle pourra à nouveau se regarder dans ce miroir

« J'en ai assez, je cherche une fontaine pour boire et me laver. Je retourne vers les miroirs ma place est libre, je me remets devant le miroir et je me vois à nouveau toute bombée, mais en jolie. J'ai des gros seins, un gros popotin, je trouve ça très joli en fait. »

Il aura fallu à Audrey ce REL pour se voir telle qu'elle était. Ce miroir qui la rend maigre ne lui plaît pas, mais celui qui lui envoie sa véritable image d'elle non plus.

Elle n'arrive pas encore à distinguer consciemment ses formes mais le REL par le biais de ces deux miroirs, va lui permettre d'avoir accès à une image d'elle qu'elle ne voulait pas voir.

C'est le passage par la fontaine (lieu ressourçant, re-féminisant) ou elle 'se lave' qui lui permet de reprendre contact avec son féminin et lui permet de se voir non plus grosse mais 'bombée' et de trouver ça joli.

Au sortir du REL elle est bouleversée. Elle me dit qu'elle prend conscience de ce qu'elle est vraiment et que cela lui fait peur d'être maigre. Elle me dit aussi que le miroir amaigrissant lui montrait un visage proche de son avatar.

Elle va annuler sa séance suivante et je n'aurai plus de ses nouvelles. On peut espérer que le choc aura été salutaire ou bien n'est elle pas encore prête à franchir cette étape. Quoi qu'il en soit, elle a compris que ce jeu avait eu une influence néfaste sur sa vie et sur sa vision d'elle-même.



Ainsi les nouvelles technologies nous donnent le moyen de nous confondre à notre *persona*. La rapidité de communication fait de chacun une cible plus grande aux moqueries ou à la popularité poussant beaucoup d'adolescent à vivre à côté de leur vie.

3 – Archétypes et persona – celui que je voudrais être

Si nous nous identifions à ce qui nous semble être une meilleure image de nous, c'est bien que cette image est disponible dans notre inconscient. Ce sont souvent les

archétypes qui vont nous donner les grandes lignes, la direction que nous souhaitons suivre.

« Plus tard je serai comme papa » Combien de fois a-t-on entendu cette phrase ou vu une petite fille emprunter le collier et les chaussures à talons de sa maman !

Dès petit on nous offre des cadeaux en lien avec des personnages : on va jouer à être la maman d'un poupon, un gendarme ou un voleur, une princesse, un pirate... Autant d'images auxquelles, le temps du jeu, on s'identifie pleinement.

Pour grandir, les enfants se servent de modèles. Cela peut être un père, une mère mais aussi un acteur de cinéma, une maîtresse d'école ou un héros de comics books.

Quelque soit notre choix, nous allons chercher un 'héros' un 'modèle' pour nous guider, nous donner la marche à suivre. C'est celui que je voudrais être plus tard.

Aujourd'hui la publicité se sert de cet outil en nous expliquant qu'en portant des lunettes de chez Atol nous auront les mêmes jambes qu'Adriana Karembeu, et qu'en utilisant un déodorant spécifique on devient un homme viril et sportif.

Au quotidien nous portons tous un masque, plus ou moins souple ou rigide, qui vient s'inspirer des modèles que nous avons autour de nous mais également des archétypes qui font partie de l'inconscient collectif*.

Si la *persona* répond à un besoin de l'inconscient collectif, il est assez logique que ce soit là qu'elle trouve également ses modèles, ses sources d'inspiration. Ainsi, comme le font les porteurs de masques religieux de certaines tribus d'Afrique, nous empruntons à une image puissante et connue de tous afin d'être reconnu de ce 'tous'.

L'archétype est avant tout une image symbolisant une donnée de l'inconscient collectif, alors quoi de mieux qu'un langage symbolique pour dynamiser cet archétype ?

C'est ce que nous propose le REL. Fonctionnant à l'aide de la symbolique, il fait ressortir ce que je vais appeler sans connotation péjorative des 'caricatures' de caractère. En effet, le REL va mettre en exergue certains points de caractère du sujet qui n'auraient pas pu être révélés au quotidien ou pas de façon aussi évidente pour le sujet lui-même.

Se voir incarner Maryline Monroe dans un REL est plus parlant que l'envie de se teindre en blonde à laquelle on va trouver tout un tas de raisons cohérentes bien loin de nous

révéler que nous avons envie d'emprunter au féminin des années cinquante un peu de son sex-appeal.

Voici quelques exemples glanés dans les rêves de mes patients que je vais tenter de mettre en parallèle avec les archétypes auxquels ils se réfèrent.

Stella 1^{er} REL :

« Finalement à y regarder de plus près c'est une femme d'une autre époque avec un chapeau très garni et une robe avec des jupes très gonflées et qui ressemble à une poupée de porcelaine et qui se met sur un pied et qui danse dans une petite boîte ou plutôt une petite boule qu'on secoue.

Et de sa position de danseuse sur un pied on se retrouve sur la glace avec une toute autre personne, une danseuse, une patineuse, une danseuse artistique... En représentation avec du monde dans les gradins mais dans l'obscurité.

Elle est seule, éclairée, gracieuse mais sévère. Son teint était blanc et elle s'est transformée en geisha, elle n'est plus du tout sur la glace, je ne sais pas où elle est. Elle s'est encore transformée en personne asiatique de carnaval, plus aussi gracieuse, et maquillée d'un masque pas très avenant. »

3^{ème} REL

« Une princesse de dessin animé, je la vois elle. Elle fait tout un cinéma de ses yeux, des regards séducteurs, langoureux »

4^{ème} REL :

« Une Barbie, elle est seule, assise, tourne la tête de droite à gauche, comme pour suivre un match de tennis, elle a les ongles rouges, elle fume, elle est sacrément vulgaire. »

Pour Stella la féminité représente quelque chose de vulgaire ou de glacial. L'archétype auquel elle se raccroche est donc la femme putain, la geisha, l'aguicheuse ou à l'inverse l'inaccessible, la patineuse sur la glace, la figurine derrière la vitre... Elle va contrebalancer avec un comportement très garçon manqué pour ne surtout pas ressembler à cette vision archétypale qu'elle a de la femme féminine.

Fabien 1^{er} REL :

« Je vois mon père qui me donne un train électrique comme celui que j'ai offert à mon fils. On est en train de jouer tous les trois dans une maison, on a une salle de jeux et on joue au train électrique, mon fils est sur mes genoux, je lui explique, je lui apprends tout.

Je suis barbu, et je joue avec mes jumelles, elles veulent me faire des tresses dans la barbe. Et puis on fait les devoirs ensemble. »

Fabien n'a pas pu être le père biologique de ses trois enfants. Il vient lui-même d'une famille nombreuse et me dit essayer d'être le meilleur père du monde.

C'est ce que nous voyons avec la transmission de génération en génération du train électrique, mais aussi dans le fait d'apprendre tout à son fils et de faire faire les devoirs des filles. Il se propose ainsi dans ce REL une image archétypale de père idéal, là pour éduquer les enfants.

Franck 2^{ème} REL :

« Je mets mes chaînes au-dessus de la flamme et je fais fondre le métal pour séparer mes poignets, je fais pareil avec mes chevilles et avec tout le monde, tous les prisonniers en fait.

Je leur dis de pas faire de bruit pour pas se faire repérer et que je vais faire une épée avec le métal des chaînes.

Maintenant que j'ai mon épée, je leur explique qu'on va sauter à la mer et se laisser flotter jusqu'au bord. Et on sort par les hublots d'en bas direct dans la mer. On nage et on se laisse flotter. J'aide les enfants parce qu'ils ont du mal. J'en pose un sur la terre ferme et je retourne en chercher un autre et tout... Jusqu'à ce qu'il n'y ait plus d'enfants à sauver. »

Franck est ferronnier. Il dit avoir réalisé un rêve d'enfant car il a le sentiment de vivre dans une autre époque, celle des chevaliers.

Pour lui c'est très important d'être galant, protecteur... Sa femme ne travaille pas, il ne le souhaite pas. Il veut être l'homme de la situation, celui qui prend soins de sa famille. Il n'a pas connu son père et s'en fait une image très chevaleresque. Tous les choix de

sa vie laissent transparaître un rapprochement avec un archétype de sauveur, voire de super héros. Dans le rêve c'est le fait d'avoir l'épée qui lui permet de libérer tout le monde. Il s'agit d'un symbole d'attributs masculin. Ainsi paré de sa virilité il peut sauver les enfants.

Carmen 8^{ème} REL

« ...J'aime ça, je suis heureuse de faire à manger pour tout le monde. Ma fille vient dans la cuisine et me dit qu'elle doit aller faire une course alors elle me laisse le bébé. Je mets son landau sur la table de la cuisine et je continue à faire à manger et en même temps je m'occupe de lui. Il y a la fille d'un de mes frères qui arrive, elle a six ou sept ans, je lui mets un tablier et je lui demande de faire la cuisine avec moi, ça l'amuse beaucoup. Je me retourne vers la table et là il y a le bébé de ma fille et deux autres enfants qui font du coloriage. »

Carmen se voit en Mama italienne, celle qui nourrit sa tribu. Plus tard dans le REL ils se retrouvent tous à table autour d'elle comme une version féminine du parrain.

Elle compense son manque d'enfant (elle ne pourra en avoir que deux) par cette vision archétypale de la mère de famille nombreuse.

Le fait que la scène ait lieu dans la cuisine n'est pas innocent, c'est un lieu alchimique, un lieu de transformation et c'est là qu'elle prendra conscience du rôle qu'elle se donne à jouer en compensation d'un sentiment de culpabilité.



Voici donc comment les archétypes sont en lien très fort avec nos *persona*, nous donnant une ligne de conduite et un but à atteindre ou à l'inverse un exemple à ne pas suivre.

4 –L'identification un mensonge joué à soi même

Carl Gustav Jung parle d « *illusion d'individualité* », il nous dit que « *la persona n'a rien de 'réel'* ». Il ne peut donc être que néfaste de s'identifier pleinement à cette image et voici quelques unes des raisons qui vont dans ce sens.

Se fondre dans le collectif

Je l'ai évoqué plusieurs fois, la *persona* est une réponse à un besoin collectif. Carl Gustav Jung la décrit ainsi «*La persona n'est que le masque d'un assujettissement général du comportement à la coercition de la psyché collective* ». Nous répondons ainsi à un besoin d'uniformité, de cohérence globale qui fait fi de toute originalité individuelle.

Dans le cas de *persona* parfaitement conforme aux attentes du groupe, nous pouvons nous trouver devant des sujets qui semblent linéaires, adaptés, 'dans le moule' de la société ou du groupe dans lequel ils vivent. Ils en arrivent donc à totalement oublier quels sont leurs désirs, leurs besoins, leurs envies au profit d'un désir commun, d'une envie globalisée. C'est ce que nous voyons dans tous les phénomènes de mode qui nous font adorer un style et le détester quelques temps après de façon commune sans prendre en compte les goûts individuels. Un tel rouleau compresseur d'uniformisation peut faire de lourds dégâts devant des personnalités fragiles.

Oublier une part de soi

Le risque de s'identifier pleinement à sa *persona* est également de laisser une part de soi de côté. Si la *persona* peut d'une certaine façon représenter ce que nous sommes, j'en parlerai plus tard, elle ne nous représente pas en totalité.

S'identifier à elle veut alors dire dans le meilleur des cas d'oublier une part de soi que nous allons reléguer dans notre inconscient.

Si notre *persona* est loin de ce que nous sommes, l'identification pourra signifier oublier la totalité de ce que l'on est vraiment.

La part de soi que l'on va tenter d'oublier est celle qui nous gêne, qui nous choque, dont nous ne sommes pas fier, celle qui nous rappelle que nous ressemblons à notre mère ou à notre grande sœur.

Stella au fur et à mesure de nos séances va faire apparaître dans ses rêves des personnages féminins de moins en moins vulgaires ou figés pour arriver à voir dans la féminité ce qu'il y a de beau.

Voulant inconsciemment être au plus près des attentes de son père elle a fait sienne sa façon à lui de voir les femmes. Pour lui une femme est soit trop féminine et donc vulgaire et aguicheuse soit une femme au foyer rangée portant jupes longues et chemisier boutonné.

C'est donc un processus inconscient qui fera voir à Stella chacune de ses envies de féminité comme vulgaire et malvenue. Elle finira par oublier consciemment son désir profond de féminité. La cure va l'aider à prendre conscience de cela et, de façon très douce, à retrouver son positionnement à elle face à sa propre féminité.

C'est ce que l'on peut voir en observant ses différents REL

1^{er} REL :

« ...une poupée de porcelaine et qui se met sur un pied et qui danse dans une petite boîte ou plutôt une petite boule qu'on secoue.

Et de sa position de danseuse sur un pied on se retrouve sur la glace avec une toute autre personne, une danseuse, une patineuse, une danseuse artistique... En représentation avec du monde dans les gradins mais dans l'obscurité.

Elle est seule, éclairée, gracieuse mais sévère. Son teint était blanc et elle s'est transformée en geisha, elle n'est plus du tout sur la glace, je ne sais pas ou elle est. Elle s'est encore transformée en personne asiatique de carnaval, plus aussi gracieuse. »

2^{ème} REL :

« Et une petite oie blanche avec un petit chapeau rose... Toujours cette petite oie, et les robots sont transformés en meute de loups hostiles et géants. Et la petite oie blanche passe sous leurs yeux, et elle suit le fil rouge, un peu inconsciente... »

4^{ème} REL :

« Une princesse de dessin animé, je la vois elle. Elle fait tout un cinéma de ses yeux, des regards séducteurs, langoureux. »

« Une Barbie, elle est seule, assise, tourne la tête de droite à gauche, comme pour suivre un match de tennis, elle a les ongles rouges, elle fume, elle est sacrément vulgaire. »

« L'image de King Kong qui prend la petite Maryline et qui l'approche de son visage, elle n'est pas effrayée, elle est comme dans un transat. Et il la jette en l'air pour qu'elle s'envole, et c'est une fée avec des ailes qui s'envole. »

5^{ème} REL

« Une petite fille type Mafalda qui sort de l'ours comme s'il l'avait pondue, elle apparaît. Elle a un arrosoir et une fleur entre les dents, elle siffle. Comme l'ours, elle regarde en l'air, vers le ciel d'un côté. Elle a une couronne sur la tête. Elle arrive dans un champ de fleurs plantées de manière très organisée avec un espace égale entre chaque pied. Des fleurs fades, pas très généreuses. »

7^{ème} REL

« C'est un peu flou, je me vois dans cette pièce et mon corps, je vois les organes, comme s'il était dépecé, je vois tous les vaisseaux, les organes. Allongée, debout, je vois mes pieds vernis, juste mes pieds, nus, vernis. »

« Je vois une grande prairie de marguerites au bout du champ, un garçon et une fille plus petits, ils se tiennent la main, de dos avec les cartables, ils sont la main en l'air comme s'ils faisaient signe à quelqu'un devant eux. La petite a des bottes rouges en caoutchouc vernis, elle saute d'une jambe sur l'autre, joyeuse, et son frère la regarde d'un regard bienveillant et amusé »

« Je revois les trous dans le sable et un personnage de dessin animé féminin japonais, elle a des couettes et une jupe courte, elle est habillée tout en rose au premier plan avec la grotte et vous en arrière plan. Vous donnez la main au personnage de dessin animé japonais. Ca m'amuse parce que je me dis que ça doit être moi encore...En tout cas le personnage est très beau et heureux, les yeux grands ouverts et vous lui souriez, les images ne bougent pas beaucoup dans ce rêve, comme s'il fallait que je m'en imprègne.

Il y a un ruisseau, là quelque part, avec de l'eau très active et le ruisseau prend la place en arrière plan de la grotte. Toujours au premier plan la petite fille et vous dans le champ d'herbe et de l'eau pure, très claire, un ruisseau, une rivière ?»

8^{ème} REL

« Le personnage féminin ne ressemble pas aux collages de mon ami, c'est une longue femme très haute, très belle, très distinguée, un voile sur la tête, sur sa chevelure, mais un personnage de dessin animé quand même, elle regarde de biais avec des yeux de biche, avec les poignets appuyés sur les hanches, »

Au fil des rêves on voit passer les personnages féminins du figé comme la poupée dans sa boule ou la patineuse en représentation à des versions plus harmonieuses comme la fée, la petite fille. Sa féminité en passera par quelque chose de structuré par le biais du jardin bien organisé avec des fleurs peu généreuses. Mais c'est elle qui porte l'eau, le féminin, avec l'arrosoir et peut redonner vie à son jardin.

Cela en passe par la mort, par la rencontre avec son animus via le petit garçon qui lui donne la main... Petit à petit elle va se réapproprier cette féminité qui passe par beaucoup d'images d'eau, de ruisseau, de fleurs...

J'en serai témoin au bout de quelques semaines, elle 'osera' porter des jupes et se détacher les cheveux.

Le REL par le biais de ces images lui aura permis de prendre conscience de cette mauvaise représentation qu'elle avait de la femme, elle aura également pu la lier avec la vision qu'en a son père et ainsi commencer à s'en libérer.

Se perdre de vue

Le risque est plus grave encore de s'identifier à une *persona* qui est très loin de ce que nous sommes vraiment. Certaines personnes parlent d'un sentiment de ne pas être à leur place, d'autres peuvent totalement se perdre de vue aussi bien psychiquement que physiquement comme Aurélie (Cf. REL P 32) qui a du mal à s'imaginer ce qu'elle est vraiment.

Etre en représentation permanente

On le dit parfois en ayant rencontré quelqu'un de nouveau dans une soirée, à un dîner... Au début on trouve cette personne très avenante, parlant sans difficulté de tous

les sujets. Très vite elle devient envahissante, elle prend toute la place, et c'est encore pire si on essaye de l'ignorer. Ce sont des personnalités histrioniques.

F. Lelord et C. André définissent le terme d'histrionique « *du latin histrio, acteur de théâtre qui jouait des pantomimes au son des flutes* ». Ce sont des personnalités théâtrales en représentation permanente. Souvent des personnes qui ont besoin de capter l'attention, de sentir qu'on les apprécie, qu'elles ont bien leur place dans le groupe.

Au même titre que le mythomane, la personnalité histrionique se repère vite dans le sens ou elle 'en fait trop', elle amplifie chacune de ses réactions, elle sur-joue son rôle. On ressent vite ces personnes comme 'fausses', ce qui est exact puisqu'elles se sont totalement identifiées à leur *persona* au point de devenir totalement acteur, comédien de leur vie. Cette distorsion de la réalité et des sentiments demandent beaucoup d'énergie à la personne prisonnière de ce masque mais aussi à son entourage à qui elle demande d'être un bon public permanent.

Laetitia est une femme de trente sept ans. Elle arrive la troisième après deux frères aînés.

Elle me raconte que, plus jeunes, les deux garçons étaient très turbulents et qu'elle était parfois laissée pour compte à cause des bêtises des garçons. Est-ce à cette époque qu'elle commence à avoir besoin d'attirer l'attention qu'elle n'a pas ?

Quand je la rencontre, c'est une femme toujours très bien habillée, mais de façon assez originale. Elle porte la plupart du temps des vêtements rouges ou dans des teintes fortes, elle a également toujours beaucoup de bijoux et principalement des bracelets qui teintent à chacun de ses mouvements. Elle vient me voir 'pour le plaisir' dit-elle. Pour en apprendre plus sur elle. Très vite je détecte chez elle une personnalité histrionique et un besoin presque pathologique de parler d'elle en toutes circonstances. Elle a peu d'amis et trouve certainement dans nos séances la possibilité de parler d'elle à quelqu'un qui l'écoute.

Voici l'ambiance de son second REL

« ...Je rentre dans le palais, on dirait le palais des mille et une nuits, il y a des dorures partout. Il y a de magnifiques coussins brodés à la main qui sont vraiment très moelleux. Il y a aussi une table avec beaucoup à manger, des plats très cuisinés. Ils sont présentés avec beaucoup de goût et ça participe au plaisir de manger. Ils sont aussi goûteux que beaux. Les goûts sont très raffinés.

Les serveurs qui m'apportent à manger sont habillés de très beaux vêtements brodés à la main au fil d'or.

Une fois que j'ai fini de manger on me propose de prendre un bain de lait comme faisait je ne sais plus quelle reine.

Après on me propose une tunique blanche et or magnifique et on me couvre de bijoux avec des diamants et des pierres précieuses d'un grand éclat.

Je me sens de plus en plus détendue et attendue dans cet environnement... »

Le REL continue ainsi pendant encore quelques minutes.

Elle sort de son rêve ravie de ce qu'elle a vécu, comme survoltée m'expliquant à nouveau comme ces dorures, ces robes et bijoux étaient parfaits pour elle.

Je vais de mon côté l'interroger sur cette phrase « je me sens détendue et attendue ». C'est à la suite de ce REL qu'elle m'expliquera à quel point elle trouvait dur et injuste que ses frères prennent toute la place avec ses parents.

Son rêve est très représentatif de son besoin de paraître comme l'indiquent les dorures et les pierres précieuses. Les plats sont très cuisinés, et bien présentés. Autant de qualificatifs qui font écho à sa *persona*.

Voilà pourquoi s'identifier à sa *persona* peut être un danger. Ces profils nous montrent à quel point les patients se sont éloignés de ce qu'ils sont réellement et comment cela les fait souffrir.

*

A travers ce tour d'horizon j'espère avoir donné un éclairage sur le pourquoi et le comment s'identifie-t-on à notre *persona*. J'ai également souhaité montrer où nous allions chercher nos modèles de *persona* mais aussi, tout au long de cette seconde partie, les risques qu'il y avait à s'identifier pleinement à ce masque irréal ou incomplet de nous même.

Aimé Angel nous le dit, « [Carl Gustav Jung] considère donc comme un effet thérapeutique bienfaisant la dissolution de l'identification du moi à la *persona* ». Mais le chemin est parfois long et constitué de plusieurs étapes. C'est ce que je me propose de vous présenter dans la troisième partie.

III Chemin vers la dissolution de l'identification

Le chemin de la dissolution de cette identification à notre *persona* est le chemin qui nous guide vers notre individuation* du Moi objet au Moi sujet. Ne plus s'identifier à cette part de nous c'est accepter de devenir ce que nous sommes vraiment et totalement. Cela implique de prendre conscience de ce jeu de rôle et, même si on en reste parfois acteur, ne plus en être dupe.

Cela signifie également d'aller à la rencontre de ce que la *persona* cherchait à cacher et principalement notre ombre. Il faudra aussi vivre cette phase liminale ou de désorientation, j'y reviendrai, pour atteindre un moi plus individué et aborder une *persona* plus souple.

1 Persona, début d'individuation

C'est une des premières questions que je me suis posée concernant la *persona* quand j'ai commencé à m'intéresser à ce sujet : comment parler de besoin d'uniformité, de psyché collective, de demande d'unité de la part de la société et rencontrer tant de *persona* différentes ?

Si notre besoin se résumait à être un comme tout le monde, nous ressemblerions tous à des soldats de plomb, tous fait à base du même moule, sans distinction aucune entre un soldat et un autre, tels les pions d'un jeu d'échecs, parfaitement interchangeables.

Pourtant il y a autant de *persona* que de personnes.

On peut y voir un début d'individuation et c'est bien ce que Carl Gustav Jung dit « Dans le choix singulier de sa *persona*, et dans sa détermination, telle que l'élit un sujet, réside déjà quelque chose de l'individuel. » Il y a donc une forme d'individuation dans les choix que nous allons faire.

Des persona différentes dans un groupe uniforme

Si tous les hommes politiques portent des costumes, chacun a choisi un style, une fantaisie ou une non fantaisie.

Si les groupes de lectures se rejoignent autour des livres, certains ne parlent que d'essais économiques quand d'autres aimeront les policiers ou la littérature du XIXème siècle.

Prenons un groupe d'adolescents, de prime abord ils ont tous un même style, une même façon de s'exprimer, des goûts communs donnant ce sentiment d'unité. Pourtant à l'intérieur du groupe, s'ils ont tous les mêmes chaussures, chacun aura choisi une couleur différente laissant ainsi s'exprimer une partie de son individualité, de son originalité propre dans une globale conformité, chacun aura sa façon de répondre à la norme.

Dans une entreprise, tous les employés arriveront à la même heure, mais certains toujours un peu en avance, d'autres en retard, certains auront besoin d'un café avant tout, d'autres de dire bonjour à chacun... Ainsi transparait déjà une partie de l'individu à travers le masque social. C'est notre marge de manœuvre.

L'approche face aux patients

C'est sur ce point que j'ouvre la porte auprès de certains patients avec qui ce problème de représentation de soi s'est posé. Une façon pour le sujet de se réapproprier son libre arbitre, ses goûts et ses choix. Une façon aussi de lui montrer que ne plus s'identifier à notre *persona* ne veut pas dire ne plus en avoir. Nous continuons à vivre en société et à répondre à certaines règles. Mais si vous vous devez d'arriver à neuf heures au bureau tous les matins, personne ne vous empêche d'arriver dix minutes plus tôt pour prendre un café et ranger vos dossiers avant de commencer la journée si telle est votre façon de travailler.

Une forme de compensation

Notre *persona* est donc différente de celle de notre voisin et cela n'est nullement le fruit du hasard mais bien notre façon personnelle de répondre à ce que l'on croit être la demande de l'autre. Elle donne ainsi des indications sur les problématiques que nous pouvons rencontrer en cure. De même, comme dit précédemment, la *persona* permet de cacher nos faiblesses, nos blessures, notre ombre, autant de parties de nous que nous ne voulons pas voir et que nous cachons dans notre inconscient faute de pouvoir les faire totalement disparaître. La cure aidera le sujet à visiter ces parties de lui et à leur rendre leur place dans son histoire et dans son être.

Ainsi nous avons vu que Stella répondait à l'attente de son père en essayant de compenser avec un animus assez fort. Tous ses rêves sont emprunts du sentiment de castration*. Sans doute croit-elle qu'il aurait été plus simple pour elle d'être un garçon,

comme cela était prévu par ses parents. Le prénom était choisi et la chambre était peinte en bleu tant ils étaient dans cette attente.

Stella n'a fait que répondre aux attentes de son père, mais elle reste dans la séduction. Elle n'est pas le genre de garçon manqué qui s'habille avec des grandes chemises et des pantalons trop grands. Elle porte des jeans mais toujours seyants, des bottes mais avec des talons, elle a un côté amazone qui correspond assez bien à son besoin de féminité. Au fond d'elle, elle sent ce besoin de cette féminité et elle va surcompenser par cette *persona* animus de façon à tenter de ne rien laisser paraître.

Fabien cherche à être le père parfait pour ne surtout pas se souvenir qu'il n'est pas le père biologique de ses enfants, lui qui est un véritable amoureux des enfants. Très jeune il ressent ce besoin de devenir père, après être passé par le baby sitting de tous les enfants de la famille et des voisins, Fabien rencontre sa femme très tôt et l'épouse à vingt-deux ans. Tout de suite après ils tentent d'avoir des enfants et quand il ne pourra pas en avoir naturellement il trouvera un moyen d'en avoir à l'aide d'un donneur mais pas moins de trois. Dans son rôle, sa *persona*, il se verra comme un père qui apprend à ses enfants, qui enseigne, celui qui est utile, le bon père de famille.

Franck est le sauveur de la veuve et de l'orphelin permettant ainsi de se sauver lui-même. Ce faisant, il joue de toute sa douceur et de son anima forte pour séduire l'adversaire plutôt que de l'affronter. N'ayant pu réellement affronter un père mort quand il était enfant, Franck cherche le regard et l'approbation masculine en tout. En étant une sorte de superman il attend une reconnaissance enfantine qui montre le manque créé par le décès de son père. Son métier n'est pas choisi par hasard, il est artisan ferrailleur et m'avoue lui-même avoir parfois l'impression, quand il frappe le métal rougi pour lui donner forme, d'être en train de construire des épées. Ainsi il se prépare au combat sans jamais avoir à le mener réellement.

Carmen la mamma italienne, se verra comme la mère nourricière d'une famille qu'elle aurait souhaitée nombreuse. Elle se marie avec une dérogation à l'âge de seize ans et a sa première fille une dizaine de mois plus tard. Quand ses amies vont encore à l'école, elle vit entre couches et biberons pour son plus grand bonheur. Mais elle va perdre son fils à la naissance et en ressent une très forte culpabilité. C'est sous les traits de la mère nourricière que Carmen se voit et se donne à voir aux autres.

A travers tous ces portraits on ne peut que constater que chacun a une *persona* bien différente des autres. Elle vient au choix confirmer, compenser, cacher... mais elle est propre à chacun et montre ainsi une part individuelle dans ce masque dicté par le collectif.

Cette base d'individuation est un levier précieux pour montrer au patient qu'une part de lui est déjà là. Ce levier va nous être utile à l'étape suivante.

2 Prise de conscience de la persona

La première phase du travail de la dissolution de l'identification est la prise de conscience de la problématique.

Certains patients ont conscience d'un certain mal être en lien avec leur personnalité : « je ne me sens pas à ma place », « je ne sais pas qui je suis », « j'aimerais me trouver » sont autant de phrases qui nous mettent sur le chemin de cette dissolution. Pour d'autres sujets il est moins évident qu'une problématique est à résoudre dans cette identification, et si l'analyste en a conscience, il n'en est pas toujours de même pour le patient.

Nous allons voir comment le REL aide à cette prise de conscience par son approche particulière. Tout d'abord avec l'exemple de Stella, puis à travers les autres patients dont j'ai déjà parlé. C'est un éclairage nouveau qu'offre le REL, une autre approche de notre *persona*.

Le rôle particulier du REL

La cure de REL aide à faire prendre conscience au sujet de cette identification et de ce manque de justesse dans sa façon de se percevoir ou de se souhaiter être.

La visualisation de certaines caractéristiques de sa *persona* et l'analyse que nous en ferons ensemble ensuite le mettra sur la voie d'une prise de conscience non seulement de l'existence de ce masque mais aussi de son identification à lui.

Le REL montre la *persona* par le biais du symbole et souvent en forçant le trait, comme le ferait une caricature, en accentuant, en liant à l'archétype, de telle façon que le sujet ne peut faire autrement que de voir la supercherie.

La prise de conscience est la première étape de cette dissolution de l'identification.

Certains sujets, comme le présente Robert H. Hocke, peuvent arborer une 'nouvelle' *persona* donnant tous les signes d'une désidentification. Cela n'est qu'un leurre, un tour

joué à l'analyste autant qu'au sujet lui-même qui peut se croire libéré de cette identification quand il n'a fait que la remplacer par une autre plus conforme à ce qu'il croit être son attente.

L'exemple des rêves de Stella

C'est principalement ce qui se passe après le REL qui nous intéresse ici. Il m'a été donné de voir des évolutions assez fortes comme celle de Stella qui au fil des séances va utiliser des symboles de plus en plus souples et gracieux pour représenter la femme, lui offrant même des qualificatifs de belle femme.

A la sortie de ses rêves, Stella est toujours un peu choquée et prend quelques minutes pour revenir à elle puis à chaque fois elle me demande quel était le début de son rêve. Je lui relis ses premiers mots et la voilà repartie dans ce monde de l'imaginaire.

Elle peut ainsi me décrire avec précision un visage, un sentiment, une situation... comme si elle les vivait encore pleinement.

C'est de cette façon que je l'emmène visiter les personnages de ses rêves qui ont des visages changeants. Très vite ce mot que j'utilise lui parle, elle saute dessus et se l'approprie. « Mais oui, mais c'est moi ça » me dit elle.

Elle m'explique qu'effectivement elle ne sait pas très bien quel personnage elle doit être.

Je lui demande si elle parle du rêve ou de la vie, elle rigole et me dit qu'il s'agit des deux. À compter de ce jour elle sera très attentive à me décrire avec précision les personnages féminins comme masculins et de venir y associer des sentiments, des sensations... C'est ainsi qu'elle va avancer sur le chemin de son propre féminin et prendre pleinement conscience de ce qu'elle a toujours essayé d'être.

C'est l'image associée à une émotion qui lui permettra de retrouver ce qui est lié à sa *persona*, à l'identifier pleinement et donc à ne plus s'identifier autant.

C'est ce que nous enseigne Georges Romey à travers sa méthode du REL, « le perçu, le ressenti, le dit ». Ce que l'on perçoit à travers l'image, l'émotion qui y est attachée et la verbalisation en troisième phase de séance, et il en sera ainsi pour Stella.

Autres exemples

Il en va un peu de même pour Véronique qui fait des rêves où elle retourne vivre des choses qui ne sont plus conscientes. Ainsi elle finira par se rendre compte qu'elle ne s'entoure que d'hommes 'nocifs' dira-t-elle et 'qui la prennent pour ce qu'elle veut bien

être'. Cette prise de conscience sera à l'origine de sa rupture avec son ami du moment mais aussi l'occasion de régler certains problèmes financiers laissés en suspend avec son ex mari. Elle mettra aussi les choses au clair avec son fils qui sera ravi de trouver / retrouver une mère telle qu'il la sentait être au fond d'elle-même, c'est-à-dire battante.

Pour Aurélie, la prise de conscience aura été très forte puisque sa *persona* était devenue tellement puissante qu'elle en arrivait à se mutiler physiquement pour atteindre un idéal de beauté projeté sur un avatar de jeu d'ordinateur. La vision dans son REL de son reflet dans le miroir aura l'effet d'un électrochoc. Elle aura enfin l'occasion de se voir telle qu'elle est réellement et de se rendre compte de sa maigreur.

L'utilisation de certains symboles comme le masque, le miroir, la représentation sont autant d'indices qui guident les patients vers cette prise de conscience, j'en ai listé quelques uns en annexe.

Un éclairage nouveau grâce au REL

Au sortir des rêves j'entends parfois des patients me dire d'eux-même immédiatement « je ne me voyais pas comme ça » ou « je n'avais pas vu les choses sous cet angle me concernant ».

Le REL va permettre au sujet de se voir d'une autre façon, sous un éclairage différent qui lui permettra de prendre conscience de ce qu'il cherche à être.

Il pourra ainsi mettre en parallèle cette nouvelle vision de lui, ou plus exactement de sa *persona*, face à ce qu'il ressent réellement.

Si les changements ne sont pas nécessairement rapides, la prise de conscience en elle-même se fait très vite.

Le patient peut alors se trouver démuni face à ce masque qui est avoué mais sans lequel il ne sait pas encore vivre. Le masque devient donc inconfortable mais encore indispensable.

Nous venons de voir comment le REL apporte cette prise de conscience, et c'est un nouveau chemin qui s'ouvre pour le patient, ni libéré de son masque ni confondu à lui. C'est au praticien de savoir être rassurant. Le temps viendra où le patient pourra se débarrasser du masque pour affiner sa *persona*, la rendre plus cohérente avec le moi.

Mais une fois le masque avoué, il faut regarder derrière le décor ce qu'il s'y passe.

3 - Ombre et persona

Une fois que le sujet a pris conscience de cette identification, son désir de s'en défaire, de devenir vrai, va émerger très rapidement et il lui faudra toute la puissance de ce désir pour l'aider à aller à la rencontre de ce que la *persona* voulait cacher.

J'ai parlé plus haut des faiblesses ou blessures que le sujet devra nécessairement rencontrer à cette phase de sa cure, mais plus que tout c'est à son ombre qu'il aura à se confronter.

Je vous propose de voir comment cette ombre qui est à la fois opposée et complémentaire de la *persona* fait partie d'un équilibre nécessaire que nous devons conserver.

J'aborderai le sujet de la peur qui me semble important, puis je vous proposerai un rêve que j'ai fait sur le sujet. Enfin j'aborderais brièvement le cas de *persona* calquée sur l'ombre.

Opposé et complémentaire

Si vous vous reportez au schéma de début de mémoire vous verrez que la *persona* et l'ombre se trouvent en position inversée, comme les deux plateaux d'une même balance. C'est bien l'ombre que la *persona* a cherché à étouffer, à oublier, à reléguer à sa place commune, la cave noire et humide, le fond de notre inconscient.

Le sujet, suffisamment confiant et porté par son désir d'être vrai, aura plus de facilités à aller visiter cette part oubliée de lui.

Mais que va-t-on découvrir exactement ? Difficile à dire, l'ombre est différemment constituée pour chacun, au même titre que la *persona*.

Ceci étant il n'est pas rare d'y rencontrer des sentiments difficilement avouables à soi-même comme la honte d'un Œdipe* qui, n'ayant pas été pleinement conscientisé et donc dépassé, laisse un goût de culpabilité mais aussi de colère.

On peut y rencontrer de la jalousie envers un frère ou une sœur qui nous a semblé recevoir plus que nous. De la colère envers un parent mort trop jeune...

On y rencontre ce que nous ne pensions pas être, ce que nous ne voudrions pas être, mais surtout ce qui fait pleinement partie de nous et sans quoi nous ne sommes pas nous-même.

Un équilibre

Le symbole du yin-yang nous le présente très clairement en nous proposant un cercle à l'intérieur duquel se trouvent le blanc et le noir. On a l'habitude de le traduire en disant qu'il y a toujours du bon dans le mauvais et du mauvais dans le bon et que c'est ce qui crée l'équilibre. Mais l'équilibre ne réside-t-il pas dans cet ensemble complet soudé dans ce cercle ?



On le sait depuis Galilée, à chaque force d'attraction il existe une force de répulsion de même ordre. C'est ce qui maintient l'équilibre de notre système solaire.

C'est également ce qui régit la nature toute entière à commencer par le règne animal qui élimine les plus faibles et se nourrit de chair animale établissant ainsi un équilibre.

Il serait utopique d'imaginer que seul l'humain et nous en particulier, ne répondons pas à cet équilibre. Comme tout autre élément, nous sommes régis par ces forces contraires qui maintiennent un équilibre en nous.

Nier ces forces et nous identifier à notre *persona* nous déséquilibre. Pourtant il n'est pas toujours facile d'aller à la rencontre de cette part de nous.

La peur de l'ombre

Nous n'avons pas envie de nous confronter à cette part noire de nous, mais avant tout elle fait peur.

C'est bien cette peur qui nous fait nous éloigner de cette part de nous et constituer une *persona* nous permettant de garder nos distances avec ces instincts inadaptés, ces ressentis incontrôlés.

Pourtant quand le moment est venu et que le patient est prêt à visiter son ombre, les choses vont se passer naturellement et en douceur grâce au REL.

Ombre et rêves

Quand elle se présente à nous dans les rêves nocturnes, Carl Gustav Jung a l'habitude de dire que l'ombre apparaît comme un double inversé de nous même. Dans les REL il n'en est pas toujours de même et j'en ai fait l'expérience moi-même.

Voici des extraits d'un rêve que j'ai fait il n'y a pas si longtemps

« [Les nuages] prennent différentes formes, j'ai cru qu'ils allaient se dissiper, se disperser et en fait ils sont en train de former des formes, je sais pas quoi, en trois dimensions c'est-à-dire qu'ils commencent à descendre, et je sens qu'ils sont en train de descendre à l'intérieur de moi.

J'ai l'impression que je suis en train de les absorber. Ils sont tellement énormes que je ne peux pas tout avaler et je me mets à vomir une espèce de glaire noire. Je vois ma bouche immense grande ouverte avec la langue qui doit faire vingt centimètres, un truc énorme... qui vomit cette glaire noire qui en peut plus.

Ma bouche est immense pour que ça puisse partir plus vite, ça forme comme un... comme les nappes de pétrole, je suis emmazoutée, engluée. J'ai les pieds qui sont englués de ça. [...]

Il y a un oiseau blanc qui essaye de s'en sortir, ce doit être un pélican, il n'est plus très blanc parce que toutes ses plumes sont remplies de cette substance et c'est moi cette substance. Et je suis en train de... d'essayer de le faire crever... je l'empêche de s'envoler et plus il essaye et plus j'en fous des couches sur ses ailes pour l'empêcher. C'est horrible, je voudrais m'empêcher de faire ça mais je n'arrive pas.

Je me dis que c'est dégueulasse ce que je suis en train de faire, et je n'arrive pas à l'empêcher. [...]

Là en me détendant j'ai senti mon corps sur le divan et mon ventre a absorbé cette énergie noire. En fait il fallait le faire calmement. [...]

Je revois le moment où j'étais en train de vomir tout ça et je me dis que j'aimerais bien vomir ce qu'il reste pour vraiment m'en débarrasser mais je sais qu'il en restera toujours des bouts. Je ne sais pas quoi faire avec ça. C'est ma part noire, c'est... Je revois l'oiseau que j'empêchais d'avancer... c'est moi ça...(Larmes) »

Il s'agit de prendre conscience de cette part noire. Même si on sait qu'elle existe, on espère toujours que, tout en étant noire, cette part sera dans un noir qui nous plaira...

Encore une façon d'espérer pouvoir y échapper, de négocier...

Ce rêve, tout au long de mon parcours, me montre qu'il faut accepter ce qui fait partie de nous et vivre avec une totalité et non uniquement la part qui nous arrange.

Ce mazoutage est une substance que je prends à l'extérieur mais qui va ensuite faire pleinement partie de moi. Je parle de glaire, de vomir... on est là dans ce qu'il y a de plus profond au centre du ventre, des émotions.

Ce n'est pas un hasard si c'est par la mort d'un oiseau que je traduis cette puissance noire, moi qui suis très/trop sensible au devenir des animaux.

Il s'agit bien de double inversé ou des deux plateaux d'une même balance.

Une persona toute en ombre

Mais il se peut que ce soit l'ombre qui ait été projetée sur la *persona*. En effet, tout ce qui fait partie de l'inconscient est considéré comme objet, l'ombre au même titre que les autres contenus de notre inconscient. En tant qu'objet nous le projetons la plupart du temps sur un autre que nous, mais il arrive que certains sujets projettent leur ombre sur leur *persona* ne se voyant que par l'aspect le moins glorieux de leur être. Ils en arrivent à se détester, à se trouver sans intérêt et ont beaucoup de mal à se supporter. La rencontre de leur ombre pour ce qu'elle est, est alors une libération.

Voici donc le parcours qui nous emmène à la rencontre de notre ombre. Il en passe par l'acceptation des contraires et le respect de l'équilibre qu'il y a en chaque chose.

Nous savons un peu mieux ce qui nous constitue et ne sommes plus dans l'identification de notre *persona*, alors ou en sommes-nous ?



Masque de côte d'ivoire

4 – Phase liminale

Nous arrivons à présent dans une phase où le sujet n'est plus dupe de son attachement particulier à sa *persona*. Ayant rencontré sa part d'ombre il est conscient de cette totalité de son être.

Nous entrons dans une période de perte de repères qui peut arriver lors d'un travail avec un thérapeute mais aussi être provoquée par une crise de milieu de vie, un épuisement... Une phase de latence qui demande beaucoup de patience.

Crise de la quarantaine

Si une partie des patients ressentent un mal être qui les mènera doucement à cette prise de conscience du masque qu'ils portent, pour d'autres cela se fait dans la violence, dans les maux. Cela commence souvent par une forte envie de tout envoyer balader. C'est ce que notre société traduit par crise de la quarantaine, exclusivement masculine, qui consiste à échanger sa femme qui elle aussi a la quarantaine contre deux femmes de vingt ans et à s'acheter une moto ou une voiture de course. La caricature a cela de vrai que c'est une épreuve qui bouscule tout l'ordre établi par nous-même au court de notre première moitié de vie.

Burn-out

Cette phase n'est ni nécessaire ni obligatoire, mais elle advient quand le sujet s'est trop éloigné de ses désirs profonds pour répondre aux désirs de représentation, de norme, de la société, bref, de sa *persona*. On voit également le phénomène dans ce qu'on appelle aujourd'hui les burn-out, cette rupture autant physique que psychologique face à son travail, au surmenage, aux obligations que le sujet s'est fixé au cours des années. Assez rapidement après avoir fait table rase, le sujet se trouve démuné. Il sait ce qu'il ne veut plus mais ne sait pas pour autant ce qu'il souhaite.

Que ce soit par ce passage de 'crise' de milieu de vie, par l'effet d'un burn-out ou par un sentiment de malaise, le sujet arrive dans cette phase d'entre-deux où il a pris conscience de ce masque et de ce qu'il ne désire plus sans pour autant avoir identifié, compris, laissé émerger ce qui le meut.

Latence

Robert H. Hopcke parle alors de Phase liminale (du latin limen : le seuil), Carole Sédillot de désorientation, Carl Gustav Jung de morcellement temporaire. On trouve d'autres

noms à cette phase dans laquelle le sujet se sent désœuvré. Il a laissé derrière lui ce qu'il a cru être pendant toute sa vie (d'adulte au moins). Il a le sentiment de s'être menti, d'avoir raté sa vie, perdu son temps...

Lors de cette phase dite liminale le sujet est au seuil de cette nouvelle vie, plus vraie, plus complète, mais il n'y est pas encore. Il est dans une zone dans laquelle règne la désorientation et ce qui peut ressembler à du 'rien'. Le sujet peut alors entrer en dépression ou ressentir une période de très fort malaise, il se sent démuni et incapable d'avancer ne sachant quelle direction prendre.

Dans les REL arrive alors une phase de désorientation physique où le sujet cherche son chemin comme on le voit avec Véronique qui va passer plusieurs semaines perdue. Ses rêves prennent un autre rythme, deviennent plus lents, plus hésitants.

« Je me donne la main.

Je ne sais pas où aller, j'ai le choix entre deux voies, je ne sais pas laquelle prendre. On me dit 'te construire'. Il faut que je me construisse. Faire ce que j'ai à faire et là j'ai mal à nouveau en me regardant. Je ne sais pas pourquoi... Je me regarde mais ce n'est plus moi, c'est moi et plus moi et ça fait mal. »

« Deux portes... un couloir... c'est sombre... et pourtant je vois.

Je m'énerve après la porte, je veux l'ouvrir et pourtant elle est fermée.

Je recule, l'autre porte est fermée, je ne peux plus partir du couloir. Ca me fait très mal, je ne sais pas pourquoi. Ca me fait très très mal... c'est pas de l'angoisse, c'est comme si cette porte fermée...

Je ne comprends pas pourquoi elle reste fermée...

Ca fait deux fois que je me dis : je suis prête à comprendre et je ne comprends pas' alors j'attends.

J'attends en me disant que si elle venait à s'ouvrir je comprendrais. Je verrais pleins de choses et je serais prête à me prendre en main.

Je vois le visage de ma mère qui est là, je ne sais pas pourquoi. »

Si la partie de conscience qui vient dans son rêve lui dit qu'elle est prête, son inconscient ne le pense pas encore.

Le REL a cela de rassurant que notre inconscient ne peut pas nous emmener là où nous ne sommes pas encore capable d'aller.

Consciemment, Véronique voudrait passer cette porte, mais elle devra attendre encore que son inconscient la juge prête à le faire.

Environ un mois plus tard Véronique rêvera de son appartement dans lequel elle « casse un mur pour voir plus clair ». Cela arrive en même temps que sa rupture avec son ami, elle décide de mettre loin d'elle les hommes 'maltraitants' comme elle les nomme elle-même. Elle sera triste un temps mais il n'y a plus d'angoisse. Cette femme était, en début de cure, totalement incapable de toute séparation quelle qu'elle soit. Aujourd'hui elle profite de moments seule dans son appartement. Elle n'a pas cassé de murs, mais qui sait...

On voit bien dans ces deux rêves ce moment durant lequel on comprend qu'un retour en arrière n'est pas possible mais on ne sait pas encore vers quoi se tourner. C'est cela qu'est la phase de latence, un entre deux.

5 - Vers une autre forme de persona

On ne sait pas combien de temps dure la phase liminale, cela dépend de chacun. Elle amène à une nouvelle forme du moi, un moi plus complet, plus intégré, prenant en compte l'ensemble des éléments qui le constituent.

Pour finir mon mémoire, j'ai souhaité parler de ce chemin vers une *persona* plus authentique. Chemin qui ressemble à un processus alchimique comme le montre Cral Gustav Jung, qui permettra de changer le masque en peau.

Processus alchimique

Pour aller vers ce moi plus intégré le chemin est proche du processus alchimique et Carl Gustav Jung en fait un parallèle dans la psychologie du transfert. On y voit ainsi une analogie très forte entre la transformation du métal ordinaire en or et notre transformation intérieure.

Le sujet mériterait un mémoire entier et ce n'est pas mon thème, j'indiquerai juste que le patient sentira émaner de lui le chemin, la direction à prendre pour aller vers son être. Une part de lui, nichée dans l'inconscient, connaissait cette direction depuis toujours et peut à présent s'exprimer et montrer la voie juste.

Une peau à la place du masque

Arrivé à ce stade, le sujet ne s'identifie plus à sa *persona*. Elle va d'ailleurs elle-même subir elle aussi des transformations pour passer de masque à seconde peau.

Je l'ai montré dans la première partie, la *persona* est utile et il n'est donc pas question de ne plus avoir cet outil de protection, de mise en relation avec l'autre, cette forme de conformisme. Il est en revanche question de pouvoir porter une *persona* plus souple, plus authentique et représentative de ce que le sujet est devenu, elle est ainsi plus adaptable.

Ainsi le sujet portera une seconde peau, plus proche de ce qu'il est pleinement, mais aussi et toujours en relation avec l'extérieur et conforme aux besoins de la société.

Je n'ai pas la chance d'avoir de patients arrivés à ce stade et ne peux donc illustrer ce chapitre de rêves sur le sujet. Il m'a semblé pourtant que sur ce chemin de l'identification il y avait des étapes intermédiaires. La phase liminale est un seuil, comme je l'ai dit plus haut. Seuil que nous pouvons rapprocher de ceux que nous franchissons dans le REL 4. Sans parler d'individuation à proprement parler, certains REL nous montrent à quel point les valeurs peuvent se transformer en passant ce seuil, comme nous l'avons vu avec le rêve de Mathilde qui, grâce au trampoline inversé, ne fait plus fuir les autres mais peut assister à une fête.

*

La dissolution de cette identification passe donc par un certain nombre d'étapes comme des étapes alchimiques. En premier lieu, comprendre que notre *persona* parle de nous et nous donne des indices sur notre parcours de vie. Il est également question de prendre conscience de ce qu'elle est. Le REL nous aide par le biais de symboles forts à mettre en exergue les caractéristiques archétypales de notre *persona* et nous permet d'en prendre conscience en douceur. Viendra ensuite la rencontre de notre ombre, qui ne peut se faire que si nous sommes prêts et rassurés, et là encore la douceur du REL aide le patient à aller plus sereinement à la rencontre de cette part de lui-même. Nous rencontrons à la suite de cela une phase de désorientation qu'il faudra traverser avec patience et confiance pour aller vers une *persona* plus proche de nous même.

Conclusion

La *persona*, élément nécessaire, peut être plus ou moins rigide, plus ou moins conscient ou contraignant. Certains patients arrivent en cabinet conscient d'un mal-être à ce niveau sans pouvoir le définir, d'autres le découvriront en cours de cure.

La *persona* est mise en place par le sujet au fur et à mesure des besoins qu'il aura d'entrer en lien avec les autres. Cette mise en place de la *persona* est consciente et nécessaire pour répondre à un besoin collectif, pour cacher des blessures, des faiblesses... Mais il existe un risque important de se confondre à notre *persona* ou à une de ses facettes, cela nous permettra de répondre à la demande de nos parents ou de notre patron, de nous mettre en valeur, de s'oublier en elle... Les raisons sont nombreuses et font de la désidentification un travail long qui passe par une prise de conscience de ce jeu et une acceptation de notre part d'ombre.

Le Rêve Éveillé Libre est une méthode psychanalytique qui aide à faire ce chemin de la prise de conscience et de la dissolution de l'identification à la *persona*. La puissance des images liée à l'émotionnel nous permettent de faire remonter à la conscience les éléments enfouis ou méconnus de nous-même qui nous aideront à Être pleinement.

Le rêve va nous apporter une ouverture sur un axe analytique pour ce qui est de la prise de conscience de notre *persona*, mais également sur un axe initiatique quand il sera question de développement de soi, d'individuation au sens jungien du terme.

Tout au long de ce mémoire j'ai souhaité montrer comment le REL peut accompagner chacun d'entre nous sur le chemin de la dissolution de l'identification à notre *persona*. Cette méthode, par sa douceur et sa puissance met en face de vérités qu'il est difficile de nier, mais nous donne dans un même temps les moyens d'y faire face et d'en sortir grandi. Ce n'est bien évidemment pas la seule méthode qui aide à comprendre ce que nous sommes et les leurre dans lesquels nous nous sommes laissé prendre. C'est la méthode que j'ai choisie parce qu'il m'a semblé évident pour moi, mais également pour mes patients qu'elle permet à la fois de faire le lien avec la partie émotionnelle des successives prises de conscience et de redonner au sujet la confiance nécessaire pour affronter les étapes menant à la rencontre de Soi.

Je n'oublie jamais de dire à mes patients, dans des phases difficiles à traverser, qu'ils savent tout mais qu'ils ne savent pas qu'ils savent comme je l'ai entendu moi-même de la bouche de mon psychanalyste. Je leur rappelle que le REL est leur production et que cela veut dire qu'ils connaissent le chemin.

Le REL permet au patient de retrouver le chemin de la créativité, il est pleinement acteur de son devenir. Il reprend possession à son rythme de ce qui lui appartient.

Les deux derniers chapitres de mon mémoire sont assez courts et montrent que le chemin n'est pas arrivé à son terme à ce stade.

En effet, je n'ai pas souhaité aller visiter plus profondément des étapes que je ne pouvais illustrer et que je n'avais ni rencontrées en cabinet ni vécues moi-même.

De plus, je n'ai abordé ici que la problématique de l'identification à la *persona*, tel que l'indique le sujet de mon mémoire.

Comme je l'ai dit plus haut le travail d'individuation est autrement plus long et implique d'en passer par d'autres phases, d'autres rencontres dans l'inconscient que je n'ai pas évoquées ici et qui mériteraient la rédaction d'un mémoire complet.

*

Je souhaite ajouter quelques lignes assez personnelles pour vous parler de ce que ce travail a eu comme influences sur moi.

Au moment où je 'choisis' le sujet de mon mémoire, je ne vois pas encore qu'il va me mener à lire et à approfondir autour d'un sujet qui m'intéresse depuis quelques années de loin, c'est-à-dire l'alchimie. Mon grand-père a parlé de l'alchimie tout au long de sa vie, de façon détournée, comme on sème des graines sans savoir si elles germeront.

Cette philosophie a fait partie de sa vie toute entière et je veux croire que cette graine a quelque chose à voir avec mon chemin aujourd'hui.

*

La rédaction d'un mémoire est chronophage tout le monde le dit. J'ai passé de longs mois à vivre pleinement mon sujet, je n'ai lu qu'autour de la *persona*, j'ai même retrouvé certaines lectures que je croyais oubliées. J'ai creusé, cherché, et la nuit mes rêves tournaient souvent autour de la rédaction de mon mémoire. Je me réveillais en me

disant que tel chapitre n'avait pas sa place ou que tel autre avait été oublié. Mais ce n'est pas tout, le sujet a aussi eu un impact sur ma propre cure me permettant d'aller visiter des parties inexplorées de mon inconscient.

Ce travail se continue à l'heure où je finalise ce mémoire, de même que les cures de mes patients ne sont pas finies, mais j'ai pu voir au cours de mon avancée que ma relation face au patient était moins faite de projections ou de contre transferts*. Je ne saurais dire si on ne peut emmener un patient que là où on est allé, mais c'est une aide précieuse que de savoir, pour l'avoir ressenti et compris, ce que vivent nos patients.

Ce travail de recherche, de lectures, de structuration et le travail sur moi par le biais de ma cure m'ont fait grandir et m'ont donné envie d'approfondir d'autres sujets. J'espère avoir donné envie à ceux qui n'ont pas encore fait le chemin de s'y engager.

ANNEXES

Glossaire.....	P 62
Bibliographie.....	P 65
Un point sur les symboles.....	P 67
Ensemble des Rêves Eveillés Libres utilisés.....	P 69
Stella (Cure complète).....	P 69
Véronique.....	P 96
Karine.....	P 98
Mathilde.....	P 100
Aurélie.....	P 101
Fabien.....	P 102
Franck.....	P 103
Carmen.....	P 105
Laetitia.....	P 106
Paprika.....	P 107

GLOSSAIRE

Anima / Animus

Selon Carl Gustav Jung, chaque être humain porte en lui l'image de l'autre sexe. L'inconscient de l'homme contient un élément féminin complémentaire, l'« anima » ; celui de la femme contient un élément masculin, l'« animus ». C'est ce « partenaire intérieur » qui fait de nous un être humain entier et autonome, mais pour parvenir à être entier, il faut être capable de reconnaître et de laisser s'exprimer cette part de soi méconnue.

Archétype

Carl Gustav Jung définit l'archétype comme une « forme de représentation donnée a priori » renfermant un thème universel, commun à toutes les cultures figuré sous des formes symboliques diverses, et structurant la psyché inconsciente.

Borderline / Etat limite

Troubles mentaux à la frontière entre une structure névrotique et une structure psychotique.

Ca, Moi, Sur-Moi

Concepts freudiens définissant pour le Ca : le réservoir des pulsions inconscientes innées ou refoulées, des instincts, des envies qui constituent l'énergie psychique de l'individu. Le Sur-Moi est une instance de censure faite des idéaux et interdits parentaux. Enfin, le Moi est l'instance qui voudrait se représenter l'ensemble de la personne comme unie.

Castration (complexe de)

Persistance de l'angoisse infantile de castration

Considérée comme un élément structurant de la personnalité, l'angoisse de castration correspond, chez l'enfant, à la découverte de la différence des sexes. Pour le garçon, il s'agit d'une peur de perdre le pénis. Chez la fille, cela se traduit par un sentiment de manque vis-à-vis du pénis. On parle de complexe de castration lorsque, à l'âge adulte, ces angoisses continuent d'influencer de manière problématique les différents pans de la vie de l'individu.

Inconscient collectif

Concept jungien, il s'attache à désigner les fonctionnements humains liés à l'imaginaire et qui sont communs ou partagés quels que soient les époques et les lieux, et qui influencent et conditionnent les représentations individuelles et collectives.

Individuation

Dans la psychologie analytique de Carl Gustav Jung, l'individuation est le processus de formation naturel de l'individu psychologique comme être distinct de la psychologie collective. La première étape de l'individuation est donc un processus de différenciation qui a pour but de développer la personnalité individuelle.

OEdipe (complexe d')

Oedipe, héros mythique et tragique de la Grèce antique, a, sans savoir qui ils étaient, tué son père et épousé sa mère. Pour Freud, il symbolise l'aboutissement de la sexualité naissante, à ce stade où l'enfant, entre trois et cinq ans, fait tout pour séduire son père ou sa mère, devient agressivement jaloux du parent de son sexe, et a ses premiers gestes incontestablement sexuels. Toujours lié, selon Freud, au complexe de castration, l'Oedipe, idéalement, n'est pas refoulé mais liquidé, sans même laisser de traces dans l'inconscient. Ce n'est cependant pas toujours le cas et dans la mesure où ce complexe structure les formes de sexualité de l'adulte, il devient, mal surmonté, un facteur important des névroses.

Franchissement de seuil

Passage du REL nous donnant des indications sur un changement psychique chez le sujet. Il se traduit de plusieurs façons mais on retrouve très fréquemment une inversion des valeurs, une sorte d'avant-après créée autour de certains symboles comme la traversée magique d'une porte ou d'un miroir, le sommeil...

Il indique qu'un chemin neuronal est remis en activité et permettra au rêveur d'ouvrir son champ de conscience.

Projection :

« Mécanisme par lequel le sujet répond aux conflits émotionnels ou aux facteurs de stress internes ou externes en attribuant à tort à autrui ses propres sentiments,

impulsions ou pensées inacceptables » (American Psychiatric Association) selon le glossaire de Pierre Simon.

Rêve Eveillé Libre

Méthode thérapeutique créée par Georges Romey, elle est une extension logique de la méthode initiale de Rêve Eveillé Dirigée de Robert Desoille

Cette méthode puise ses sources dans la tradition psychanalytique, notamment chez Carl Gustav Jung, le fondateur de la psychologie des profondeurs, qui lève le voile sur le rôle et la puissance des images que nous suscitons. Néanmoins, elle se distingue par ses aspects pragmatiques, favorisant l'expérience et l'observation plutôt que le cadre théorique.

Lors des séances, et après une phase d'accueil, le patient est invité à s'allonger, à se détendre, à fermer les yeux et à laisser émerger, le plus librement possible, les images qui lui apparaissent, les souvenirs, les émotions et à décrire à mesure de son déroulement le scénario qui se constitue spontanément.

Une fois le rêve achevé, la phase d'interprétation se déroule entre l'analysant et le patient permettant une prise de conscience rapide.

Transfert / Contre transfert

Le transfert peut être défini comme le déplacement inconscient par le patient de sentiments d'une personne vers l'analyste. Le contre transfert étant le sentiment inconscient de l'analysant face au transfert du patient.

L'ensemble de ces définitions viennent de Psychologie.com, Wikipedia ou de mes cours chez Savoir Psy et à l'EREL.

BIBLIOGRAPHIE

De Carl Gustav Jung

- Carl Gustav Jung - La psychologie du transfert – Albin Michel 1980
- Carl Gustav Jung - L'Ame et la vie – Editions Buchet/Chastel 1963
- Carl Gustav Jung - Dialectique du moi et de l'inconscient – Editions Gallimard 1964

Sur Carl Gustav Jung

- Frieda Fordham - Introduction à la psychologie de Jung – Editions Imago 2010
- Carole Sedillot - La psychologie jungienne – Collection ABC – Editions Grancher 2009
- Aimé Angel - Jung la passion de l'autre – Les essentiels milan – Editions Milan 2004

Lectures de psychanalyse

- Robert H. Hopcke – du masque social au moi réel – Editions Dangles 1996
- François Lelord et Christophe André - Comment gérer les personnalités difficiles - Odile Jacob 1996
- Cahiers jungiens de psychanalyse : Persona N°58 – 3^{ème} trimestre 1988

Pour m'aider à rédiger mo mémoire

- Jean Pierre Fragnière - Comment réussir un mémoire – Editions Dunlod 2001
- Catherine Mehu - L'hyperphagie, cas particulier de la boulimie et la cure de rêve éveillé libre – Mémoire pour l'EREL 2011
- Caroline Van Den Bosch L'éprouvé, le perçu et le dit - Mémoire pour Savoir Psy 2001
- Georges Romey – Rêver pour renaitre – Editions Robert Laffont - 1982

Dictionnaires

- Georges Romey - Encyclopédie de la symbolique des rêves – Edition Quintessence - 2005

- Encyclopedia Universalis
- Alain Gheerbrant et Jean Chevalier - Dictionnaire des symboles – Edition Robert Laffont - 1982

Cours chez Savoir Psy et à l'EREL

- Pierre Simon - Psychologie du développement partie II Carl Gustav Jung - Editions Edelweiss 45 - 2006
- Pierre Simon - Glossaire de la psychologie et psychopathologie – Editions Edelweiss 45 - 2008
- Gérard Taquoy Cours Erel module Jung – 2010

Autres lectures

- Jean de la Fontaine - Fables: Le corbeau et le renard, la grenouille qui voulait se faire aussi grosse que le bœuf – Edition des deux coqs d'or 1971
- Jean Paul Sartre – Huis clos – Folio – Editions Gallimard, 1947
- Oscar Wilde – Le portrait de Dorian Gray - Edition

Autres que les livres

- The Mask – film de Chuck Russel de 1994 avec Jim Carrey et Cameron Diaz
- Réf. musicales : Ziggy Stardust personnage créé par David Bowie en 1972
Vidéo en anglais
- http://www.youtube.com/watch?v=2imv_ZNITtg
- <http://www.youtube.com/watch?v=G0J7AfM4gRw>

Illustrations pour les masques

- Masques Chefs d'œuvre des collections du musée du quai Branly, Musée du quai Branly 2008
- Béatrice Fontanel - La voix des masques - Editions palette 2004

SYMBOLES

Lorsque nous nous réveillons le matin avec encore un rêve en tête, la première réaction de chacun, en tout cas dans les cultures européennes, est d'essayer de trouver un sens à ce rêve.

Dans le Rêve Eveillé Libre nous sommes aidés des symboles qui jalonnent ce rêve.

Les symboles sont les éléments nécessaire au décryptage des REL.

J'ai souhaité lister un certain nombre de symboles que j'ai pu identifier au cours de mon travail de recherche sur les REL de mes patients. Ils permettent d'identifier plus rapidement le ou les sujets du REL. Je les ai classés par thème

Symboles identification

Danseuse, geisha, superman, chevalier, poupée, hauts talons, ...

Il s'agit de toutes les figures archétypales, de personnages caricaturaux ou d'éléments constitutifs de ceux-ci auxquels le rêveur ou la rêveuse va s'identifier.

Symboles prise de conscience

Masque, théâtre, représentation, décors, scène, apparence, vêtements, pantin, caché derrière ...

Cette fois ce sont des symboles qui montrent au sujet qu'il porte quelque chose comme le masque, les hauts talons... ou qu'il est en train de jouer un rôle

Symboles dénouement

Voir au travers, nouvelle peau, retirer la peau, lever de rideau, et les passages de seuil
Ce sont des symboles qui montrent une transformation, un lâcher prise, une possibilité d'aller au delà

Ces symboles se retrouvent seuls comme charnière du rêve ou dans une chaîne symbolique, nous les retrouvons alors tout au long du rêve.

Ce ne sont là que quelques exemples de symboles qui peuvent être associés à ce thème de la *persona*.

Ils ne sont que le reflet de ce qui m'a semblé très parlant et immédiatement identifiable.
Il va de soi que la rencontre d'un seul de ces symboles dans un rêve ne fait pas de celui-ci un REL 'sur la *persona*'.

Il faudra se référer à l'histoire du patient, aux rêves précédents ou tout simplement identifier dans ce rêve d'autres éléments venant confirmer que c'est bien le thème important.

REVES EVEILLES LIBRES

Stella

1^{er} REL

On a parlé de Picsou, et je vois Donald. Le fond est noir, y a pas de contexte, pas de situation.

Je viens juste d'apercevoir un bâtiment qui pourrait ressembler à la bourse, mais je ne sais pas à quoi ressemble la bourse. C'est un monument antique avec en façade des colonnes. L'image n'est pas très nette.

Là je vois mon ami qui est assis dans un fauteuil en cuir de bureau avec des roulettes, le me regarde posé avec les jambes croisées (Silence)

Il est toujours là, et il y a maintenant un cadran horaire en pierre avec des chiffres romains mais il ne se passe rien.

Je vois une maison Playmobil. Non une maison Smoby, en plastique pour les enfants, c'est drôle, je n'ai jamais eu ça. Ca n'existait pas quand j'étais enfant.

Je surplombe une partie de la ville, une grande rue ou je vois la foule qui se déplace. Je ne vois que leurs têtes et leurs corps, le sommet de leurs cranes, il y a un mouvement, c'est sombre et silencieux.

Le bâtiment de la bourse que j'avais vu au début. Et là il passe devant moi et je me tiens tout près du toit. Je me vois sans me voir, j'ai l'impression que je suis perchée là, accroupie. Perchée, c'est vraiment le mot !

Il se passe quelque chose, je ne vois pas trop l'action, il y a un grand ciel bleu, un grand soleil qui me pénètre et je me déploie.

Je vais me lancer mais je ne sais pas si je vais voler ou tomber, je me déploie simplement (silence). J'étais lumineuse et j'ai plongé et mon visage est passé au gris anthracite.

Mon corps tombe dans la boue, un étang de boue ou bien c'est plus grand, une mer, je ne vois pas les limites.

Là je ressors couleur boue, grise. Et elle se détache par plaques sans me salir, je me vois en couleurs.

Il y a un coucher de soleil sur la plage et apparaît un peu vaguement un paysage que je connais à l'île d'Oléron. Que je connais et que j'affectionne particulièrement, j'y ai passé de bons moments.

C'est désert... Le sable est mouillé et je vois la trace de mes pas très enfoncés, et je marche vers l'eau.

Je vois le soleil de près c'est une grosse boule de feu, je vois les flammes. Là je suis rentrée dans mon corps, je suis en train de visiter l'intérieur de mon corps, c'est rouge. Un peu perdue dans tous ces tuyaux partout. Je me vois me déplacer sans mouvements particulier.

Sans aucun mouvement, les bras le long du corps, comme des ailes, un peu comme un oiseau. Le cou très étiré, je suis devenue un oiseau ou un canard, quelque chose comme ça.

Et là je ressors d'une fontaine, nue, très belle (silence) Je crois que je suis en train de me faire attaquer par un oiseau, un aigle peut être, un rapace.

Je suis toujours dans la fontaine, mais moins belle, un peu défigurée.

Défigurée par des grimaces, des déformations, le visage déformé par la peur, la colère, la haine, pleins de mauvaises choses.

Je me transforme en rapace et je survole les montagnes, c'est paisible, mais tout est noir. Toutes les montagnes sont noires (silence).

Je ne sais plus, là, si je suis dans la peau du rapace mais je le vois qui vole, il se tord le cou, qui vise une cible, je sais pas qui va attaquer.

Là je suis sur un volcan, en fait je suis tout près d'un volcan (silence). En m'éloignant je vois qu'il est tout seul sur une petite île entourée de sable blanc. Il est éteint et noir et ça contraste avec le sable blanc et la mer transparente.

Et au dessus il y a un soleil, mais le soleil est dessiné par les enfants. Et puis, en fait...

Avec une voiture dessinée par un enfant, une espèce de dessin un peu compliqué. Les contours de la voiture sont composés de plusieurs traits de plusieurs couleurs qui se mélangent. Un dessin un peu compliqué.

Un bonhomme qui représente un monsieur, lui aussi avec des contours multiples.

Une femme arrive dans le dessin aussi, beaucoup plus grande que l'homme avec un grand chapeau très haut, rectangulaire. Et ils regardent la voiture tous les deux sous le soleil.

C'est gênant tous ces traits qui sont passés et repassés, c'est vraiment moche.

Je suis toujours dans le dessin et un truc vient encore d'apparaître, je sais pas ce que c'est, c'est un objet en forme de cône jaune. Je sais pas ce que c'est mais c'est toujours dans le dessin.

Ah, je vois la main qui fait disparaître le dessin en le gribouillant partout, elle le gribouille au feutre, et la main qui écrit... (Silence) comme s'il s'agissait d'une écriture de lettres qu'on connaît mais d'un alphabet que je ne connais pas, écrit de la main gauche sur le dessin (silence)

Encore éblouie par le soleil, cette fois ci en plein jour, il y a un grand faisceau blanc entre le soleil et moi qui me couvre. Finalement à y regarder de plus près c'est une femme d'une autre époque avec un chapeau très garni et une robe avec des jupes très gonflées et qui ressemble à une poupée de porcelaine et qui se met sur un pied et qui danse dans une petite boîte ou plutôt une petite boule qu'on secoue.

Et de sa position de danseuse sur un pied on se retrouve sur la glace avec une toute autre personne, une danseuse, une patineuse, une danseuse artistique... En représentation avec du monde dans les gradins mais dans l'obscurité.

Elle est seule, éclairée, gracieuse mais sévère. Son teint était blanc et elle s'est transformée en geisha, elle n'est plus du tout sur la glace, je ne sais pas où elle est. Elle s'est encore transformée en personne asiatique de carnaval, plus aussi gracieuse, et maquillée d'un masque pas très avenant.

Il se transforme en masque de clown, le clown classique avec le nez rouge, le clown dans son cirque qui fait un numéro pour faire rire. (Silence)

Et rien de plus, il est toujours là, il fait son numéro.

C'est curieux ce fil de pensée avec ces personnages qui ne restent pas, qui restent. Et là, la transformation de ce clown en vieillard. Un vieillard qui a du mal à se déplacer dans un village d'un autre temps, d'un autre siècle, avec des maisons en paille. Il a du mal à marcher dans la terre et la boue, le pauvre. C'est gris, c'est un vieillard de dos, mais de face je crois bien que c'était le clown (silence)

J'ai toujours l'image du clown vieillard coupé en deux. Une partie de lui à l'arrière est grise et à l'avant c'est en couleur avec beaucoup de lumière, ça me provoque une sensation pas très agréable, je suis pas très bien là.

Le clown a complètement sauté du côté de la couleur et c'est plus du tout un vieillard, c'est un autre clown encore plus joyeux qui saute.

C'est un squelette, un squelette qui tient des fils rose, il est en train de passer du fil rose autour de la poignée de la porte. Il est passé à travers la porte, il a été aspiré, la porte a craqué et il a été aspiré avec elle.

C'est un bureau gris, sombre, un peu sale, comme les bureaux de détective dans les séries. Je crois qu'il y a un détective dans son siège. Il y a un gros détective qui fume le cigare et le squelette avec une grosse pelote de laine rose. Au début c'était un fil, maintenant c'est de la laine rose fuchsia. Il tricote dans le bureau du détective, avec un grand chapeau sur la tête et un nez rouge de clown.

J'ai vu un dessin qui me disait quelque chose, c'est en fait une affiche d'un film qui se trouve sur canal + à la demande en ce moment, une photo d'isabelle Huppert.

2^{ème} REL

Là, ça doit être les restes de la discussion, c'est un clown rieur, je vois sa tête avec des cheveux rouge, un sourire et des yeux rieurs... Et un fond pailleté.

Il a des yeux bleus gris perçant, comme un chat. Un chat siamois qui fait le dos rond et qui est soulevé par des fils comme au cirque. Il remonte vers le haut du chapiteau et il ne bouge pas. Il regarde ce qu'il se passe. Il voit le chapiteau avec ses spectateurs, il ne se passe rien, c'est juste une vue d'ensemble.

Il y a quelque chose au milieu de la scène qui m'intrigue. Un carre rouge, blanc, je ne sais pas trop ce que c'est, ça se brouille un peu. J'ai cru que c'était un podium. C'est un siège allongé, en forme de vague orange, suspendu par deux fils, des guillemets et trois petits points. Les guillemets sont comme des petites ailes. Elles me font voir Astérix. Astérix en bas de l'image et toujours ces trois petits points entre guillemets. Comme si ça apparaissait dans une bulle de dessin animé sans bulle. Toujours en fond, le cirque. Là je dois être en Camargue avec des chevaux, tous identiques, marron, en plein galop. En pleine liberté.

Ils se sont approché de la mer, tout près des vaguelettes, tous alignés les uns a coté des autres comme une armée au garde a vous avec Astérix au fond sur son cheval, le même que tous ceux qui sont alignes et un gros point d'exclamation sur cette scène, rouge.

C'est comme un... L'image a été fixée sur papier c'est une photo avec sur chaque élément un trait rouge comme pour donner des explications mais je ne les vois pas. Je vois juste les traits qui désignent Astérix ou la mer ou les chevaux.

Je vois une espèce... Comme une chaine de montagnes qui s'avance dans la mer, comme un pain de sucre, des monts très ronds, pas réels, comme une réalité qui tire

vers le dessin, qui devient...

Les pains de sucre s'inclinent vers l'arrière et forment une vague dessinée noire. C'est devenu une tache d'encre noire sur une feuille blanche qui ressemble à un oiseau, une peluche, un truc qui n'existe pas, un Pacman avec des poils noirs et la bouche grande ouverte qui alterne avec un smiley. C'est ça, le smiley est passé au smiley des téléphones, du coup je vois mon téléphone rouge, il est éteint, l'écran est noir avec le petit smiley à côté, suspendu, qui flotte, rattaché par un fil à mon téléphone, c'est le petit bonhomme qui a la langue qui pend sur le côté et qui fait un clin d'œil. La frange de cils très maquillée en noir sort du cadran du téléphone, noir toujours.

Comme si le cadran était une sorte d'œil qui s'ouvre sur un écran blanc avec marqué 3G ou quelque chose comme ça.

Ca s'est un peu transformé, le smiley est comme un soleil avec des grands cils et un bob blanc sur la tête qui s'est transformé en homme barbu. Une épaisse moustache, une barbe, des pommettes saillantes rouges, un regard dur, perçant. Il est content, il est en colère. À la place du cou, il a pleins de petits soleils.

La tête s'est transformée, il n'y a plus de moustache, de pommettes, c'est un dessin, avec des yeux qui tombent bas, tous les traits sont étirés vers le bas, allongés. Le dessin du bonhomme est triste et finalement il s'est ramassé et est devenu un personnage ovale tiré d'une espèce de canon, d'une plate forme. Il a été tiré, il tourne sur lui-même dans les airs en rigolant... Pas en rigolant de joie. Il est tout dispersé, les yeux qui se mélangent, en bas, en haut, il est tout vrillé, angoissé. Il tire la langue et il a des petites mains qui s'écartent et toujours des yeux comme deux billes qui tournent dans tous les sens affolés.

Il a atterri et il marche un peu courbé, il est tout retourné, la tête, les yeux rivés au sol. Il marche lentement, il est un peu paumé. C'est un pélican qui marche et qui voudrait prendre son envol mais qui n'arrive pas à décoller.

Il est très lourd, je crois bien qu'il est mazouté. Il essaye de décoller ses pattes mais il a une espèce de chewing-gum qui l'empêche d'avancer. Tout ça est en noir et blanc, pas de couleur.

Il s'est transformé en cygne blanc sur une aire de mazout, et Donald sort d'un couloir noir comme dans une salle de spectacle, il est en train d'apparaître sur une scène, joyeux, il salue son public.

Il est en train de faire une leçon, il écrit sur un grand tableau noir, des chiffres, des

signes mathématiques, des infinis, des '8' ou des bulles qui se sont accrochées.

Une tétine de bébé avec une chaîne en plastique qui pend et un bébé dans sa chaise haute.

C'est moi, c'est une photo de moi bébé, toute nue dans ma chaise, je la reconnais, mais je ne connais pas cette scène. Je crois que c'était dans la cuisine, chez mes parents, et mon père tout sourire qui me tend les bras et qui rigole et qui fait signe avec ses bras de venir.

Je me tortille, j'ai la bouche sale, comme sur les photos, je me tortille pour aller vers lui, il est plus jeune que maintenant mais plus vieux qu'à l'époque. Ma mère par contre est comme à l'époque, très jeune.

Les images sont en couleur, ma mère est en noir et blanc. Elle regarde la scène sans sentiments, elle est avec son air sévère, comme à l'époque.

Un chien qui est attaché à ma chaise de bébé, il est noir et blanc, avec une laisse rouge. Il bouscule un peu la chaise qui tangué, il aboie gentiment vers ma mère qui ne bouge pas. Je suis tombée et mon père m'a rattrapé. Je suis devenue un bébé et mon père paraît très grand et protecteur. Il m'enferme contre lui, contre sa poitrine.

Il m'a serré fort et je suis devenue aplatie et tous mes viscères sont sortis. Il n'appuie contre lui que l'enveloppe, tout est tombé par terre, ma mère ramasse, elle fait le ménage. Sans dire un mot, sans expression, les yeux dans le vague, ailleurs. Mon enveloppe est accrochée sur un cintre rouge comme un vêtement. Il y a un bébé avec une tête cassée, le cou est rompu, la tête tombe en avant, une transformation pour être E.T., c'est E.T.

C'est E.T. face à un autre monstre, un robot métallique gris et vert avec des lumières vertes et des fils rouges, des fils rouge qui tirent E.T. vers l'arrière pour l'éloigner des robots gris. Et une petite oie blanche avec un petit chapeau rose.

Toujours cette petite oie, et les robots sont transformés en meute de loups hostiles et géants. Et la petite oie blanche passe sous leurs yeux, et elle suit le fil rouge, un peu inconsciente... Complètement inconsciente et eux se contentent de la voir passer avec un air perplexe.

Un petit canard tout vert comme un bébé blotti dans du duvet, posé dans du duvet, au crépuscule, sur un étang gelé. Un étang de glace, il ferme les yeux, il a froid, il tremble, il sourit, il se marre. Il y a des loups sur la berge du lac glacé mais ces loups paraissent pas hostiles. En fait c'est des peluches de mauvaise qualité, assez ridicules, qui sont

finalement des chiots noirs avec un collier rouge et une boule jaune qui teinte. Ils aimeraient bien mettre les pattes sur le lac glacé, mais ils n'osent pas.

Ils se sont aventurés, mais ils glissent, se retrouvent sur le dos.

Le petit canard est toujours au milieu, il sourit, mais il est peut être glacé, peut être mort.

Les petits chiots veulent fuir le lac, ils sont affolés, ils veulent retrouver les berges mais ils continuent de glisser.

Je suis un gros bébé lourd et mon père m'a extrait de ma chaise, je suis une enfant de quatre ans à l'allure de bébé. Je me suis transformée en son chien actuel qu'il a dans les bras et qu'il traite comme un bébé. C'est son bébé d'ailleurs, il est vraiment heureux à jouer avec son chien.

3^{ème} REL

Je vois encore le visage d'un homme d'un certain âge, réel ou dessiné, cheveux raides, un peu triste, un villageois fou, brun avec une barbe, les yeux exorbités qui louche, la langue qui pend sur le côté, défiguré par la folie. Il n'est pas mort, il est vivant.

Le clown avec le nez rouge derrière lui, il tient une ficelle comme un yoyo.

Les deux images sont assemblées, le clown est dans une bulle de dessin animé relié à la tête de l'homme e frayant dont le visage assez blanc se casse en morceaux, on voit des traces de fêlure. Le clown avance, c'était un yorkshire au bout de son fil [chien du père]. Il le tire en avant et l'oblige à courir derrière lui. Il sort de la bulle et le monsieur bascule. La tête et les yeux redeviennent normaux, plus de craquelures, la peau redevient claire et les cheveux redeviennent normaux.

Je vois encore l'image d'un canard normal sur l'eau, il a un grand bec jaune retourné et qui s'enroule.

Je vois un petit bonhomme avec une tenue de cosmonaute blanche qui monte avec des skis sur une pente raide. Les skis ont la spatule retournée, tout est recourbé, il a dans les cheveux... Pas des serpentins, mais des trucs enroulés en papier et il est revenu sur du plat, il fait du sur place, il bouge, ça glisse, comme si c'était pour amuser, faire le guignol (silence)

ses bâtons se transforment en fusil noirs qu'il soulève et il vise, il va tirer... Face à lui, dans le ciel, des centaines de canards volants, tout petits, des bébés, qui se transforment en faucon, en avion militaire et le skieur cosmonaute est devenu soldat

avec arme et casque qui regarde l'avion sans le viser (silence)

Je vois le tout d'un chalet, avec un grand manteau de neige qui se détache parce qu'il fait chaud. Quelque chose qui tombe en même temps sur le toit du chalet et qui pend le long du toit. Ca fait une espèce de fil qui part dans la nature.

Je vois un chien en train d'aboyer toujours dans la montagne, je sais pas ou, je suis complètement éblouie par un soleil fort, lumineux, une grosse boule de soleil entre jaune et orange transformé en dessin d'enfant avec des yeux noirs, un grand sourire noir, assez effrayant.

C'est passé à la tête de la toute petite du dessin animé des Simson avec les uns derrière les autres, la petite à gauche courbée et les autres qui viennent s'emboîter dans la même position jusqu'au plus grand.

Là je vois une image de mon père vêtu d'un gilet que je lui connais. Tricoté par ma grand mère ou ma mère avec... Je pensais que c'était moi dans ses bras, mais c'est pas ma tête, le bébé est habillé en blanc. Mon père le sert fort contre lui et sourit en montrant toutes ses dents. C'est pas naturel, on dirait qu'il se force, il fait le con. Je zoom sur ses dents qui deviennent monstrueuses, jaunes, il a les yeux qui s'affaissent vers le bas comme quand on veut représenter quelqu'un de triste avec les paupières lourdes, affectées sur ses yeux. Comme si la peau était tirée vers le bas pour donner cet air triste et tenu par des épingles à linge. Son sourire aussi est fixé par des épingles à linge.

Maintenant les yeux sont fixés vers le haut avec toujours les épingles à linge.

Ca y est, il n'a plus rien, il est à la montagne. Il est avachi sur lui, les mains sur les genoux. Il a l'air triste, désespéré... Je l'ai jamais vu comme ça, on dirait même qu'il boude, je l'ai jamais vu avec une mine boudeuse. Il met sa lèvre inférieure en avant comme les enfants quand ils ont fait une bêtise ou qu'ils vont se mettre à pleurer.

Il est toujours dans la même position, elle est curieuse cette position, avec ses mains sur les genoux, non, les mains le long des jambes, toujours assis, il allonge son buste sur les genoux toujours avec sa même moue.

Il s'est relevé tout d'un coup en rigolant comme s'il avait fait une farce, il faisait le pitre en fait.

Il danse dans la salle de son mariage, avec son chien dans les bras, il le soulève en l'exposant comme un trophée ou un bébé qu'on voudrait élever à la vue de tous.

De temps en temps je vois un chien ou un nouveau né avec une grosse croix en or au

dessus du cou et un bonnet. Je vois sa nouvelle femme qui rigole, qui est joyeuse, elle a une robe de mariée, classique, blanche, avec une traine, ce qu'elle n'avait pas à son mariage.

Elle rigole vraiment fort, bouche ouverte, toutes dents exposées, les yeux fermés, on pourrait croire qu'elle est en train de pleurer. Ca a inquiété mon père qui la console avec son chien d'un côté et sa femme de l'autre. Il l'embrasse, la console... Il devient tout petit, il rétrécit, je ne vois pas ses pieds, ses jambes, comme s'il avait deux jambes en bois, il est devenu tellement petit que son chien apparait comme un ours à côté. Je ne vois pas très bien, c'est pas clair, le chien est devenu un ours blanc allongé sur le dos et de l'autre mon père tout rapetissé, il est par terre, il marche à quatre pattes, il rampe, il y a une espèce de flaque au milieu. Sa femme a des cheveux très épais, long, noirs, qui poussent à perte de vue... Un peu une tête de sorcière de bande dessinée. De méchante sorcière avec nez et menton très pointus et qui s'allongent et ses longs cheveux qui s'enroulent autour d'elle. Elle se retourne et elle a ramassé mon père par terre et elle est poursuivie par l'ours à quatre pattes.

Toujours la poursuite, elle se retourne pour voir ou en est l'ours, ils sont tous aspirés dans un tunnel noir. On voit leurs yeux simplement dans le tunnel noir (Silence).

Je me vois allongée sur le canapé dans la même position et d'avoir de lourdes larmes qui coulent, un flot de larmes, une rivière.

J'ai les yeux exorbités, ils sont comme en tire bouchon, une image de Bugs bunny avec un détonateur et quelqu'un qui vient faire tout exploser.

Dans l'explosion il y a des choses qui ont volé, il y a un objet que je ne perçois pas trop qui vole et qui est envoyé vers le ciel, je vois le mouvement, la puissance... Mais j'identifie pas l'objet, je ne vois rien d'autre (Silence) Je vois un personnage imposant type Saddam Hussein fumant un gros cigare, dessus il y a un drapeau planté mais je connais pas ce drapeau. Il a les dents jaune et qui grimacent. (Silence)

Tout d'un coup j'ai pensé à mon dernier rêve et je vois une photo de classe ou j'avais quatre ans, je souris, je suis...Je porte une espèce d'innocence. Je crois que cette photo n'existe pas, celle que je vois, le regard vers quelqu'un vers le haut, je suis en confiance, sans soucis, je suis toute lisse, j'ai une sucette dans une main et une poupée Barbie dans l'autre. Je vois une fête foraine avec moi qui me ballade dans la fête avec ma petite blouse et quelqu'un me tient la main, je ne sais pas qui c'est... ma mère...une main de femme, je ne veux pas la suivre, je suis retournée dans le sens opposé, je

force, je pleure, je la vois avancer dans le sens opposé, calme, elle avance, je la vois, les yeux mi clos, comme une somnambule.

Elle a le visage qui se déforme bizarrement, sa bouche qui s'agrandit, qui dépasse son visage, je vois la texture d'une langue, je ne vois pas la forme, juste un gros plan, la langue avec tous les détails. Je vois un filet de viande dans un plat, un rôti, cru, cuit. Ca m'emmène aux repas du dimanche en famille, je vois la famille réunie avec ma grand-mère, c'est calme, tendu, je ne suis pas très grande, ma sœur a trois ou quatre ans, elle ne se rend pas compte que c'est tendu, moi je suis sage, je ne bouge pas, les mains de chaque côté de l'assiette, bien habille, coiffée, je regarde ma sœur amusée qui monte et descend de sa chaise avec sa bouille et ses frisettes, c'est un moment de détente, c'est chouette, ca me fait sourire. Il faut reprendre mon sérieux, ma grand-mère a un air sévère, pincé, elle aussi les deux mains de chaque côté de l'assiette, sévère, pincée ou morte. Ca ne lui ressemble pas, on dirait plutôt une morte, je la vois sourire avec une tête de folle, les cheveux pas coiffés, dressés sur la tête, encore une fois ses dents en gros plan.

Des dents en gros plan, grosses, c'est assez affreux et effrayant de la voir comme ça, les cheveux déteints, les yeux rieurs, la bouche ouverte avec ses grandes dents. Elle a enlevé ses dents, son appareil, mis dans un verre sur la table. Classe ! Avec l'étiquette Amora collée dessus. C'est plus la même sévère, blanche. C'est ma grand-mère un peu folle qui se marre et mon père a pris le relais, il la regarde sévèrement mais interloqué et ma mère arrive pour nous servir le rôti, normale, souriante, détendue avec son physique d'aujourd'hui, pas de l'époque. Elle se marre vraiment ma mère, elle éclate de rire, mon père toujours coincé, ma grand-mère folle, moi sage et ma sœur qui monte et descend de sa chaise. Je sens que ça va dégénérer. Peut-être pas. Je vois un cerf assis dans la neige, gros plan sur son œil, doux, dans lequel je peux entièrement me voir. Je pensais que je voyais mon reflet moi et mon appareil photo et en fait c'est moi et un fusil.

4^{ème} REL

Je vois une cascade de gens qui descendent, des gens qui s'écrasent les uns sur les autres et lèvent les yeux au ciel. En premier plan un homme de dessin animé avec moustache et casquette, il lève le point en l'air, c'est peut être une manifestation désordonnée. Il porte une mallette jaune avec le bras à l'envers, comme désarticulé et des chaussures de clown.

Je vois un cheval blanc à l'arrêt, avec un tout petit personnage sur son dos, presque une fourmi. Une princesse de dessin animé, je la vois elle. Elle fait tout un cinéma de ses yeux, des regards séducteurs, langoureux.

Le cheval était agacé, il a donné un coup de tête en arrière et elle est tombée, il lève le sabot et va l'écraser. Elle rampe pour s'extraire, elle fulmine, elle est obligée de se carapater à quarts pattes. Elle plisse les yeux, elle lève les lèvres et on voit des grandes dents de cheval, comme si elle riait, mais elle ne rit pas, et le cheval fait pareil. Ils poussent tous les deux un sifflement pour annoncer la bataille. Ils vont se confronter, elle toujours toute petite, à quatre pattes, elle lui saute au cou mais pour jouer, elle lui fait un câlin, elle glisse sa tête dans son cou et lui secoue le cou pour s'en défaire. Il pleure et elle pleure et on voit des larmes.

Finalement elle a sauté toute seule et repart comme une écolière d'un pas décidé mais tranquille, elle a mis du rouge à lèvres et sourit avec ses grandes dents de cheval. Elle est montée sur un skate et part à vive allure, les cheveux au vent... Elle est en haut d'une falaise, sans le skate, elle pique les jambes les premières toujours en rigolant, elle tombe dans le précipice avec une espèce de nuage de fumée dans une bulle.

Comme si ça représentait la colère, comme un cerveau ou un intestin marron.

Je vois dans la bulle de « Zzzz ». Elle poursuit sa chute, elle a atterri normalement et elle marche au fond du précipice. Il y a quelques lettres qui se mélangent dans la bulle comme chez l'ophtalmo, avec des gros et des petits caractères.

Elle a retrouvé des dents humaines, elle avance. Elle portait un cartable, ça s'est transformé en scie, elle brandit sa scie et s'attaque à un tronc d'arbre déjà couché avec une joie hystérique. Elle coupe les tronçons comme un jambon et je vois un jambon finement découpé et des tranches de jambon insérées entre les tranches d'arbre.

Un chat de dessin animé, moche, noir et blanc qui inspire pas la sympathie, mais fait un sourire et se fait caresser sur la joue. Pas méritée la caresse ! Il a du faire une bêtise.

Il tire la langue et elle s'enroule comme les sifflets à rouleau.

Un joli chien, un gros chien, je sais pas comment ça s'appelle, il est beau, calme, assis, il tourne la tête vers son pelage, très délicat, c'est un vrai chien.

J'avais l'impression qu'il avait les yeux doux et amoureux mais il y a eu une étincelle de... Violence ? Mais en tout cas pas doux.

Je vois son œil comme un œil de chat, du coup je vois le chat, gris, avec les yeux verts, les yeux peureux. Une drôle de posture, il me regarde et a croisé sa patte avant qui est suspendue en l'air, mais ses pattes arrière sont croisées.

Il s'est aplati, on dirait un banc avec deux pattes croisées. C'est un petit banc recouvert de la peau du chat avec la tête au bout et les yeux fermés. Le chat est retourné sur le dos, je sais plus si c'est un banc ou le chat. Il n'a plus les pattes croisées, le ventre blanc qu'on caresse et les griffes sorties.

Je suis dans... Je vois une fête foraine avec des enfants, des ballons, c'est vivant, joyeux. Là une petite fille avec les cheveux noirs, raides, le visage blanc de geisha. Un manteau rouge, des collants blancs, du vernis rouge aux ongles, elle tient un ballon rose. Elle regarde tristement vers le ciel, mais son visage n'est pas triste. Il se passe quelque chose, elle a l'air déterminée, le ballon s'est transformé en avant bras arraché qu'elle tient, avec une alliance, un avant bras d'homme poilu et elle le lance en l'air, et elle se marre. Je sais pas si elle se marre, elle sourit et la joie emplie son visage. Elle saute et agite les bras, elle est vraiment contente et on voit le bras tourner et s'envoler plus haut. Je sais pas trop ce qui se passe avec le bras, il s'est stabilisé, il forme un 'L' avec les chairs déchirées et proche d'un buste auquel il doit se raccrocher. La tête est en deux dimensions, c'est une tête en papier blanc, sans cheveux, sans rien et le buste est nu et très poilu avec plusieurs jambes et bras et la tête est vraie avec une longue barbe, une moustache, de long cheveux à la Jésus un peu. Une tête inclinée, le regard vers le bas. Je vois des marguerites et toujours mon Jésus avec ses bras et jambes qui bougent très lentement comme des tentacules. Je vois une pieuvre de dessin animé avec des grands yeux noirs des trucs accrochés au bout des tentacules comme un manège. Un nounours, un petit soldat de plomb, un ballon, des kinder.

Elle regarde vers le soleil, il gonfle ses joues, il prend son souffle. Il a des lunettes de soleil, il est un peu ébranlé par ce souffle puissant.

Le souffle l'a creusé, il est ratatiné, et a disparu dans l'atmosphère, il disparaît lentement et il se décompose, on voit des yeux très inquiets qui ont peur, et je vois un personnage dessiné par un enfant. Tout rose avec des cheveux blonds, mais le personnage est aplati sur une poutre de bois, plaqué de chaque côté de la poutre de bois, comme s'il avait été écrasé. Je vois la radio d'une molaire et une radio d'un squelette, un crane et un demi buste avec des poumons très hauts, noirs, très noir les poumons. Et le squelette, la tête discute et il s'active, fait des gestes avec les mains, il est assis, posé, il sourit, et il fume une cigarette, il a un œillet entre les dents. Je vois le squelette d'un lézard sur sa tête comme une perruque. Une bougie qu'il vient de souffler. Là il a un chapeau de cowboy. Il ne sourit plus, il est de face, les orbites très noires, c'est la tête d'un squelette qui fait un peu peur. Il y a une espèce d'échange du

chapeau à une casquette, un casque noir, une tenue de joueur de baseball, avec une batte, il court sur le terrain, mais c'est pas une balle, c'est un dé en bois.

Une balle jaune qui tombe dans un trou comme un parcours de golf et mon squelette tend son pied avant pour obstruer le trou, la balle est aimantée à son pied, elle ne peut pas tomber.

Une Barbie, elle est seule, assise, tourne la tête de droite à gauche, comme pour suivre un match de tennis, elle a les ongles rouges, elle fume, elle est sacrément vulgaire. Ce sont des King Kong sur le terrain de tennis, avec des maillots verts, c'est des oranges outang, ils pédalent sur un engin à deux roues, comme dans un cirque. Ils tournent sur eux même et les gens dans les tribunes les acclament debout, les bras au ciel et ils portent tous les deux un gâteau d'anniversaire à plusieurs étages, ils se rentrent dedans, les deux gâteaux se sont écrasés l'un contre l'autre de chaque côté du filet. Le filet entre eux, la Barbie est devenue Maryline et elle se rapproche du filet pour voir les deux individus. Il ne se passe rien, elle est juste là.

L'image de King Kong qui prend la petite Maryline et qui l'approche de son visage, elle n'est pas effrayée, elle est comme dans un transat. Et il la jette en l'air pour qu'elle s'envole, et c'est une fée avec des ailes qui s'envole.

Image de Peter Pan et Maryline sur son balai qui redescend à travers les aires, elle est assise de côté, délicatement, elle regarde derrière la bouche grande ouverte, expression de surprise et de joie.

Peter Pan a attrapé le balais et le fait tourner autour de sa tête, elle a la même expression figée.

Je vois une représentation d'une espèce de ... Sculpture ou peinture, des bébés anges avec une couronne de fleurs sur la tête et un bébé qui pleure... Beaucoup... Il est tout rouge, il a ouvert ses yeux noirs, il a la bouche qui descend, qui est en colère, un déguisement avec un costume de lapin, il n'est pas content. Je me demande si on ne se moque pas de lui. C'est pour ça qu'il est pas content. Il a mis ses mains sur les hanches, il regarde avec curiosité ce qu'il se passe, il est atterré par ce qu'il voit. Ça devient de la surprise, il en revient pas, il a vu quelque chose, il est perplexe, il fronce le front et les yeux, toujours les mains sur les hanches, il est absorbé par ce qu'il voit mais il ne comprend pas.

Il a du se passer quelque chose, il a beaucoup de joie et la bouche grande ouverte, très content, il a des cheveux qui dépassent de son déguisement de lapin et quelques dents. J'ai l'impression qu'il désigne du doigt quelque chose, quelqu'un. Il se propulse comme une fusée vers le quelque chose ou quelqu'un, il n' plus de déguisement de

lapin. Il a une épée, il la tient d'une main et de l'autre la lame qui se courbe ; Il la lâche, il s'amuse comme ça, il prend la lame et la relâche. Il est tout ramassé sur lui, il va atterrir quelque part, c'est un petit démon. C'est un petit monstre avec les yeux exorbités, les cheveux droits sur la tête, une langue de serpent qui sort de sa bouche et des antennes râtelier plantées dans le dos. Il a une faux à la place de l'épée, il est toujours là, je ne sais pas ce qu'il a vu, ce qui le met dans cet état. Je ne vois que lui, il ne bouge pas, il est cristallisé, un personnage en cire. Je crois que c'est tout

5^{ème} REL

La tête d'un homme d'un certain âge, grosse moustache et visage marqué et un casque blanc sur la tête et un gilet orange de travaux. Un accident vient de se produire dans la rue, j'ai vu beaucoup d'hommes comme ça, mais lui a une lampe frontale sur son casque. Il sourit avec des dents imposantes, les dents de devant sont espacées et une boule rouge de clown sur le nez et des étoiles de BD qui scintillent autour de sa tête. Il fume un cigare et il a des mains de femme avec des ongles vernis rouge qui se recouvrent de poil pour devenir une patte d'un ours. Je vois un ours debout, imposant, noir, il regarde autour de lui. Magnifique.

Il lève la patte devant lui et chasse l'air d'un grand mouvement lent mais ferme. Je vois ses dents pointues comme un loup avec des éclats lumineux. Je vois entre ses dents, sa gueule ouverte, la tête d'un homme qui voudrait sortir de l'ours, l'homme du début, il sort de la gueule de l'ours sans trop de difficultés comme s'il escaladait une paroi. Pas abîmé, heureux d'avoir accompli l'effort, il remet ses gants pour repartir au travail.

Une petite fille type Mafalda qui sort de l'ours comme s'il l'avait pondue, elle apparaît. Elle a un arrosoir et une fleur entre les dents, elle siffle. Comme l'ours, elle regarde en l'air, vers le ciel d'un côté. Elle a une couronne sur la tête. Elle arrive dans un champ de fleurs plantées de manière très organisée avec un espace égale entre chaque pied. Des fleurs fades, pas très généreuses. Je vois le champ, la tête de Mafalda, elle bouge. Toujours les mêmes images.

Une grosse chenille très velue, longue, disproportionnée. Elle a le pelage de l'ours et la tête de maya l'abeille. Je vois un insecte de dessin animé avec les ailes translucides, un corps rouge, une tête de pélican, sur une route en montagne, l'entrée d'un tunnel dans la roche, je vois la lumière de la sortie du tunnel, mon insecte avec sa tête de pélican qui vole dedans, sort, et entre dans un autre tunnel, sort en observant à droite et à gauche, ce qu'il y a devant lui et il continue d'un tunnel à un autre. Il s'est perché sur le côté d'un précipice, il a reculé avec un air apeuré mais drôle. Il me sourit, il y a

des rayons très lumineux du précipice avec des étoiles qui tombent ou montent et scintillent. Le tout part d'une source, un rocher noir, un morceau de lave de volcan. Les images se brouillent, avec des traits blancs un peu partout, je vois plus grand-chose, la tête d'un bonhomme un peu effacé, une image blanche avec des personnages qui apparaissent et disparaissent. Ma bestiole qui regarde vers le ciel, étourdie, elle ne sait pas ce qu'il se passe, c'est l'attente.

Son regard s'est fixé sur quelque chose et il a filé mais je ne sais pas ce qu'il a vu. Il a un corps d'abeille en peluche, des petites jambes et les pieds sont sortis et des fils qui relient ses pieds à un parachute. Il y a une chute vertigineuse, un précipice qui n'a plus d'étoiles, qui est noir. La lumière revient un peu au fond, c'est un torrent, une rivière, je vois des bouillons d'eau avec de l'écume, le courant, et des poissons exotiques oranges avec des rayures gris argenté. L'eau est claire, pas de perturbation à part l'eau qui emporte les poissons.

Une tête de clown avec le nez et les cheveux rouges et une banane à la place de la bouche qui sourit et sous ses yeux il a maquillé des larmes blanches. Maquillé sur tout le visage et sous les yeux et le cou, et les bras. Il se frotte les bras, il a la chair de poule, il efface les larmes. Il a les bras fins, sans poils, sans muscles, une peau fine et des mains de femme avec des ongles très longs et bombés peints en rouge comme des griffes. Il s'enserme le corps, ses bras s'allongent et il se gratte le dos avec ses griffes. Son dos est nu, un peu courbé, le pantalon descendu sur les chevilles, on voit ses fesses. Ses mains continuent de gratter son dos le long de la colonne et ses mains sont très velues comme une fourrure de lapin sur les mains. Il n'a plus sa banane, ni les larmes, il a juste le visage blanc et la bouche agrandie en rouge. Ses bras ont repris une taille normale et il les fait tourner de bas en haut très vite pour s'envoler, comme un hélico. Il s'envole un peu, retombe, il fait des bonds. Il regarde bien à droite, à gauche, comme dans un match de tennis et il s'est transformé en Arlequin. Je ne sais plus comment est la tête de l'arlequin, mais là c'est juvénile, peint en blanc, regard innocent il marche sur un fil dans un cirque avec des demi balais en paille au bout des bras et il se déplace en ramant en arrière et en faisant le moonwalk, il danse à la Michael Jackson sur son fil avec la musique.

Et je vois une pochette de disque de Michael Jackson qu'il y avait chez mes parents. Costume blanc, cheveux noirs, il fume un cigare. Il sort de la pochette et danse dans le salon de mes parents, il danse sur la peau de vache de chez mes parents toujours avec son cigare.

Je me vois petite, assise dans le canapé, je me marre, je le regarde, je suis toute nue, comme sur une photo de moi mais là c'est dans le canapé avec une peluche de bugs bunny orange et je continue de me marrer, très détendue, j'ai une grosse bague au doigt en or avec une grosse pierre verte. Un bijou que m'avait donné la grand-mère de buck mon ancien ami. Donc petite avec cette bague ajustée, j'ai remis le tee shirt de la photo.

Je m'aime bien à cet âge là, je suis mignonne, heureuse, je vois une autre photo avec cette coupe de cheveux, joyeux, dans la montagne en été, mon père prend la photo et je rejoins ma mère en gambadant.

Quand j'ai des doutes sur mon enfance heureuse je repense à ces photos pour me dire que je suis heureuse, euu... j'ai été heureuse.

Je revois la scène, j'enveloppe... je m'accroche à maman avec un grand mouchoir qui me suit partout et des boulettes de papier plein les poches, à l'époque je ramassais tous les détritrus.

Toujours collée à ma mère, je regarde mon père et lui fait ce mouvement là [point fermé, elle lève son index et son auriculaire] en rigolant. Mon père avec sa tête d'aujourd'hui avec son gilet marron et beige, était il tricoté par ma mère ?

Une photo ou je suis plus grande. Sa main sur mon épaule... C'est pas une photo, c'est un assemblage. Un ballon jaune poussin devant ma poitrine et maman avec une robe bleue enceinte de ma sœur. Mais elle a sa tête de quand elle avait quinze ans. Un bouquet de fleur dans la main qui est posée sur mon épaule, j'enveloppe son ventre et je pose ma tête pour écouter.

Elle se tient droite comme un piquet et pose sa deuxième main sur ma joue. J'ai un mouvement de recul mes yeux se froncent, je regarde son ventre avec peur comme si j'avais entendu quelque chose.

Je vois son ventre rond, nu, avec le nombril qui dépasse.

Une photo de moi petite, maman enceinte en maillot de bain et moi nue avec mon tee shirt. Elle est assise sur des dalles en appuis sur ses bras. Elle me regarde avec un air amusé et doux. Moi, je m'agite devant elle, je fais le clown, j'ai toujours mon ballon jaune sous le bras.

De cette terrasse je vois la mer qui s'est avancée sur un champ de terre et d'herbe et l'eau est passée par là et est en train de se retirer, c'est désertique.

J'ai cru voir une grosse vague, ça me ramène à un rêve que je fais souvent : une plage avec une falaise et un restaurant en haut avec des baies vitrées, moi sur le sable blanc de la plage, mais c'est pas comme dans mon rêve ou on est allongé sur des serviettes,

le temps s'assombrit et une vague comme un raz de marrée qui engloutit tout. La mer est noire. Je suis sur la plage avec mon tee shirt, mon ballon et je regarde vers le ciel et mon mouchoir traîne par terre. Je suis toute seule et je m'avance vers la mer qui s'est retirée, que je ne vois plus. Il y a deux silhouettes dans le restaurant, mes parents cognent à la vitre et hurlent. Ma mère a cassé la vitre et faillit tomber et mon père l'a rattrapé, l'a remise d'aplomb. Ils sont immobiles, moi je regarde en l'air avec les grosses lunettes de soleil de ma mère. J'ai la bouche entre ouverte et l'intérieur est noir. Je sais pas ce que c'est, ça s'est transformé en petite souris grise avec la queue qui dépasse de ma bouche, c'est drôle, j'ai peur de ces animaux, ça me vient de ma mère. Toujours sur la plage avec les lunettes, des tennis, je marche d'un pas décidé avec ma souris dans la bouche vers la mer que je ne vois pas. J'y vais d'un pas militaire. Je suis attrapée par une main de femme avec du vernis rouge, par les cheveux, je me débats dans l'air. C'est une sorcière ou la marâtre de blanche neige. Elle est immense, vêtue d'une grande robe, cape noire, juste son visage blanc et des yeux bleus pâles qui me regardent.

Je suis toujours suspendu dans l'air, j'ai des ailes d'ange dans le dos. Toujours mes lunettes de soleil et un balais de paille dans la main et je chasse l'air. Je suis minuscule au bout de son bras et je chasse l'air. J'ai plus de lunettes, je suis aveugle, j'ai des yeux d'aveugle. Un œil est tombé par terre sur la plage.

Elle m'a lâché, je suis tombée sur mes deux pieds, j'ai ramassé mon œil et je l'ai remis. Je vole et j'ai une arbalète, je tire je ne sais pas sur quoi, mais c'est la guerre.

Je suis sur le dos d'un cygne sur un lac, il se ballade d'avant en arrière et je regarde le ciel avec mes lunettes de soleil. Je suis sur un manège, un cheval blanc. Une fleur dans la main, toujours mes yeux d'aveugle, toujours à cheval avec l'arbalète, je vais tirer, je sais pas sur quoi dans le ciel, là où je regarde. La flèche a voulu se planter dans un soleil de dessin qui me tire la langue.

Une image parasitée, j'ai cru voir des seins sans mamelons, ça s'est transformé en plastique rose ou de couleur chair, des ballons ? c'est là et ça traîne, je vois le buste d'une femme allongée qui regarde à côté d'elle, elle a de gros seins blancs, des cheveux bruns épais, je ne vois que son profil. Elle se tient d'une main aux barreaux de fer d'un lit, elle sourit à la personne à côté d'elle, on dirait une image d'un autre temps. Je vois son corps entier, nu allongé à côté d'elle c'est mon père, mais une photo de mon père en noir et blanc, allongé sur le ventre, qui regarde la femme.

Un landau tout seul, personne autour, personne dedans, si, un bébé aux cheveux roux, les yeux exorbités, les dents écartées, il fait peur, horrible, en train de hurler, de manger

des épinards, il est monstrueux, il a sauté sur ses jambes et va sortir du landau avec un 'S' de superman sur son tee shirt. La combinaison de superman. Il est tout petit, il avance en courant sans toucher terre, il souffle dans une corne de brume.

Je me revois sur le manège les cheveux ébouriffés, je sors de ma sieste, je regarde le petit bonhomme en bas, moins affreux que tout à l'heure, et je lui dis au revoir. Je me suis réveillée, je grimpe comme un singe dans le manège pour attraper la queue du mickey.

De tout en haut, j'ai sauté avec la queue du Mickey dans les dents et je saute sur le cheval blanc et je lui caresse la tête et je l'entoure de mes bras et pose ma tête sur la sienne.

Je vois ma grand-mère assise, moi sur le manège, elle me sourit, me fait coucou de la main, elle est pale, elle manque de vie, n'a plus de couleurs, sa tête est partie en arrière, j'ai crié qu'elle allait mourir mais elle n'a fait qu'éternuer, mais elle est mal en point, elle tousse, elle s'étouffe, je ne sais pas ce qu'il se passe. Comme si elle avait avalé de travers.

J'ai des plumes d'indien et je crie comme les indiens, toute nue avec une armure.

La tête de ma grand-mère est tombée en avant, elle est morte mais son cou est attaché à une corde, je sais pas si elle est tenue par quelqu'un, j'ai l'impression... Elle n'est plus morte, elle se débat, elle a fait une blague, elle rigole, moi j'étais statique, je suis pas contente, les mains sur les hanches, j'aime pas qu'on se foute de moi, je m'en vais sur un vrai cheval blanc, avec une lance, je suis une femme.

6^{ème} REL

Un clown, une poupée clown molle comme j'en ai jamais vu..., avachie, détendue, dans une pose assise. Assis de manière nonchalante, dans ses pensées, tête dans la main, il réfléchit ou il regarde, une jambe repliée sur l'autre dans un habit écossais, il est sur une banquette, il porte des kickers aux pieds avec des ronds verts et rouge, il a un chapeau noir ouvert sur le dessus avec un moineau qui est en train de chanter, piailler... En grande conversation l'oiseau, il bat des ailes sans s'envoler, il est très agité. Le clown sourit, ses cheveux sont passés du blond au gris et son visage s'est ridé. L'oiseau est complètement déplumé... Non pas complètement, juste la tête et le cou, la moitié de son corps.

Une main de femme avec un anneau, une alliance, les ongles vernis rouge, la peau des mains fripée, la main tendue face à elle pour la regarder. La main cambrée, cette main pousse une brouette avec des morceaux de vieilles buches dedans, je vois les pieds et

le bas des jambes recouverts de bottes en caoutchouc et qui avancent dans un bois humide sur un tapis de feuilles de chêne marron, les arbres nus.

J'ai vu le visage d'une femme mure avec les cheveux gris, courts, avec un chapeau, pas mal ridée et un bout de cigarette qui s'est cassé en deux à ses lèvres.

Elle a un peu le type asiatique et ressemble un peu à quelqu'un que j'ai fréquenté un peu. Elle avance avec sa brouette dans la forêt et les feuilles qui tombent.

L'image s'est fixée, je vois un écureuil en train de grignoter un gland, j'en vois plusieurs, ils se sont multipliés et je suis passée à une image de grotte avec des chauves souris, je déteste, elles s'en vont toutes, elles descendent la grotte, c'est flippant. Elles sont à deux doigts de m'agripper les cheveux, tout ce qui me fout la trouille, elles ont l'air hostile.

Mes cheveux sont beaux, souples, légers, ils se prennent à peine dans les pattes de chauve souris mais ils redescendent.

J'ai une espèce de grosse pierre dans les mains, de la taille d'un ballon de foot, grise avec des cratères, je sais pas d'où ça vient. Mes bras qui tiennent la pierre sont des bras de poupée, rigides et sans articulations.

Je vous vois vous, j'ai reconnu votre visage, avec des cheveux bruns, raides, vous êtes avachie sur une chaise avec vos yeux rieurs en train de noter sur un carnet dans la grotte. Il y a un petit canard en plastique à côté de vous qui sourit et qui envoie des cœurs roses qui s'envolent.

Vous êtes en tenue décontractée, avec un jean, un pull noir et des bottes avec de la fourrure, vous regardez quelque chose en plissant les yeux, le bras sur le dossier de la chaise qui maintient votre tête, vous cherchez à percevoir quelque chose, à comprendre quelque chose et vous mordez dans une pièce en chocolat.

Vous êtes là, en sur impression, mais de moins en moins et une apparition de Donald. Je vois l'entrée de la grotte il y a un petit animal moche entre une souris un serpent, une chenille qui essaye de sortie de la grotte, un tout petit truc.

Donald creuse dans le sable mouillé à l'entrée de la grotte, il tombe sur des racines d'arbres et son trou se remplit d'eau comme sur la plage, avec pleins de galets dedans. Il en a creusé pleins partout, j'en vois partout, il saute dans un, les bras le long du corps et la moitié de son corps s'y enfonce, et il rebondit un peu. Tous les trous forment un chemin qui serpente, il saute dans un autre trou dans le chemin jusqu'à disparaître au loin.

Je vois Pacman avaler les trous, c'est plus lui qui se déplace, c'est le chemin de trous qui est aspiré par le Pacman, avec Donald au bout qui accélère mais fait du sur place pour ne pas être englouti par le Pacman.

Je vois une oreille avec un bijou que je n'ai jamais vu, un grand cercle derrière l'oreille avec une croix, c'est vous qui la portez.

Je vois votre profil avec le bijou et votre coup.

Un loup, pas un vrai, un dessin animé, debout sur ses deux pattes arrière, dressé derrière un arbre, avec des griffes sorties et la gueule ouverte, prêt à attaquer. Le petit chaperon rouge, tout petit, à ses pieds avec la capuche rouge, il marche tranquille, sans inquiétude, d'un pas décidé, sous l'ombre du loup.

Le petit chaperon rouge se déplace en sautant d'un trou sur l'autre, les mêmes trous mais pas dans la même proportion. Un pied par trou, de plus en plus espacés. Les trous dont je ne voyais pas le fond noir se sont agrandis en fin de parcours sont remplis de sable et je me retrouve au bord de l'eau sur une plage. Pas moi, le petit chaperon rouge dans sa trace, il est recouvert d'un sceau en plastique d'enfant rouge. Enfermé dans un sceau rouge, c'est un bébé qui l'a enfermé, j'avais un sceau comme celui là. Le bébé est très agile, il a une grosse couche et il relève délicatement pour voir ce qu'il a enfermé. Le petit chaperon rouge pourrait s'enfuir mais il ne le fait pas. Le bébé remet le sceau et l'ouvre pour regarder. Le bébé se marre, il a deux petites dents en bas. Le petit chaperon rouge est en train de s'enfuir à l'opposé de la mer et le bébé qui court après à quatre pattes, il l'a attrapé dans sa bouche et l'a mis dans son sceau retourné et plein d'eau et le petit chaperon rouge nage dans le sceau, il est à cheval sur un balai qui flotte depuis un moment je ne voyais plus la capuche mais un chapeau de sorcière au petit chaperon rouge. Le bébé lui tape sur la tête pour le faire couler et le laisse remonter... Comme un ressort, juste avec un doigt au sommet du chapeau pointu. Le bébé a été interrompu, il a été appelé par mon père, il tend les bras vers lui, il est très jeune, ma mère à côté. Il est jeune mais c'est pas sa tête, c'est un peu la tête de ses frères faux jumeaux.

Une superposition de l'image des trois jeunes. Ma mère est en train de manger quelque chose, elle me tourne le dos de trois quart et me regarde avec ses grands yeux froids et... froids, oui, froids, ils pouvaient être glaçant son regard quand elle était jeune.

Je ne vois plus le bébé, mais ma petite sœur, petite, elle a rattrapé mon père, il est debout devant elle, il lui tient les deux mains, elle piétine le sable, fait des trous avec ses pieds. Mon père la regarde, mais elle regarde ses pieds faire des marques, lui la regarde amusé mais sérieux, il a repris sa tête de maintenant.

C'est pas la tête de ma sœur, c'est des têtes que je ne connais pas, il y en a eu pleins qui sont passées en quelques dixième de seconde. J'arrive pas à retrouver la tête de ma sœur, je voudrais lui remettre mais j'arrive pas à la fixer.

C'est la tête d'un bébé blond. Il a une moue et au bord des larmes. Tenu par mon père un peu inquiet, le bébé regarde sur le côté, je ne sais pas quoi. Il me regarde moi, je suis quelque part, plus grande que lui, à la plage debout en train de faire quelque chose, c'est l'époque où je portais un cache sur l'œil pour corriger ma vue. Pfff..., j'aimais pas ça.

Je fais quelque chose, je sais pas quoi, avec les trous qui ont été creusés, je les ratisse avec un râteau. Il y a un mini bébé en plastique sur la serviette de ma mère, elle le regarde avec dédain on dirait qu'elle fait la gueule.

Je vois l'ensemble de la scène, le couple de mes parents assis sur la plage vide, le ciel est gris et bas, il n'y a pas de joie, la mer est déchainée mais elle ne déborde pas sur la plage. Et sur les vagues il y a un bateau de pompiers qui nous interpelle, nous parle...

On dirait qu'on est dans une pièce de guignol, avec la mer qui ne déborde pas, l'embarcation des pompiers qui tangue, ils ont des chapeaux de napoléon sur la tête, ils continuent de crier, mes parents regardent sans plus. Ma mère continue de manger tranquillement, ils sont assis l'un à côté de l'autre face à la mer en train de regarder les napoléons, c'est bizarre on leur parle mais ils ne réagissent pas, ils regardent c'est tout.

7^{ème} REL

C'est un peu flou, je me vois dans cette pièce et mon corps, je vois les organes, comme s'il était dépecé, je vois tous les vaisseaux, les organes. Allongée, debout, je vois mes pieds vernis, juste mes pieds, nus, vernis. Je vois aussi un cercueil, je suis dedans ou quelqu'un d'autre. Moi avec les pieds qui dépassent, le cercueil ouvert, oui, c'est moi comme je suis aujourd'hui avec un coussin qui tient la tête et les pieds qui sortent, comme si je rentrais pas dedans, je souris, je suis paisible, je viens de voir quelqu'un qui me tend une sucette, c'est une petite fille que je ne connais, ne reconnais pas, avec des longs cheveux frisés et des couettes sur les côtés, elle est un peu cadavérique, pas très jolie, elle a une drôle de position perpendiculaire au cercueil.

D'un côté elle me tend une sucette, de l'autre elle est tirée par un adulte dont je vois juste les jambes. Une femme en costume noir avec attaché case.

Cette femme, je crois que c'est moi, mais je ne sais pas, elle a le visage déformé ou peint. Non c'est un masque de carnaval, comme un visage étiré. Je ne sais pas si je suis la femme ou la fille mais je crois que je suis la fille parce que je fais des bêtises,

des bêtises de petite fille. J'ai jamais fait de bêtises, mais là personne ne me reconnaît derrière mon masque de carnaval, alors je fais des bêtises.

Je suis toujours dans cette pièce, je vois des lis dans une partie de la pièce et un petit chien mignon avec un gilet de laine rouge.

Je vois une grande prairie de marguerites au bout du champ, un garçon et une fille plus petits, ils se tiennent la main, de dos avec les cartables, ils sont la main en l'air comme s'ils faisaient signe à quelqu'un devant eux. La petite a des bottes rouges en caoutchouc vernis, elle saute d'une jambe sur l'autre, joyeuse, et son frère la regarde d'un regard bienveillant et amusé (silence)

C'est pas très clair, mais le visage de la petite fille s'est transformé en hamster, écureuil, je ne sais pas trop.

Là je vois nettement un hamster ou une souris au pelage marron. J'ai une sensation assez désagréable, de la peur, un peu de dégoût, je vois toujours cette bête (silence) Je suis perplexe, je ne sais pas si je suis en train de rêver, je vois les mêmes images que la dernière fois, la grotte, vous... Mais je suis loin devant, c'est une image plus lointaine. Je revois les trous dans le sable et un personnage de dessin animé féminin japonais, elle a des couettes et une jupe courte, elle est habillée tout en rose au premier plan avec la grotte et vous en arrière plan. Vous donnez à main au personnage de dessin animé japonais. Ca m'amuse parce que je me dis que ça doit être moi encore...En tout cas le personnage est très beau et heureux, les yeux grands ouverts et vous lui souriez, les images ne bougent pas beaucoup dans ce rêve, comme s'il fallait que je m'en imprègne.

Il y a un ruisseau, là quelque part, avec de l'eau très active et le ruisseau prend la place en arrière plan de la grotte. Toujours au premier plan la petite fille et vous dans le champ d'herbe et de l'eau pure, très claire, un ruisseau, une rivière ?

J'essaye de suivre le court d'eau pour voir ce qu'il y a au bout, mais je ne vois pas ce qu'il y a, ce qui se passe, ça a l'air de bouger là bas, il y a des animaux, c'est Bambi sur ses quatre pattes dans le champs à côté de la rivière, enfin du ruisseau.il a tourné la tête vers moi, il me regarde, il regarde son reflet dans l'eau, le reflet ne peut pas être net puisque l'eau se brouille, il est perplexe, il regarde, il lève la tête, regarde à nouveau.

L'eau s'est adoucie, il peut à nouveau voir son reflet parfaitement. Quand il regarde en l'air, je pensais qu'il regardait le soleil, je vois mon père descendre du ciel avec des ailes d'ange avec son gilet marron et beige. Il descend vers Bambi qui l'attend, et mon

père descend en souriant, il est détendu face à Bambi, il le prend dans ses bras, par le cou, met sa tête dans son cou, ce sont des chouettes retrouvailles.

Je vous la patte arrière de Bambi accrochée par une corde à un arbre, ça le gêne un peu, il tire et ça lui blesse la patte et mon père tire Bambi en avant et je suppose que la corde a lâché, il tombe en arrière avec Bambi dans les bras. Bambi est à nouveau sur ses quatre pattes, ils se regardent sérieusement. Mon père remet ses habits en ordre, il est en train de lui parler avec satisfaction, il est content. Ils partent ensemble, l'un à côté de l'autre, sur le chemin mon père enlace Bambi et lui frotte un peu la tête et il y a marqué FIN comme dans les films, il y a à nouveau une image avec l'œil de Bambi qui fait un clin d'œil. Je ne sais pas s'il fait un clin d'œil ou si juste il cligne de l'œil.

A nouveau Bambi dans un champ qui broute de l'herbe ou des marguerites tout seul. Quelque part près de lui une poussette jouet rose, une poupée rose dedans. Toujours dans le champ, une petite fille qui pédale sur un vélo à une roue, qui demande beaucoup d'équilibre, elle se débrouille bien, elle reste en équilibre.

8^{ème} REL

Un fond de souvenir de Dilip [son ancien petit ami], son visage qui s'incurve, il est détendu, méconnaissable et pale, presque transparent comme un croissant de lune, pale avec une bouche et des yeux sur un petit corps d'homme de dessin animé. Des dessins d'un ami qu'il colle dans la rue, des personnages de profil avec un petit corps et des grosses têtes. Sauf que les têtes sont grosses avec un bandage autour de la tête ronde.

Un homme face à une femme se tiennent par la main, on voit sur le mur comme une falaise, une chute de pierres qui tombent entre leurs deux bras.

Les personnages avec des visages blancs, sans yeux ni bouches, sans identification. Je suis face au mur ou il y a tous ces collages et en bas le collage d'un chat assis, calme, la queue qui revient vers lui, il est paisible. L'un des personnages masculin, les personnages sont normalement très doux, là il est en colère, courbé, il a une fleur rouge, il se courbe sur un personnage féminin. Le personnage féminin ne ressemble pas aux collages de mon ami, c'est une longue femme très haute, très belle, très distinguée, un voile sur la tête, sur sa chevelure, mais un personnage de dessin animé quand même, elle regarde de biais avec des yeux de biche, avec les poignets appuyés sur les hanches, elle regarde quelque chose qui passe à ses pieds, un chat de dessin animé qui passe à toute allure, ébouriffé, griffé, dans un sale état.

Encore un dessin de mon ami, un homme courbé entre soucieux et mécontent, sévère (silence)

Des arbres dessinés en noir et blanc par un enfant, comme un champignon, un pied et un chapeau dessus, un bouquet qui prennent tous leurs racines au même endroit.

Un petit personnage, comme le dernier personnage masculin qui tient une arbalète et tire dans les champignons et la flèche rebondit comme si c'était des chamallow. La flèche s'est plantée mais ça les a à peine ébranlé et ça les colore en rose, bleu, violet, il y a même une coccinelle rouge. Le petit bonhomme est allé reprendre sa flèche et s'arpette à tirer à nouveau, il n'est pas content.

Il est interrompu, il y a une sorte de cendrillon qui attire son attention, elle est là pour ça d'ailleurs. Il la regarde et fait tomber son arbalète et ses flèches. Il est donc désarmé. Elle est en train de le séduire. Elle était allongée, accoudée, elle s'est relevée, et est très grande, très haute par rapport à lui, il est ébahit. Plus elle grandit et grossit et ses cheveux s'allongent et se déploient, elle en a partout, elle est majestueuse, elle est en couleurs pastel et lui en noir et blanc, elle est pleine de courbes, lui est coupé à la serpe, elle est vivante, il dégage la mort, elle est pleine de vie.

Son corps à elle se courbe et elle s'envole. Comme aspirée quand même, il y a une force qui l'aspire, elle s'est fondue dans le soleil. Le petit bonhomme est dépité, il s'est assis.

Un lapin géant est arrivé en pédalant sur une espèce de truc, tout joyeux et tout fou, il balance ses oreilles dans tous les sens. Un brin de folie qui attire l'attention du bonhomme qui sourit. Il monte sur le dos du lapin et s'accroche à lui et il est bien, c'est une grosse source de réconfort d'être sur le dos du lapin, dans ses poils.

Le lapin continue de rouler sur son engin à roulettes sur un chemin de campagne avec son bonhomme accroché sur le dos, le bonhomme a changé d'aspect, il est en couleur, le visage et les cheveux sont transformés.

Je vois des girafes, que les cous de girafes, les corps sont camouflés dans les herbes. Elles regardent avec un calme olympien le lapin fou.

Le lapin est devenu une roue, c'est lui qui roule sur le chemin, toujours aussi vite, il rebondit. Au bout du chemin une grosse jeune fille comme celles des pots de confiture, assise, elle a des formes généreuses et des couleurs très vives, elle sert très fort dans ses bras le lapin.

Elle voit quelqu'un attraper le lapin par les oreilles et le tremper dans une marmite bouillante, le descendre et le relever, il est à moitié étourdi, ivre, pas conscient de ce qu'il se passe, il sourit mais il est à moitié comateux.

Il est lâché et chute dans un précipice, il a repris ses esprits, il est terrorisé, il s'est écrasé comme une chiffe molle qui fond. Il s'est écrasé sur un tronc d'arbre et il fond et il ressuscite. Il a fondu au pied de l'arbre et a ressuscité. Il a entouré l'arbre et se retrouve au dessus avec une énergie dingue et il repart à courir à travers les chemins. Il regarde un peu derrière comme s'il était un peu poursuivi, il surveille, il fuit quelque chose, comme une espèce de parachute blanc transparent, comme une tornade. Il court dans une tornade qui fait soulever pleins d'objets, des boites de conserve partout qui volent et lui qui hurle et qui est terrorisé, il grimpe à une échelle le long d'une falaise et le parachute au bout des fils il y a des mains blanches qui l'attrapent pour le faire descendre, il est tombé par terre et le parachute le sert fort dans ses bras comme pour lui faire un câlin, pas pour faire du mal.

9^{ème} REL

Je ne sais pas si je vous l'ai dit mais à chaque fois, dès que je ferme les yeux, je vois la tête de Donald.

Bon, mais cette fois il reste, je vois tout le corps.

Il met son doigt devant son bec pour faire chut. Les bras croisés, enfin l'autre bras croisé, il fait un clin d'œil et avec son doigt il fait un signe pour dire de venir.

Il a un bandana rouge autour du cou.

Je vois un plan coupé d'une poitrine de femme. Ce sont des faux seins, des prothèses. C'est tout en un plan, Donald à gauche, au milieu la poitrine et en haut à droite une vignette avec une mamie, genre mamie nova mais un peu plus sèche.

Elle a les cheveux gris, un chapeau avec des fleurs, elle regarde vers Donald. Elle lève son chapeau pour saluer.

Je vois la tête qui appartient à la poitrine. Je vois en fait une poupée Barbie en dessin animé, toute nue, allongée sur le sable, bronzée, elle regarde ses seins.

Donald a disparu, remplacé par un vieux chat tout miteux en dessin animé, habillé en écossais rouge avec une canne, il se déplace lentement. Il sort de son jabot la tête et une patte d'un bébé chat. Ca contraste, c'est sa jeunesse, sa fermeté, sa beauté.

Là, posée, une vache, j'ai d'abord vu les pis puis la vache.

Un sexe d'homme, sans le corps, dur, en érection.

La Barbie a changé de physionomie, elle a la bouche grande ouverte, c'est disproportionné.

Elle a des grandes dents blanches et le fond est noir, ça lui déforme tout le visage.

Il y a un chat miteux qui est à l'intérieur de sa bouche et maintient sa lèvre inférieure et supérieure ouvertes.

Elle a fermé la bouche. Elle a les lèvres rouges, maquillées. Elle a gonflé ses joues au maximum et elle rejette un liquide... Peut être de l'eau... c'est un peu bleu, blanc... les deux.

Elle a croisé ses bras sous ses seins qui remontent encore plus. Elle a une moue de déception, d'agacement. Elle continue de souffler sans rejeter d'eau.

Elle porte des porte jarretelles, elle est assise sur une chaise, toujours les bras croisés sous sa poitrine, agacée, elle regarde quelqu'un. Elle a des chaussures à talon noir avec des fleurs au bout et une fleur dans les cheveux, sur le côté.

Et là je vois à nouveau le lapin sur son engin à roue, il pédale, descend, remonte, en pleine nature. Toujours en dessin animé. Lui aussi il a ses dents dehors, visibles. Ses oreilles s'inclinent l'une après l'autre et lui aussi croise les bras sous sa poitrine. Il porte aussi un vêtement à carreaux.

Je viens d'inspirer plus profondément, donc je me suis concentrée sur mon ventre et je l'ai vu gros. Le ventre d'une femme enceinte avec un bébé dedans. (Silence)

Toujours le bébé dans le ventre mais l'image est grise, je vois juste les contours.

Là je ne sais pas trop ce que c'est, je vois pleins de boyaux. Est-ce que c'est le bébé qui est constitué de ces boyaux ou est ce que c'est une autre partie du corps...

Je vois un bébé sec, fripé, vieillit...

Ca me fait penser à un rêve que je faisais il y a longtemps : j'avais accouché d'un bébé mais j'oubliais de le nourrir, de m'en occuper et je le retrouvais tout sec.

Je ne sais pas si ça a un lien mais ça vient me perturber.

Je vois la femme qui porte le bébé, c'est la femme blonde de tout à l'heure qui a encore changé de tête.

Elle est en train de fumer une cigarette et je vois la fumée à travers son corps qui va jusqu'au bébé.

A la place du bébé il y a un truc pleins de poils noirs, je ne vois pas la forme, je ne sais pas ce que c'est.

Du coup je vois un petit chien avec des longs poils noirs, mais pas dans le ventre.

Raide, sur ses quatre pattes, il regarde quelque chose avec un peu de recul.

Il s'est transformé en vieux caniche gris avec les yeux sans vie, usé. Il a même un œil crevé ou qui ne fonctionne plus.

Ca me fait penser à mon père qui a un problème aux yeux qui a pratiquement perdu la vue d'un œil. Je le vois avec un œil blanc.

Il est sur le canapé, il fait comme si de rien était, il discute avec quelqu'un, il est détendu.

J'ai toujours pensé, ça me perturbe alors je vous le dit, que ses problèmes de vue étaient en lien avec le fait qu'il ne voulait pas voir ce qu'il nous avait fait.

Là, sur le canapé, il y a sa nouvelle femme, avec les deux yeux blancs. Il la prend par les épaules et l'amène contre lui. (Soupir)

Je vois un écureuil en train de grignoter une noisette ou un gland ? Il a l'air affamé, il jette des coups d'œil partout. Il continue de manger, il est en alerte totale.

Je vois juste le pouce d'une main humaine qui lui caresse le crane. Il est à peine apeuré... Il reste... Il s'est apaisé, il continue de manger tranquillement.

Mais il n'est pas complètement tranquille quand même. Il jette des coups d'œil à ce doigt qu'il n'arrive pas vraiment à voir mais qui lui fait du bien.

C'est une main d'homme, immense, qui a recueilli l'écureuil dans son creux, avec la queue de l'écureuil autour de lui. Il continue à manger et regarde devant lui comme s'il était au spectacle.

Il était assis sur une glacière, il a sauté et il est en train de jouer de... du saxophone peut être... ? Il y met tout son souffle. Je le vois avec son instrument sur le chemin infini qui traverse la campagne.

Un lapin ou un lièvre qui court comme une fusée et qui est grisé par la vitesse. C'est ça son plaisir, d'aller de plus en plus vite, ça le rend heureux.

Maintenant je le vois avec une fleur dans la bouche, il y a des larmes qui s'échappent avec la vitesse. Il a l'air bien mon lapin.

Et je crois que je vais m'arrêter ?

Véronique

13^{ème} REL

J'arrive pas à me détendre, y a que l'avion qui me vient, je vois le départ de mon fils [elle revient de l'aéroport] je souffre vachement.

Je vois mon arrivée à Paris, j'ai treize ans je suis en 5^{ème} ou 4^{ème}, je sais plus. Je me regarde dans la glace, mon père m'a fait couper les cheveux très courts et j'avais les cheveux très longs. Là ils sont très courts, je ne me retrouve plus.

Pourquoi je pense inceste ?

Il m'achète un manteau beige et une robe de vieux très moche. Des chaussures de mémère. Comme si j'étais arrivée toute nue à Paris. Comme s'il me mettait à une autre place, je me trouve moche.

Surtout je suis seule, toujours toute seule puisqu'il part en voyages.

Il me demande pas ce que ça me fait, ce que j'ai vécu chez les gens, rien.

On partait pas en vacances ensemble, il m'envoyait en colonie pendant deux mois. Il m'a éduqué comme un mec.

17^{ème} REL

J'ai mon père devant moi, et ça me donne envie de pleurer. Il est devant moi, il ne bouge pas, il ne répond pas, rien. Il n'est pas méchant mais ça ne l'intéresse pas. Je suis malheureuse devant lui et il ne bouge pas. Je sais pas quel âge j'ai, j'ai pas de corps, juste mon esprit, je suis là devant lui.

Je vis seule, mais je vis chez mon père, je suis dans mes pensées, pensive, dépressive... Je suis seule la journée, le soir, j'ai treize ou quatorze ans. Je suis dans l'appartement de mon père qui est un appartement de garçon, c'est moche, j'ai rien à faire, pas de bouquins, rien. Il ne m'a pas acheté ce qu'il me fallait, même le minimum. Je me suis mise à fumer, il sort tout le temps, en me disant qu'il bosse, mais il ment. Il ne sait pas quoi faire de moi, je me sens seule.

25^{ème} REL

Je me donne la main.

Je ne sais pas où aller, j'ai le choix entre deux voies, je ne sais pas laquelle prendre. On me dit 'te construire'. Il faut que je me construisse. Faire ce que j'ai à faire et là j'ai mal à nouveau en me regardant. Je ne sais pas pourquoi... Je me regarde mais ce n'est plus moi, c'est moi et plus moi et ça fait mal.

26^{ème} REL

Deux portes... un couloir... c'est sombre... et pourtant je vois.

Je m'énerve après la porte, je veux l'ouvrir et pourtant elle est fermée.

Je recule, l'autre porte est fermée, je ne peux plus partir du couloir. Ca me fait très mal, je ne sais pas pourquoi. Ca me fait très très mal... c'est pas de l'angoisse, c'est comme si cette porte fermée...

Je ne comprends pas pourquoi elle reste fermée...

Ca fait deux fois que je me dis : je suis prête à comprendre et je ne comprends pas' alors j'attends.

J'attends en me disant que si elle venait à s'ouvrir je comprendrais. Je verrais pleins de choses et je serais prête à me prendre en main.

Je vois le visage de ma mère qui est là, je ne sais pas pourquoi.

Karine

16^{ème} REL

Je vois plein de morceaux de film où je vois l'exemple de la famille parfaite, quelqu'un feuillette un album photo en beau cuir avec des photos devant le palais de la princesse à Disneyland et la famille s'agrandit au fil des photos. C'est toujours la même photo mais après il y a un bébé et puis après le bébé a grandi et il y a un autre bébé et puis après il y a un chien...

Un film avec une famille qui fait des tours de manège avec un chien dans un petit panier. Un chapeau de cowboy blanc posé dans un panier tressé souple, le rebord est usé et plié et le chapeau est tombé de là dans le vide. Comme si c'était un manège super haut, comme une grande roue, on voit tout le paysage en dessous, gris, limite noir par endroit.

Derrière le décor il y a des... Comment on appelle ça ?... des gens qui se moquent de tout, qui pètent, qui rotent, qui mangent avec les doigts, vulgaires... Un peu trop vivants.

Je reviens sur la roue, il y a toujours la petite famille, ils mangent tous des guimauves, ils ont acheté des oreilles de Mickey et Mini.

Là ils font un manège un peu pour les grands, alors les enfants ont un peu peur, mais le papa les rassure, et ils y vont tous, joyeux.

Et les autres continuent à faire n'importe quoi, comme des bohémiens, les enfants jouent avec des vieux décors cachés et les grands... je ne sais pas trop en fait ce qu'ils font les grands, ils ont l'air de se disputer, ou de s'amuser je ne sais pas.

Les enfants ont inventé des manèges avec les bouts de trucs cassés, ils ont inventé des jeux à eux et les parents ne disent rien...

Je vois une conserve de légumes ouverte, on a retiré tout le dessus, quelqu'un essaye de mélanger avec une cuillère et le fait de créer un mouvement là dedans fait que ça tombe.

Des gens qui circulent dans une pièce pleine de rayons comme des UV mais blancs et verts, je vois les gens en couleur inversée, s'ils ont les cheveux noirs, je les vois avec les cheveux blancs, comme dans un institut de beauté.

A côté de l'institut il y a une pièce comme une boîte de nuit vide, il y a quelques vigils et des gens déguisés avec des chapeaux, des éléments qui sortent du dos, argent et orange. Les vigils ouvrent et quelqu'un entre sur un trône, tenu par quatre hommes, la femme dessus c'est la reine des autres, elle a un costume encore plus spectaculaire,

plus grand, elle est assez prétentieuse sur son siège, le menton relevé, une main sur chaque accoudoir, elle regarde les autres avec mépris, se croise au dessus de tout le monde. Moi je suis là juste en spectateur, mais ça me fait bizarre de le dire, donc je suis toute petite dans un coin. On me demande de pas faire de bruit pour pas déranger le spectacle. Je voudrais partir mais j'arrive pas... Y a pas de porte, ou alors la porte avec les vigils et ils ne voudront pas me laisser sortir. Il faut que j'attende la fin du spectacle. Je m'assois sur une minuscule chaise sur un petit côté sous la scène et j'attends que le spectacle soit fini. Voilà.

Mathilde

4^{ème} REL

Une prairie, il y a plein de... comme une fête mais avec personne. Je m'en vais.

J'entre dans une forêt, il y a un coup de feu, comme des chasseurs, et tous les animaux s'enfuient, je m'en vais aussi.

Je vais sur une place avec plein de monde, tout le monde se bouscule, comme s'ils voulaient tous quelque chose, je me fais bousculer. Tout le monde a disparu et tout ce qui était sur la place a disparu. Il y a un trampoline qui arrive alors je saute et je me retrouve dans la terre, j'ai sauté dans le mauvais sens. En bas il n'y a rien, que du vide et des livres, j'ai un peu regardé mais il n'y a aucune écriture dessus.

Je retourne sur terre et je suis encerclée de maisons. J'entre mais dans chacune il n'y a personne, comme si tout le monde était parti.

Dans une maison il reste des meubles, une table avec des vêtements. Je les mets sur moi. Ils sont un peu euh... bizarres, comme j'aime pas quoi.

Je sors et je traverse la route et je rentre dans une autre maison et il y a une fête avec des gens. Voilà, c'est tout.

Aurélie

4^{ème} REL

Je suis devant un miroir qui déforme le corps, qui le grossit. Une grosse baleine, un popotin énorme et une petite tête. J'avance, je recule, les positions changent, la tête devient de plus en plus petite, je rigole.

Je passe au suivant, c'est l'inverse, je suis toute fine, mes deux bras ne font plus qu'un, mes jambes pareil, je n'aime pas. Je reviens au premier, je regarde mon dos, je m'arrange, je regarde mes fesses, je me courbe, je rigole. Je me retourne, je m'avance plus près, très près. Je regarde mes yeux, énormes, on dirait une mouche. Je recule, je fais des grimaces. Je commence à danser devant, je bouge et je rigole. Je m'admire sous toutes les coutures. Je regarde mes mains, des gros boudins. Je fais bouger mon bras voir s'il devient plus gros, plus petit. Je change, je mets l'autre devant le miroir... Je regarde mes pieds, je fixe mes pieds, je trouve ça bizarre j'ai des jambes et un corps énorme et des pieds tout petits en basket bleues avec des lacets avec les bouts en caoutchouc, rien à voir avec moi. Je me demande pourquoi j'ai mis ça. C'est pas grave, je me sens bien dedans. Je continue à jouer avec le miroir, je mets mon pied devant, il devient gros, mon corps change selon les positions, mais ça me fait pas peur, pas horreur. Ma tête ne bouge jamais, j'ai l'air d'une bouteille d'Orangina, je fais des grimaces, je me mets droite, je ne bouge pas, je me regarde.

La place à côté se libère, je m'y mets, le miroir est normal, c'est un reflet banal, c'est moi. Je me regarde et là ça m'amuse pas du tout. Je veux retourner au miroir d'avant mais un petit garçon a pris ma place. Je vais me chercher une friandise. Je mange des trucs qui dégoulines et je m'en mets partout, je me fais des moustaches. Je fini pas, c'est trop, je jette les bonbons. J'en ai assez, je cherche une fontaine pour boire et me laver. Je retourne vers les miroirs ma place est libre, je me remets devant le miroir et je me vois à nouveau toute bombée, mais en jolie. J'ai des gros seins, un gros popotin, je trouve ça très joli en fait.

Fabien

1^{er} REL

Je viens de voir un avion super sonique, la trainée qui reste est présente. Ca passe de la gauche vers la droite, j'ai pas beaucoup vu l'avion, je sais pas s'il est pointu, mais...

Je vois un bébé et deux mains qui tiennent l'anse du landau, les deux mains d'une même personne.

Une vue de la garigue avec au fond les cigales et la mer. Mes enfants font des jeux avec le sable et je vais avec eux faire des châteaux de sable. Et puis on va se baigner tous les quatre. Je n'aime pas trop l'eau mais ils ont envie de profiter de la mer alors on joue dans l'eau.

Là ils sont dans leur bain le soir, c'est ma femme qui fait le bain mais après je reprends. Je vois mon père qui me donne un train électrique comme celui que j'ai offert à mon fils. On est en train de jouer tous les trois dans une maison, on a une salle de jeux et on joue au train électrique, mon fils est sur mes genoux, je lui explique, je lui apprend tout.

Je suis barbu, et je joue avec mes jumelles, elles veulent me faire des tresses dans la barbe. Et puis on fait les devoirs ensemble.

Là je vois le papier peint du séjour qui se décolle. Je vois quelqu'un qui me tend un papier à signer, je signe mais je ne suis pas content. Mais je signe quand même, j'ai pas le choix.

Franck

2^{ème} REL

Je vois, non j'entends du métal, c'est du métal qu'un frappe. Il y a aussi un cliquetis de métal qui se cogne, mais je vois rien, je ne fais qu'entendre.

Non, je vois des chaînes, je crois que je suis dans Pirate des Caraïbes, je suis dans un bateau, un vieux rafiot au sous sol, on est enchaînés.

Je vois ma famille et puis plein d'autres personnes. On est tous prisonniers, accrochés avec des chaînes. Il y a pleins d'enfants, des jeunes de sept ou huit ans.

Je tire sur mes chaînes pour les faire lâcher mais ça ne marche pas. Un vieux me sourit, il ne lui reste qu'une dent.

Je sais pas trop quoi faire pour sortir de là ? Et puis il faudrait sauver les enfants aussi...
(Silence)

Je tire, et ça me fait mal aux poignets, aux chevilles... Y a rien à faire pour échapper...

J'entend du bruit au dessus de nous, mais j'arrive pas à identifier qui c'est ou bien ou on est, et pourtant il faut que je trouve une solution, mais je suis tellement fatigué que je m'endors à moitié.

Je me réveille et je suis accroché au vieux bonhomme à une dent. Il me dit que si je veux m'enfuir il faut que je fasse fondre le métal. Mais j'ai pas de quoi le faire fondre. Alors il me monter les bidons de poudre à canon et ils se mettent à faire une flamme. Je mets mes chaînes au-dessus de la flamme et je fais fondre le métal pour séparer mes poignets, je fais pareil avec mes chevilles et avec tout le monde, tous les prisonniers en fait.

Je leur dis de pas faire de bruit pour pas se faire repérer et que je vais faire une épée avec le métal des chaînes.

Maintenant que j'ai mon épée, je leur explique qu'on va sauter à la mer et se laisser flotter jusqu'au bord. Et on sort par les hublots d'en bas direct dans la mer. On nage et on se laisse flotter. J'aide les enfants parce qu'ils ont du mal. J'en pose un sur la terre ferme et je retourne en chercher un autre et tout... Jusqu'à ce qu'il n'y ait plus d'enfants à sauver.

Maintenant il faut trouver comment manger et dormir et se protéger des bêtes de l'île et ils me demandent tous comment faire mais je sais pas trop.

Le vieux avec une dent dit qu'il faut retourner dans l'eau chercher du poisson, alors j'y retourne mais dans l'eau il y a trop d'algues et je ne vois rien.

Si, il y a un vieux coffre on dirait mais il est très profond et je ne sais pas comment le

remonter. J'essaye d'aller voir ce qu'il y a dedans mais j'arrive pas à aller jusqu'à lui, il est vraiment trop profond. Alors finalement je décide de chasser les animaux de l'île pour manger et je trouve des poulets et on peut les faire à la broche.

Les enfants mangent et ils rigolent et le feu de cheminée est réconfortant. Je sais qu'on est tous sauvés.

Carmen

8^{ème} REL

Carmen est une femme de cinquante ans, elle a élevée deux filles et a perdu un garçon à la naissance. Après cet accident il ne lui a plus été possible d'avoir d'enfants, elle qui espérait en avoir au moins quatre. Elle vient d'une famille italienne très religieuse et a toujours accepté cette perte comme un choix de dieu.

C'est une femme dépressive qui vient me voir et ses idées seront noires jusqu'à ce que sa fille accouche sans mal de son premier enfant faisant ainsi de Carmen une grand-mère. L'enfant est un garçon et cela va venir réveiller le manque de Carmen.

Le bord de mer, les coquillages sur la plage et des enfants qui jouent. Je suis en Italie dans la maison de mes parents, je sens le jasmin que mon père mets dans nos chambres le soir et je sens aussi la tomate qui cuit dans la cuisine.

Je vais dans la cuisine et je demande à ma mère de me donner son tablier. Je le mets et je prépare à manger pour tout le monde. Il y a beaucoup de bruit dans le séjour, un match de foot peut être, j'entends tout le monde qui rigole et ça me chauffe l'intérieur. Plus ils rigolent et plus mes marmites grossissent. Je suis en train de faire à manger pour un régiment, c'est pas possible.

Mais j'aime ça, je suis heureuse de faire à manger pour tout le monde.

Ma fille vient dans la cuisine et me dit qu'elle doit aller faire une course alors elle me laisse le bébé. Je mets son landau sur la table de la cuisine et je continue à faire à manger et en même temps je m'occupe de lui. Il y a la fille d'un de mes frères qui arrive, elle a six ou sept ans, je lui mets un tablier et je lui demande de faire la cuisine avec moi, ça l'amuse beaucoup. Je me retourne vers la table et là il y a le bébé de ma fille et deux autres enfants qui font du coloriage.

Je continue à faire à manger dans ces marmites énormes et ça sent très bon, je crois que c'est prêt. Je sers à manger à tout le monde et on rigole beaucoup à table. Je suis heureuse de retrouver tout le monde, ça fait longtemps que je ne les ai pas vus. Là on est tous réunis autour de ma cuisine, autour de ma table et c'est bien.

Je crois que les garçons vont sortir fumer des cigarettes, c'est la fin de la soirée, je suis un peu fatiguée.

Laetitia

2^{ème} REL

Je suis dans un endroit magnifique, il y a des couleurs chatoyantes, je me sens très bien. Ca a l'air d'être un endroit calme, très agréable, très accueillant. Je m'y sens vraiment très très bien.

Je marche tranquillement, je me sens légère, je vais vers une jolie prairie où je vois pleins d'animaux. Je vais vers eux, je les caresse.

Je continue à marcher, je me dirige vers une habitation, il me semble que c'est une demeure ou bien un château. Je m'y rends.

Quand j'arrive devant les grilles il y a à nouveau des animaux qui viennent vers moi, ils ne sont pas agressifs, c'est vraiment génial.

Je rentre dans le palais, on dirait le palais des mille et une nuits, il y a des dorures partout. Il y a de magnifiques coussins brodés à la main qui sont vraiment très moelleux. Il y a aussi une table avec beaucoup à manger, des plats très cuisinés. Ils sont présentés avec beaucoup de goût et ça participe au plaisir de manger. Ils sont aussi goûteux que beaux. Les goûts sont très raffinés.

Les serveurs qui m'apportent à manger sont habillés de très beaux vêtements brodés à la main au fil d'or.

Je crois que c'est une fête donnée en mon honneur ou en l'honneur de quelqu'un d'autre. Mais je suis une invitée de marque.

Une fois que j'ai fini de manger on me propose de prendre un bain de lait comme faisait je ne sais plus quelle reine.

Après on me propose une tunique blanche et or magnifique et on me couvre de bijoux avec des diamants et des pierres précieuses d'un grand éclat.

Je me sens de plus en plus détendue et attendue dans cet environnement.

Je voudrais bien y rester toujours et je me dis pourquoi pas. J'informe les esclaves que je souhaite rester et ça semble convenir à tout le monde.

On me montre ma chambre qui est faite de meubles anciens et de peintures de grands artistes, je me sens à mon aise dans cet environnement.

Je me prépare pour la grande soirée qui doit être donnée. J'ouvre le placard et y trouve plusieurs robes magnifiques, elles sont toutes pour moi et je peux choisir la plus belle si je veux. C'est ce que je fais, avec des très beaux bijoux. Je me sens vraiment très bien dans ce palais, je suis à ma place, avec les gens de mon pays. Je pense que je suis en Egypte et que je suis une pharaonne. Tout ça me plaît beaucoup.

Paprika

13^{ème} REL (seconde cure)

Je ressens vraiment tout mon corps. J'ai l'impression de reposer sur quelque chose qui pourrait s'apparenter à un nuage. Quelque chose qui est très doux et très accueillant.

Qui épouse mes formes.

C'est surtout la douceur, une véritable douceur, quelque chose d'assez étonnant.

Et puis j'ai au dessus de moi le ciel avec à droite et à gauche deux très gros nuages noirs qui sont en train de se rejoindre, donc c'est en train d'assombrir absolument tout et il y a juste une percée au milieu ou la lumière arrive à passer. Le reste est très noir, très sombre. Les nuages sont très noirs.

Ils prennent différentes formes, j'ai cru qu'ils allaient se dissiper, se disperser et en fait ils sont en train de former des formes, je sais pas quoi, en trois dimensions c'est-à-dire qu'ils commencent à descendre, et je sens qu'ils sont en train de descendre à l'intérieur de moi.

J'ai l'impression que je suis en train de les absorber. Ils sont tellement énormes que je ne peux pas tout avaler et je me mets à vomir une espèce de glaire noire. Je vois ma bouche immense grande ouverte avec la langue qui doit faire vingt centimètres, un truc énorme... qui vomit cette glaire noire qui en peut plus.

Ma bouche est immense pour que ça puisse partir plus vite, ça forme comme un... comme les nappes de pétrole, je suis emmazoutée, engluée. J'ai les pieds qui sont englués de ça.

J'ai les yeux tout rouge, j'ai des larmes, ça a l'air d'être extrêmement douloureux, c'est très dur. Il en sort par le nez maintenant, ça sort par les oreilles, ça sort de partout. Et en même temps c'est en train de re-rentre par mes doigts de pieds. Entre mes doigts de pieds, c'est en train de m'engluer complètement. Je suis en train de fondre dedans. Je me dissous à l'intérieur de ce qui est en train de devenir une flaque noire mais toujours cette matière mazoutée.

Il y a un oiseau blanc qui essaye de s'en sortir, ce doit être un pélican, il n'est plus très blanc parce que toutes ses plumes sont remplies de cette substance et c'est moi cette substance. Et je suis en train de... d'essayer de le faire crever... je l'empêche de s'envoler et plus il essaye et plus j'en fous des couches sur ses ailes pour l'empêcher. C'est horrible, je voudrais m'empêcher de faire ça mais je n'arrive pas.

Je me dis que c'est dégueulasse ce que je suis en train de faire, et je n'arrive pas à l'empêcher. Et puis tout d'un coup je me dis qu'il faut que je lave ça, que c'est le seul

moyen de faire partir cette... ce mazout mais il ne part pas, l'eau ça ne suffit pas pour le faire partir.

Je me retrouve à l'extérieur je suis en train de gratter avec un bâton sur l'animal pour faire l'enlever... Ca suffira jamais. Je me dis qu'il doit y avoir un autre moyen, c'est pas comme ça qu'il faut faire partir ce truc.

Je me calme et puis j'essaye de me détendre, je suis toujours la flaque... Enfin j'ai toujours été cette flaque et je me détends...

Là en me détendant j'ai senti mon corps sur le divan et mon ventre a absorbé cette énergie noire. En fait il fallait le faire calmement.

Mais maintenant j'ai l'impression d'être en convalescence, il faut que je sache quoi faire de ce... de cette tache noire, je la vois toujours comme une flaque noire ou comme une... Un cercle rempli, je ne sais pas comment ca s'appelle, c'est à l'intérieur de moi. Je viens de voir en cherchant le mot, un trou qu'on fait parfois dans les dessins animés, les personnages peignent un trou et ils rentrent dedans et en fait c'est ça, c'est comme une pellicule noire qu'on peut retirer.

Il faut bien lui trouver une place. Et la meilleure place c'est avec le reste, c'est là qu'elle fera le moins de dégâts. En même temps j'ai du mal. J'essaye de garder mon calme parce que si je lutte elle va m'envahir complètement. J'ai pas d'images, j'ai juste des ressentis. Je la sens à l'intérieur de moi, je crois que je ne peux pas m'en débarrasser. Y'a pas moyen, je ne peux pas m'en débarrasser. Je ne sais pas s'il faut que je la garde entière ou s'il faut que je la dilue à l'intérieur de mon corps. Je ne sais pas ce qu'il y a de mieux. Si je me débats elle prend toute la place, je ne peux pas me débattre. Et je la sens lourde sur mon estomac, c'est très lourd.

Je revois le moment où j'étais en train de vomir tout ça et je me dis que j'aimerais bien vomir ce qu'il reste pour vraiment m'en débarrasser mais je sais qu'il en restera toujours des bouts. Je ne sais pas quoi faire avec ça. C'est ma part noire, c'est... Je revois l'oiseau que j'empêchais d'avancer... c'est moi ça...(Larmes)

J'ai pas trop d'images qui se fixent, j'ai comme des sortes de projection super 8 de moments d'enfance avec mon frère mais ça me calme pas.

Et puis il y a quelqu'un qui a fait un arrêt sur image du super 8 et il y a une tache noire parce que le truc est en train de bruler et je me dis que je n'en finirais jamais de ce noir, je ne peux pas m'en débarrasser, même quand j'essaye de me changer les idées, il

revient. Je sais au fond de moi qu'il faut que je l'accepte mais je ne m'y résous pas. A cause de ce que je suis capable de faire peut être.

Je ne sais pas par quel bout prendre le truc.

Je viens de comprendre que c'est pas comme ça que je vais trouver la réponse. A chaque fois que je me détends ça va mieux.

Je sais que j'ai un long chemin...Peut être pas tant que ça, j'entends 'le plus gros du travail est fait', j'entends 'ça va aller' ça vient de moi, il y a une part de moi qui dit 'ça va aller' et je me demande même si c'est pas cette part noire qui me dit ça va aller. Elle essaye de me séduire... je crois qu'on verra bien.

La *persona* est un concept jungien, on peut également en entendre parler comme masque social. Elle nous est nécessaire dans son rôle d'interface avec le monde extérieur, il nous protège, donne la réplique, met en avant ce que l'on pense que l'autre attend de nous et nous permet de ne pas montrer le reste de notre personnalité.

Il arrive néanmoins assez fréquemment que nous nous confondions à cette *persona* au point d'en oublier qui nous sommes.

Le Rêve éveillé Libre, méthode utilisée en psychanalyse et psychothérapie, initiée par Georges Romey, nous fait partir à la rencontre de notre inconscient à la façon d'un voyage dans les images et les émotions. C'est une méthode à la fois douce et extrêmement efficace pour dénouer des problématiques profondes mais aussi pour s'ouvrir au devenir de soi.

Le Rêve éveillé libre a aidé bon nombre de mes patients à prendre conscience de la confusion entre leur *persona* et leur être réel. La douceur de cette méthode liée à double aspect analytique et initiatique leur permet de reprendre confiance et de pouvoir aller visiter l'ensemble de ce qui les constitue, pouvant ainsi remettre la *persona* à sa juste place : celle d'interface sociale.

Persona, ombre, rêve éveillé libre, faux self, archétype, individuation.