

inexploré

Ouvrez votre esprit

inexploré

HORS-SÉRIE NUMÉRO 6
LE MAGAZINE DE L'INREES

INREES.COM

HORS
SÉRIE

GUÉRIR Trouver sa voie

40 thérapies
naturelles et holistiques

BEL : 11,40 € / CH : 15,80 CHF / DOM : 11,40 €
N. CALED : 1400,00 XPF / POLY : 1500,00 XPF / LUX : 11,40 €

M 08295 - 6H - F: 9,90 € - RD



IMAGINAIRE ACTIF

Rêver en conscience

Et si rêver éveillé pouvait nous aider à réguler nos soucis physiques et psychiques ? Nouer un dialogue imagé avec notre inconscient et partir dans des aventures où tout devient possible, nous mettrait en contact avec de précieuses ressources.

Par Miriam Gablier

« **N**otre activité psychique a un impact majeur sur notre vie et il est possible de l'orienter et de potentialiser ses ressources. Ainsi, utiliser la visualisation pour guider un dialogue avec notre inconscient donne des moyens diagnostiques et des outils thérapeutiques incroyablement efficaces », indique Christiane Lewin, à l'origine de la méthode de « rêve éveillé biodynamique ». Dans la grande famille des approches qui utilisent les pouvoirs de l'imagination et de la visualisation (méditation, yoga nidra, hypnose, imagerie active, sophrologie, imagerie mentale, etc.), il est une branche toute française : celle des rêves éveillés. En permettant d'établir une interaction créative avec un monde non conscient, ils aident au nettoyage de mémoires anciennes et au déploiement de richesses surprenantes. Vous êtes assis ou allongé confortablement. Vous fermez les yeux, mais ne dormez pas. Le rêve éveillé vous accompagne dans une aventure psychique où tout devient possible. Et l'impact de ces voyages est souvent ressenti à tous les niveaux de l'être :

relâchement physique profond, guérison inattendue de conditions organiques ou émotionnelles, connexions psychiques surprenantes.

Diriger les rêves éveillés

Dans sa forme première, le « rêve éveillé dirigé », ou RED, est inventé dans les années 1930 par Robert Desoille, un ingénieur de Besançon qui s'intéresse depuis l'enfance à la parapsychologie. Cherchant à atteindre des états de conscience élargis par l'hypnose, il réalise que non seulement un foisonnement d'images se présente à sa conscience, mais que cela présente des scénarios qu'il est possible d'orienter. Il découvre ainsi un moyen d'approfondir une investigation psychique. Desoille affine alors une méthode directive, qui propose au « rêveur » de partir d'un thème précis : un château, une sorcière, un animal, etc. Au travers d'un dialogue constant, il incite le voyageur à éprouver et décrire ce thème : comment est le château ? L'atmosphère autour du

L'espace psychique ouvert par cette technique est fécond.

« Le langage des songes est une véritable grammaire. »

château? Est-il possible d'y entrer? Que se passe-t-il alors? Apparaissent de nombreuses scènes, riches en éléments révélateurs et en potentialités créatrices. Parfois, Desoille demande que certains éléments du «rêve» soient remplacés par des symboles plus positifs, afin de déclencher des processus de transformation. Autre spécificité: l'inventeur du RED aime induire des «montées» (prendre des escaliers, s'envoler...), ou des «descentes» (prendre un souterrain, plonger dans un lac...), afin de favoriser ce qu'il voit comme des élévations de l'âme ou des explorations de forces inconscientes.

Lâcher la bride

Georges Romey se prend de passion pour le RED et devient élève



de Desoille. Cependant, au fil de sa pratique, ce Breton se rend compte que la méthode est bien plus riche

si le thérapeute... ne s'en mêle pas! En effet, puisque l'espace psychique ouvert par cette technique est fécond et qu'il semble y avoir un principe régulateur à l'œuvre dans notre inconscient, Romey indique que le matériau qui surgit a bien plus de pertinence qu'un scénario imposé par un accompagnant. «Dès que nous nous mêlons au rêve, nous dévions le cours des choses, nous brisons un lien qu'il peut être difficile de retrouver par la suite», soutient-il. Dans les années 1970, Romey crée le «rêve éveillé libre», ou REL. Il se penche aussi particulièrement sur le langage des songes. Mais attention, point de recettes types ici. Chaque image, prise séparément, n'a pas une signification unique. Le langage des songes est une véri-

table grammaire. «Bien qu'un symbole ait une valeur universelle, il n'est toujours qu'un support et un révélateur de nos propres projections», souligne-t-il. S'appuyant sur 18000 séances enregistrées, Georges Romey a produit un *Dictionnaire de la symbolique des rêves* de 1700 pages.

Passer par le corps

Christiane Lewin, codirectrice de l'École de psychologie biodynamique, enseigne cette thérapie psychocorporelle depuis plus de trente ans.

Riche d'une lecture psychologique du corps, cette Languedocienne comprend que l'organisme et la psyché sont intimement liés. «En préparant le corps par des techniques spécifiques, il est possible de dynamiser certaines fonctions ou strates psychiques précises», indique-t-elle. Ainsi, elle balise une approche du rêve éveillé et des exercices corporels spécifiques, et crée le «rêve éveillé biodynamique», ou REB. Cette technique de régression positive lui permet de calibrer de profondes plongées psychiques et de nettoyer notamment des mémoires psychiques préverbaux: celles du nourrisson ou de la vie fœtale. Par ailleurs, Christiane Lewin note que ce travail semble rendre le champ psychique perméable à des informations de nature transpersonnelle. Il arriverait que des situations relatives à la généalogie du patient – dont il n'avait aucune connaissance au préalable – ou des informations de nature collective ou archétypale se présentent à sa conscience. «Une patiente a par exemple eu l'intime conviction de dialoguer avec sa mère défunte et d'obtenir d'elle des informations qu'elle n'avait pas avant. Ce qui est sûr, c'est que cela lui a permis une réparation d'une ampleur et d'une rapidité peu communes», souligne Christiane Lewin. ■



ET SI ON TESTAIT ?

- [Groupe international du rêve-éveillé en psychanalyse : le-reve-veille-en-psychoanalyse.com](http://le-reve-veille-en-psychoanalyse.com)
- [École du rêve éveillé libre : reve-veille-libre.org](http://reve-veille-libre.org)
- [École biodynamique : psychologie-biodynamique.com](http://psychologie-biodynamique.com)