



Bernadette FUGIER
Psychothérapie par le Rêve

Rêve Éveillé Libre (méthode G. Romey)
Rêves Nocturnes (méthode B. Mirande)

www.lechemindeletoile.com



Histoire de M. : de la maltraitance à la résilience

ou la puissance réparatrice de l'inconscient au travers du Rêve Eveillé Libre

Lorsque je rencontre M. pour la première fois, c'est une femme blessée, enfermée dans un personnage aux postures très masculines qui la protège et lui permet de survivre. Elle a des airs de sauvageonne sur le qui-vive, prête à sortir ses griffes au moindre danger. Cependant M. a beaucoup d'originalité, déborde de curiosité et de créativité. Son parcours de vie est un roman dramatique mais riche d'une belle profondeur humaine. M. a un cœur gros comme le monde mais il faut l'apprivoiser pour pouvoir y accéder.

M. se sent en rupture avec les autres, n'arrive plus à contrôler son agressivité vis-à-vis des hommes et a peur de devenir asociale. Proche de la retraite, elle espère que le Rêve Eveillé Libre l'aidera à trouver de la sérénité et d'envisager la suite de sa vie avec sérénité.

A cours de sa cure, M. s'offre au rêve, mais son inconscient la protège afin qu'elle puisse revivre paisiblement les drames qu'elle a subis. Elle descend très profondément en état de relaxation et raconte ses rêves d'une voix douce et tranquille puis ressort des rêves sans souvenir de ce qui s'est passé ou de ce qu'elle a dit. Nous relisons donc ensemble ses rêves et c'est alors qu'elle fait des liens avec son histoire.

Malgré ce mécanisme de protection étonnant, M. avance bien dans sa cure et sa vie commence à changer. Elle apprivoise peu à peu son histoire, pose un regard d'adulte dessus, se confronte à son bourreau, restore peu à peu une relation sereine avec les hommes et ses images parentales, libère sa créativité et trouve sa place dans le monde en tant que femme.

Le premier REL pose le décor et M. se confronte à ses peurs tout en avançant avec détermination.

[...] J'avance mais j'ai peur. J'ai peur de tout ce qu'il y a autour. Je vois des choses bouger et je ne sais pas ce que c'est, c'est beaucoup plus grand que moi. J'avance très doucement, je ne sais pas si j'ai froid ou peur ou si j'ai peur et froid. [...] J'avance avec crainte. Je marche de plus en plus vite. Je voudrais sortir de là. J'en vois pas le bout. [...] J'avance, j'ai peur. J'avance et je bute sur une pierre, je me suis fait mal. J'ai les genoux en sang. C'est bruyant. J'ai peur. J'ai envie de crier, d'appeler mais je n'arrive pas à sortir un son. [...]

Il y a du vide, je n'ai pas peur du vide et si je saute je vais me faire mal. Je mets assise, je saute, je suis dans le vide. Je sais plus où je vais mais je tombe à pic. Il y a plein de vent, plein de vent, plein de vent. C'est une sensation affolante, je ne peux pas m'arrêter et je vais m'écraser. Ça ne va pas s'arrêter. Qui va m'arrêter ? [...]

Ce premier REL offre également à M. d'entrevoir espoir, beauté, vie et douceur ce qui la soutient dans sa démarche.

Il y a des odeurs agréables, ça sent très bon la forêt. Je me demande quand je vais arriver au bout. Je marche en avant, en arrière, je ne sais pas dans quel sens je suis. Je lève la tête pour voir si en regardant en l'air je vais comprendre où je vais. Je vais vers la lumière. Est-ce une issue ? [...]

La nuit tombe. Il fait frais, on n'y voit moins clair. Je les vois gris mais si je lève la tête, le ciel est foncé. Il y a des étoiles, plein de lumière. Il y a des écritures, c'est quoi ? C'est des étoiles. Il y a une grosse étoile, je pourrais presque l'attraper mais je suis petite quand même. [...]

Il y a des oiseaux, au-dessus de ma tête, je ne sais pas ce que c'est comme oiseaux mais c'est beau. [...]. Ils ne sont pas méchants. Ils tournent en rond autour de moi. J'avance toujours. Ils me suivent. Je ne sais pas si ce sont des amis. Je n'ai plus peur, il y a de la vie autour de moi. [...]

Il y a des champs de bleuets. C'est drôle, il n'y a que du bleu. J'ai toujours envie de cueillir des fleurs, mais je sais que si je les cueille elles vont mourir. Alors j'avance, je touche avec les mains, c'est doux. Elles sont bleues, avec un cœur jaune. Je sens leur parfum. [...]

Il y a un cours d'eau plein de pierres comme si elles voulaient arrêter l'eau. C'est joli, je me vois dedans, on voit bien dedans. Je me vois rire, je m'entends rire, j'ai l'impression que ça résonne. [...] Je suis attirée pour rentrer dedans, j'ai soif. Je mets ma tête tout près et j'essaie de prendre un peu d'eau avec ma langue, mais j'ai peur. Je retente et je réussis à boire. C'est doux l'eau. J'ai envie d'aller nager. Je n'ai pas de maillot mais

je rentre dans l'eau. Elle n'est ni chaude ni froide, **je me sens légère je ne pèse plus rien**. J'ai l'impression de nager mais je ne suis pas sûr. Il y a quelque chose qui m'entraîne, je ne sais pas. **Je me laisse aller, c'est agréable [...]**

Enfin, ce premier REL évoque l'errance de M., sa recherche d'un lieu où elle pourra s'établir dans la paix, errance qui fait écho à son histoire d'enfant non désirée, ballotée dans différents foyers.

Je passe devant une maison. Il y a de la musique. **Je voudrais bien voir à l'intérieur mais je ne peux pas atteindre la fenêtre**. J'avance toujours, je rentre dans un parc. C'est pas une vraie forêt. C'est des petits jardins. Ils sont très petits, on peut passer entre les petits jardins... Il n'y a pas d'odeur, c'est drôle. Il y a une petite fontaine, je lave mes pieds, mes mains, et mes longs cheveux. L'eau coule tout le temps. Je cherche une grande feuille, elle fera mon hamac, je vais dormir dedans. Je crois que je l'ai trouvée. Je l'accroche entre deux arbres. Je rentre dedans et je m'endors.

Je sais qu'on me regarde, mais je ne sais pas qui. J'ai toujours l'impression qu'il y a deux yeux... (Silence)... Il a sifflé. Il y a quelqu'un qui s'approche. Je ne sais pas qui c'est mais il vient vite. **Il me chasse, mais pourquoi il me chasse ? Il ne veut pas que je reste là. Mais je n'ai rien fait ! Pourquoi je ne peux pas rester ?** Je pleure tout le temps. Je ne sais pas où aller. Il peut. Je marche sans but. Je suis perdue. (Silence)...

Au cours de sa cure, M. recontacte la violence qu'elle a subie de façon très progressive. Son inconscient lui permet de l'apprivoiser petit à petit jusqu'à ce qu'elle soit capable de faire face à son bourreau.

Violence élémentaire et impalpable...

J'arrive dans du sable fin, je m'enfonçe quand je marche. Ça fait du bruit à chaque pas. **Le sable est très chaud**. Plus j'avance, plus c'est grand, très grand. Ça fait des montagnes de sable. Elles me dépassent, et des fois j'ai l'impression que c'est moi qui suis plus grande qu'elles... **Le soleil me brûle très fort... Le vent vient. Il souffle. Il vient me griffer. Il me fait mal**, mais j'avance sans voir. Je ferme les yeux. J'ai un peu peur. Le vent fait du bruit, et je ne sais pas trop où je suis. Je suis perdue. Les fleurs, je ne les vois plus. Je n'ai pas de guide mais j'avance. Je trouve un petit arbre. Je m'accroche à lui et j'attends que ça se calme. Je m'endors. Le vent s'en va, c'est calme. Je repars. [...] – M. REL2

Violence invisible et insidieuse...

Je vais à la cuisine et je bois de l'eau. J'ai la gorge sèche, j'ai l'impression que j'ai traversé un désert. **Cette forme humaine, elle est derrière le mur, je la sens. C'est pas quelqu'un de bon**. Qu'est-ce qu'il me veut ? Est-ce qu'il peut traverser les murs pour m'attraper ? Je préfère me cacher sous la table. Je ronges les ongles par la peur. Je me griffe les genoux. Je me frotte le nez, les yeux, et plus je sens que sa présence, plus j'ai la gorge serrée. Mais qu'est-ce que je peux faire ? Attendre ? Toujours attendre ? Mais combien de temps ? Si je sors, je vais pas pouvoir lui parler. Aucun son ne sort de ma bouche. Je voudrais qu'il parte. Je respire fort et je crois qu'il s'en va. Je pense qu'il s'en va, il ne m'a pas vue. – M. REL3

Violence vue par des yeux d'enfants...

Je sors de ma cachette, je suis face à un chat. Je me mets à lui raconter, moi, des histoires. C'est lui qui m'écoute mais il ne me répond pas. Je lui raconte que quand j'étais petite fille, j'aimais créer des histoires entre mes poupées et mon nounours. **C'était toujours mon nounours qui était vilain avec la poupée**, le nounours était toujours puni mais à la fin je les prenais tous les deux pour les consoler. Quand l'histoire est terminée, le chat s'est endormi. [...] – M. REL3

Violence physique tangible...

Il y a **quelqu'un qui rentre et qui me tire l'oreille**. J'ai mal et je pleure. Je ne comprends pas ce que je fais avec tous ses livres. Qu'est-ce que je dois savoir ? Elle me lâche pas, elle n'a pas l'air commode. Je prends ma tête dans mes mains et je refuse de la voir. Elle m'explique mais je ne veux pas l'entendre, **elle me brutalise, elle me fait mal**, je crie et je me sauve. – M. REL4

Je n'ai rien fait, j'ai mal à l'œil, il y a **quelqu'un qui va m'étrangler**, je n'ai rien fait... Lâche-moi, lâche-moi, **arrête de me traîner par terre, ça fait mal au bras**. Je vais te mordre. Si tu es mordue, je t'infecterai. **Arrête de me taper. J'ai mal à la tête, je saigne du nez**. Je saigne beaucoup. Je ne peux plus respirer. Lâchez-moi... C'est douloureux. J'ai l'impression que mes yeux vont passer par le nez. – M. REL4

Ma tête est lourde... elle est très lourde... **je suis tombée sur la tête... j'ai reçu un coup...** je ne sais pas... je saigne de la tête... il faut que j'aille me faire soigner... j'ai mal... j'ai très mal... c'est cogné le côté gauche... je ne comprends pas... je suis toute rouge... il y a une infirmière qui vient me faire des pansements mais elle n'arrive pas à me toucher... elle me dit qu'elle va m'attacher, mais j'ai trop mal... 'Allez, qu'elle s'en aille... va-t'en... je vais me guérir toute seule... allez pousses-toi... allez...' - M. REL12

Violence du père...

Je suis traînée par les cheveux, il y a un homme qui me tire par les cheveux... il me frappe, il me donne des coups sur la figure, sur le corps... je crie, j'essaie de me défendre mais il est bien plus fort que moi... plus je rie, plus il frappe fort... en fait ce visage il est dur avec un regard noir... Il continue de me frapper... je ne sais pas pourquoi il me frappe... **c'est mon père qui me frappe il a une colère, une force...** j'arrive à me lever et je le mords au bras pour qu'il comprenne que j'ai mal... il ne me lâche pas... je parviens à me sauver mais j'ai plein de bleus... il m'a frappée au sang... mais si j'en connaissais la raison !... Je fuis, je ne sais pas où aller... j'essaie de me faire héberger par des amis mais personne ne m'ouvre la porte... pourquoi les portes sont-elles fermées ? Je passe la nuit dehors... Le lendemain je me lève et je m'en vais, je vais au travail mais je ne peux pas y rester, je ne vois plus rien, mes yeux ont gonflé par les coups... je ne vois très peu de

choses, ma vue est abîmée. Je vais à l'hôpital pour me faire soigner... mais là, j'ai déclenché le système... le docteur, l'assistante sociale, la justice... tout ça s'en mêle... est-ce qu'on m'entend ou est-ce qu'on soutient mon père ? J'en sais rien... enfin, je suis à l'abri... Je suis une articulation... je suis dans le cartilage... je la fais fonctionner... tout est bien huilé... mais je ne comprends pas, il y a des micro-fractures... j'ai un peu mal, c'est drôle d'être un os (silence)... REL22

En l'amenant à se confronter sereinement à son père maltraitant, Le REL réhabilite M. dans sa capacité à entrer en relation avec les autres. Elle développe progressivement un sentiment de sécurité intérieure qui lui permet de s'ouvrir aux autres et d'ouvrir son cœur.

Le REL permet à M. de trouver les mots pour rendre à son père la violence qui lui appartient, de se libérer de son emprise et de retrouver de la légèreté.

*On m'apporte une lettre, je l'ouvre, et je la lui. Les nouvelles sont tristes, **mon père est mort**. Je vais donc à son enterrement, [...]. Je me mets assez loin du cercueil. Les gens le saluent, mais moi, je ne le salue pas. Je m'en vais près un arbre et j'attends que la cérémonie s'arrête. Ensuite, on va le glisser dans une voiture pour l'emmener à l'église. [...] J'écoute le sermon du curé. Il m'agace et j'ai hâte que ça se termine. Je ressorts de l'église pour suivre la voiture du défunt. On arrive dans un cimetière et on le glisse dans sa dernière demeure. Je le regarde de loin partir et je tourne les talons. [...] Il y a une petite voix qui me dit qu'il faut le laisser partir, il faut le dire que tu ne lui en veux plus sinon il va errer jusqu'à ce qu'il l'entende de ta bouche.... Mais je lui en veux quand même un peu. M. REL10*

*[...] **J'ai rencontré mon père nous avons longtemps parlé**. Je lui ai demandé pourquoi ma naissance alors qu'il ne me souhaitait pas et qu'après il ne m'a jamais supportée... Il m'a dit que je portais le nom de sa maîtresse. Je n'ai rien compris, mais je lui ai dit : « un enfant il est tout petit, il ne comprend pas les grands. Qu'est-ce que vient faire le nom que je porte ? Est-ce que c'est une erreur ? »... On a parlé des coups, des blessures, mais je lui ai dit de ne pas lever la voix, qu'il fallait qu'il entende ce que j'avais à lui dire parce que j'ai des cicatrices à vie et à chaque fois que je les regard, je repense à ces moments difficiles où j'ai reçu et j'ai pas pu me défendre... et pus son pouvoir d'œil noir... je lui ai parlé de ses yeux noirs... ils ne me faisaient pas peur, je pouvais lui tenir tête... Il a pleuré beaucoup, mais moi je n'ai pas eu de chagrin, c'était chacun son tour... et puis il est parti et il m'a regardée une dernière fois et moi je lui ai tourné mon dos. **C'est fini, bien fini. Aujourd'hui je suis légère et je ne me laisserai jamais plus taper par qui que ce soit...je veux être comme la plume dans le vent qui passe et revient sans qu'on puisse l'attraper...** [...] - M. REL14*

Le REL amène M. à rétablir un dialogue constructif avec son animus et la dimension masculine des hommes qu'elle a pu rencontrer dans sa vie. A chaque fois, ce dialogue crée une ouverture en elle.

*Je passe une porte... **j'arrive devant une grande table et face à moi, plein d'homme**. Ces sont des visages que je connais, c'est une réunion... ce sont des personnages qui ont compté pour moi et moi je suis face à eux et à chacun leur tour, ils engagent la conversation sur le vécu.... Personne ne coupe la parole, chacun parle à son tour... je les écoute, je leur réponds... Nos échanges sont alors des résumés de ce qui s'est fait ou pas fait... C'est assez curieux car ni le ton ne se lève, ni il se baisse... et moi, je ne porte pas de jugement... Je reçois les faits plus ou moins douloureux mais je mène la séance pour tout un chacun... gentiment, ils savent que s'il y a eu échec, c'était pour des mauvaises compréhensions... Ça dure, ça dure, ça dure... Au fur et à mesure où les explications sont mises à jour, ils s'en vont, les places se libèrent jusqu'au dernier qui résiste mais je finis par lui montrer gentiment la porte... Je me retrouve seule face à un miroir et je dresse le bilan... mais en fait ils m'ont appris beaucoup de choses et j'en suis presque un peu plus forte... mais je m'aperçois que j'ai toujours mes peurs et mes angoisses. Mais ça ne fait rien, je sais que demain je pourrai passer au-dessus de tout ça... Je prends une feuille et j'écris tout ce que j'ai vécu et redis avec ces personnages.... Ça boucle toutes ces périodes qui ont été difficiles... mais aussi où j'ai eu des moments heureux... Je sors, je vais prendre l'air... **je vais respirer le vent, chercher des fleurs pour confectionner des centres de table, je vais mettre de la couleur dans ma maison... je vais faire une fontaine avec de la lumière dedans pour mettre dehors...** M. REL11*

***Je suis assise dans un jardin sur un banc. J'ai un homme qui vient à mes côtés**. Je ne le connais pas, mais il vient faire la causette. On parle de choses graves très graves. C'est surtout lui qui parle et moi qui l'écoute. Il a les yeux humides, la gorge nouée. Il semble souffrir. Il me parle d'enfants, de femmes et d'hommes. Il me prend le bras pour que je puisse marcher à ses côtés mais ils dégagent une telle chaleur que j'ai du mal à lui laisser mon bras. Il me donne très chaud...**Il a un regard très doux, mais très profond. Il continue à me raconter ses histoires du vécu, il ne semble pas mentir. Je perçois un homme véritable, sincère, qui ne sait plus quoi faire ni où il veut aller. J'accepte de marcher à côté de lui sans qu'il me tienne. J'ai un peu moins chaud. Notre conversation dure des heures... On a des cheveux blancs tous les deux. Nous avons parlé très longtemps, personne ne s'est inquiété de notre absence. Est-ce que les mots vont arranger les choses ? Lui le pense. Je ne sais pas pourquoi mais je lui fais entièrement confiance, même si je suis encore un petit peu frileuse sur certains points. [...] Mais tout ça, s'est noyé dans les couleurs, dans de très jolies couleurs et des beaux chants d'oiseaux.** M. REL31*

Le REL conduit M. dans un processus de purification de son féminin blessé et la convoque à poser un regard différent sur ses images parentales.

Je suis sous la pluie. Je me lave les cheveux sous la pluie. Mes cheveux sont très longs, je m'habille avec. Je suis entourée de mes cheveux jusqu'aux pieds. Ce sont mes seuls vêtements. Ils me tiennent chaud, ils me protègent.... M. REL6

*...Je suis dans une grotte où il y a beaucoup d'eau... une chute et **je suis en train de me laver... il y a la lune et le soleil qui sont présents...** je ne comprends pas... je suis dans le jour ou la nuit ?... en tout cas je me lave... j'aime le chant de l'eau, c'est très agréable... elle tombe avec une force mais mon squelette peut le supporter... en fait, je suis prise entre deux sortes de chute, ça fait un très joli voile... ça fait une transparence... Je ne sais pas si c'est la lune ou le soleil qui éclaire... ils ont tourné la terre... ce qui est en dessus est en dessous... mais je ne m'en fais pas, je ne suis pas inquiète, et je continue à me laver... ça fait une très jolie grotte... avec des rochers noirs à mes pieds, et autour*

ils sont gris, blancs, argentés... c'est magnifique... c'est un endroit très paisible, l'eau s'écoule dans un petit torrent, elle disparaît vite, le débit est très pressé... M. REL24

J'ai la Lune et le Soleil qui sont face à face mais qui se reflètent dans un miroir brisé. Les reflets sont troubles, ils ne font que danser dans cet espace. Parfois la Lune est plus grosse que le Soleil, parfois le soleil est plus gros que la Lune. Ce sont les déplacements de chacun. Quant à mes yeux qui les regardent, ils ne sont pas à la même hauteur, ils ne sont pas au même écartement, j'ai le visage déformé, il n'y a que ma bouche qui se trouve au milieu et un point rouge sur mon front.... Je leur demande ce qu'ils font. Ils sont dans l'impossibilité de me répondre. Il y a l'expression de leurs visages qui me fait penser qu'ils traversent des moments difficiles. **Je ne peux que les écouter, ou saisir leur comportement.** C'est un curieux décodage auxquels je n'ai pas l'habitude d'avoir affaire. **De la Lune se dégage une odeur sucrée et du soleil une tiédeur accompagnée d'épices odorantes** mais tout ceci est bien étrange. ...Je traduis le discours de la Lune avec des dessins, elle me parle d'un chien au poil argenté. Elle me parle du vent. Je représente tout cela sur une toile, vite pour ne rien oublier. Elle apporte de l'eau. Elle marche difficilement. Elle a peur du feu. Et pourtant elle regarde les étoiles. Mais son visage est inondé de larmes et tout ça dans un silence.... **Quant au soleil, il est énorme. Ses yeux sont foncés, ses rayons sont torrides. Il est sec.** Sa couleur et d'un jaune foncé et chaque rayon se termine par des petites étoiles brillantes, scintillantes, mais sa bouche est amère.... Quant à moi, je suis perplexe de ne pouvoir communiquer normalement avec eux. M. REL31

Le REL est un lieu sécuritaire où M. peut s'explorer dans sa relation aux autres. Il lui permet de renouer peu à peu avec la confiance, le plaisir du partage, l'amour de l'autre et d'intégrer la notion d'interdépendance.

Il y a des gens, j'ai l'impression qu'on m'interroge sur ce que j'ai fait de ma vie... je me prête au jeu, je réponds mais superficiellement... en fait, **j'ai un peu de réticences car pour moi ce sont des étrangers...** je ne saisis pas tout à fait ce que je dois faire ou dire... malgré tout, c'est un lieu calme et les personnes qui sont avec moi parlent aussi, répondent chacune à son tour... peut-être un tribunal... je n'en sais rien... Une fois que c'est fait, je m'en vais, je repars par où je suis venue... M. REL22

Il y a un jeune homme qui s'avance vers moi... il me prend par la main... il semble me connaître depuis longtemps... il m'invite à manger mais **je suis un peu réticente...** il me raconte des histoires et me parle de ma sœur et de mes tantes... je l'écoute mais je lui demande pourquoi il me parle de ces personnes. Il me répond : « ce sont tes liens, si tu ne prends pas de nouvelles, je te les apporte ». Je lui demande : « mais tu es qui ? » il me répond : « je suis ton frère » je dis : « mais mes frères sont morts »... il dit : « non, je suis là, je suis ton frère... on t'a dit que je n'étais plus mais je suis toujours là. »... je suis confuse... il me ressemble, il a les mêmes grains de beauté que moi... c'est mon jumeau ?... On parle et on passe une bonne soirée... **j'ai fini par l'accepter, mais je suis toujours un peu inquiète sur cette démarche...** M. REL25

...Je pars faire un voyage en vélo... je prends un GR... j'ai mon sac à dos, je pars pour longtemps... Je traverse les villes, les villages... je prends beaucoup de photos... je vais faire un album de tous ces paysages... **les gens sont accueillants...J'ai l'impression de distribuer le bonheur...** je mange chez l'habitant, je dors chez lui... tous les soirs je change de maison... il m'arrive de travailler un ou deux jours sur place et puis je continue ma route... **c'est très enrichissant...** M. REL11

Je suis à cheval, je travaille avec mon cheval... je vais porter le courrier dans les endroits inaccessibles, mais ce sont des gens qui ne savent pas lire, je leur lit le courrier... il me semble qu'à chaque fois je leur découvre des histoires différentes... Auprès de mon cheval et des intéressés, je leur lis et des fois c'est des rires, des fois des pleurs, parfois des surprises ou des peines... ce n'est pas facile de porter des nouvelles... Mais j'avance avec mon compagnon à quatre pattes, je traverse la nature et je vais de maison en maison... il m'arrive de rentrer et partager un café et puis je ressorts avec une carotte pour mon cheval... **j'aime partager avec ces gens, c'est paisible...** je fais aussi des courses, des petites choses que je peux leur rapporter... ça fait de l'animation et tout le monde est heureux... c'est l'hiver où c'est dur... il fait froid mais le cheval aime la neige... ça fait quelques années que je fais ça et je ne m'en lasse pas... je parle avec mon cheval, on se comprend... c'est une grande histoire d'amour entre lui et moi... (Silence – soupir) – M. REL24

Je passe la porte pour me rendre dans une famille où il y a de très jeunes enfants... **je suis maman berceuse,** je prends les jeunes enfants et je les berce pour ne pas qu'ils pleurent... leurs mamans sont très jeunes... on dirait des enfants qui ont mis au monde des enfants... je leur apprends les gestes qui rassurent... **je passe dans les foyers où je répète pour que chacune puisse trouver un peu de quiétude...** J'ai des petits bébés, c'est mignon, tendre, ils sont de toutes les régions et les mamans sont très jeunes... c'est parfois injuste elles n'ont pas eu le temps de goûter aux joies de l'enfant et d'être jeune fille... les parents sont là sans être là, ils ont du mal à faire face aux événements... Mais bon, ils sont dans mes bras et je les berce, je leur raconte des contes où je chante et parfois j'utilise des instruments de musique pour les bercer... c'est mon métier...**De temps en temps, je m'occupe des adultes...** j'essaie de leur donner de bons moments... je les touches... je masse et les choses se rétablissent... mais je suis épuisée car le massage demande beaucoup d'effort... il est différent pour chaque personne. M. REL15

Je suis devant un orphelinat, je suis devant des petits enfants, ils sont très jeunes. Je travaille avec eux, je suis leur grande sœur. Ils ont tout le même signe sur leur visage : la tristesse. Mais parfois avec des rondes enfantines ou des jeux, ils arrivent à rire ces petits innocents. On leur donne une éducation, on les garde jusqu'à ce qu'ils soient suffisamment grands pour rentrer à la grande école, mais c'est très difficile. Ils sont parfois malades et surtout des fois imprévisibles, ils ont tant souffert. Mais bon, ils ont le nécessaire et on fait pour le mieux. Parfois on leur trouve une famille d'accueil où ils sont adoptés mais on les suit quand même, on fait très attention, ils sont si fragiles. Ce n'est pas un travail de tout repos que de s'occuper de tout ce petit monde. Ils sont si mignons, si affectueux. J'ai parfois beaucoup de peine quand ils quittent le centre, je sais que je ne les reverrai plus. Il y en a qui sont plus âgés et qui sont dans le personnel parce qu'ils refusent de partir du centre. Ils sont comme des grandes sœurs ou frères pour ceux qui arrivent. **C'est une chaîne d'amour.** M. REL26

Je suis assise sur mon perron et je réfléchis sur l'interdépendance. Je me dis que si je n'étais pas là, il y a forcément une raison pour que je sois là, c'est que je sers à quelque chose. Face à moi, j'ai besoin d'une personne. C'est comme un cuisinier, pour faire la cuisine il a besoin de la cuisinière. Donc on est une chaîne et je ne suis pas inutile. Quand on a compris ça, on peut être tout à fait heureux puisqu'un journaliste, il a forcément quelqu'un a interviewé sinon il ne peut pas faire son métier. Donc, tout va pour le mieux. Depuis que j'ai compris ça, tout va bien, et je ne me pose pas de questions, tout peut aller, tout semble simple. Il m'a fallu du temps pour comprendre ça. C'est amusant, depuis j'en fais un jeu (rire)... Interdépendance... (Soupir). M. REL26

La cure de REL de M. met en évidence la puissance reconstructive de l'inconscient sous l'action de la fonction transcendante et témoigne que, malgré tout ce qu'elle a vécu, l'énergie de vie de M. est intacte et vibrante de créativité :

Progressivement, la douleur et la tristesse deviennent douceur, M. se met en quête d'une maîtrise intérieure et renoue avec la sagesse ancestrale de ses ancêtres.

...C'est quoi cette musique ? Je n'entends que des violons. C'est d'une douceur ... Qui joue cette musique ? Qu'est-ce qu'ils ont ces violons ? On dirait qu'ils pleurent par moment. Ils évoquent la peine mais pourtant je le ressens comme quelque chose de beau. Je ne sais pas... Il peut. La pluie aussi c'est de la musique. Il y a des concerts de musique d'eau. Des chutes d'eau, la pluie, les flaques d'eau, les cascades, tout ça, c'est de la musique... M. REL6

Je suis assise sur mes genoux. En file indienne. Il règne un grand calme. Nous sommes toutes habillées de la même façon : jupe noire, haut blanc... On est nu pieds et nous sommes équipées d'un arc. Lorsque notre chef frappe dans ses mains, nous devons nous lever chacune à notre tour, nous poster et tirer avec l'arc. Mais avec la beauté du geste. On nous oblige à faire le vide, à bloquer, à tirer et tout ça dans un geste harmonieux. La cible c'est un petit panier mais en fait le jeu consiste à pas forcément toucher le panier mais à ce que ton mental soit au bout de la flèche et on répète ces gestes indéfiniment, tout ça dans une grande harmonie et sagesse sous l'œil de nos maîtres... On répète, répète à l'infini, jusqu'à ce que ce soit parfait. Elle s'appelle l'école de la patience. En fin de journée, on s'en va et on retrouve chacune nos familles. Tout n'est que discipline... (silence). M. REL14

Je suis assise sur un tabouret appuyée sur un mur de terre. Je suis grande, élancée, j'ai la peau noire comme de l'ébène. Je suis à côté d'un sage, c'est le grand père... Autour de nous, on a des enfants, on leur raconte les sciences de la terre, pourquoi la lune, à qui elle sert, pourquoi il y a le soleil, à quoi il sert... toutes ces petites têtes qui nous questionnent et nous écoutent et ils sont en attente des histoires qui les font grandir... on leur montre, on leur explique avec un bâton... on écrit avec un bâton sur la terre battue, la pluie pourquoi il y a de l'orage, l'arc-en-ciel... On leur explique le respect de la terre, le respect des grandes personnes et l'amour qui peut aussi être là... ils lèvent les doigts pour poser des questions, ces petites têtes qui rêvent... une question en apporte une autre... Moi, je suis enroulée dans un pagne, je suis bien avancée en âge mais j'ai l'œil bien vif, l'oreille bien présente et l'odorat à toute épreuve... Dans le village, les enfants sont relativement sages... ils ont leur petite taille d'enfants mais dans leur têtes, ils sont déjà bien adultes, ils n'ont pas une vie facile tous les jours... on leur explique qu'il faut remercier la terre, la pluie, le soleil, ce sont des valeurs et puis le partage, on vend du riz, tout le monde vient manger le riz... une vie... une société... Le sage est là aussi, il parle des rituels, des danses, celles qui invoquent la pluie, le soleil, les naissances... Dans ce village, on vit d'artisanat, d'élevage et de culture... mais le signe particulier, c'est le sourire... M. REL22

L'instinct de survie de M. se transforme en instinct de recherche, sa curiosité est insatiable et le REL lui offre un vaste espace d'exploration. Ses expériences oniriques contribuent à la renarcissiser en l'enrichissant de la sagesse du monde.

Cette étrange, il y a un silence... Il y a beaucoup de femmes. Il y en a une qui vient vers moi et me demande ce que je veux. Je lui dis que je suis venue chercher du savoir pour avancer et construire... Elle me dit que c'est très long mais pourquoi pas. Donc, elle me demande ce que je sais faire. Je le lui dis un petit peu de choses. Mais quelque chose ? Me dit-elle. Eh bien, la cuisine, la lessive, je sais coudre, peindre, danser, jouer de la musique et lire. Elle me dit : c'est bien tout ça, qu'est-ce que tu veux de plus ? Mais je lui dis : il y a des gens qui savent plus de choses et je voudrais apprendre ce que je ne sais pas. Elle me dit : c'est très long. Je lui dis : c'est rien j'apprendrai... Tous les jours je suis venue apprendre ces choses que je ne savais pas. Chaque fois je suis sortie heureuse d'apprendre et comblée. Je pourrais le donner aux autres qui ne savent pas. Elle m'a appris les fleurs, les plantes, elle m'a appris arbres. Elle m'apprend avec beaucoup de patience, et puis les semaines ont passé, les mois... Je me suis enrichie de toutes ces choses. Mais après, il fallait les ranger, mais ça c'était difficile parce que je n'avais pas assez de tiroirs pour tout ranger. C'est un casse-tête, un peu de panique. Il faut que je fasse appel à de l'imagination pour ranger tout ce qu'elle m'avait donné. J'ai trouvé la solution : j'ai pris des petits bacs et je les ai rangés par couleur et par taille. J'en ai fait un mur et j'ai disposé ça dans l'entrée pour qu'on le voie bien. L'entrée de ma maison, et juste dans un petit coin, il y a une petite fontaine où l'eau est toujours en mouvement. Tout ça faisait une harmonie sympathique... Ce savoir, j'ai commencé à l'apprendre aux autres, mais tous ne savent pas apprendre, on ne comprend pas, c'est un peu difficile de transmettre. Je n'ai peut-être pas la patience. Mais bon, qui veut apprendre, apprend. – M. REL8

... j'ai croisé un éleveur d'aigles... je suis restée avec lui quatre jours... c'est vraiment un oiseau merveilleux. Il l'a fait voler, il l'a fait revenir, juste en sifflant... je suis restée bouche bée... il m'a demandé d'essayer, j'ai enfilé son gant car l'aigle quand il est sur la main, ses griffes sont tellement longues qu'il peut nous blesser... il m'a dit de lever un peu mon bras, de le rassurer et une fois que son masque lui a été enlevé, je l'ai juste accompagné et il est parti... il montait, il descendait, il montait, il descendait... c'était grandiose... et puis son maître a sifflé et il est revenu sur son bras... je l'ai quitté en gardant un très bon souvenir... M. REL11

Je suis en train de me promener dans un palais de glace... tout est transparent... il ne fait pas froid... il y a une couleur blanc et bleu... il y a un couloir avec des statues... tout en passant, je passe la main sur les statues, j'essaie de les déchiffrer... elles représentent de très jolis visages... J'arrive dans une grande salle sphérique, tout est en glace... une table en glace... tout est transparent... je passe mon doigt sur la

glace, ça chante, ça va jusqu'à la vibration, c'est magnifique... je ne sais pas ce que je suis venue chercher là, mais j'apprécie le milieu, l'endroit... M. REL22

D'enfant martyr, M. devient résiliente, elle découvre le foisonnement créatif et original de son inconscient. Ses REL mettent en évidence la créativité de M. qui semble sans limite, dans une recherche de beauté et de raffinement.

...Je fais de la **peinture**... on dirait que mon pinceau il va tout seul, dans tous les sens... c'est de l'art, c'est des peintures qui expliquent des choses... J'aime le rouge... mes peintures sont portées sur le rouge... c'est comme si je dansais avec mon pinceau... je fais de grosses tâches... je prends mes mains, mes doigts et je passe sur la peinture... il y a du bleu, du blanc... c'est un grand tableau et je le fais pour mes amis... M. REL8

...Je suis assise à une table et devant moi j'ai de la terre et **je fais des statuettes**, des femmes, des hommes, des enfants. La terre est grise, les visages sont expressifs... elles ne sont pas plus grandes qu'un centimètre. J'en fais beaucoup... je les porte au four... je les fais cuire... il fait chaud, mais le four gronde, la cuisson est longue... En attendant, **je me prépare des peintures dans des bols**. Je suis obligée d'attendre longtemps pour pouvoir les peindre... Donc **je vais sur un autre atelier où je travaille avec du verre de toutes les couleurs**. Je les assemble et j'en fais des fenêtres, des cadres, il y a des portes aussi. **Je vis de ces créations, les gens viennent m'acheter mon travail...** M. REL9

...Je dois faire de la **poterie**... mais je n'ai pas de terre... je vais chercher de la terre glaise dans la forêt... c'est collant mais doux à la fois... je m'amuse à faire des billes avec, je les roule dans ma main... quand elles seront sèches, **je ferai des colliers**... Je rentre à la maison, je dépose toute cette terre, je me nettoie car je suis un peu sale... **j'ai récupérer des pigments naturels pour les couleurs de mes colliers** (silence)... M. REL12

...Je souffle, il fait chaud. Je **souffle dans du verre**... je fais de grosses bulles. Du verre de toutes les couleurs... je fais des objets en verre... il fait très chaud, c'est intenable... le feu gronde j'ai besoin du feu pour chauffer le verre... je fais des vases, des verres, des assiettes... on me les achète, je fais des couleurs en mélangeant des pigments et **je fais que des pièces uniques** et je fais aucune répétition et je casse aussi, c'est fragile... **c'est d'une pure beauté, mais c'est fragile**... je fais des couteaux, des fourchettes, des objets rares... la plume de verre, elle a beaucoup de succès. Un éventail en verre... je fais de l'attraction, les gens me regardent travailler... je fais des bourses aux couleurs multiples... je me sens bien dans cet univers... mais il fait chaud un peu un côté enfer... mais on ne peut pas tout avoir... c'est pas possible... je fais une main de bébé en verre... je fais des crânes de cristal avec les mâchoires... ils ont beaucoup de succès... en fait je sais mais les personnes non initiées ne savent pas... j'ai des petits secrets... M. REL14

...Je suis dans un atelier et **je suis en train de mettre au point une harpe pliante**... c'est très joli, ça rappelle l'eau... mais comme j'ai remarqué que c'était un instrument très difficile à transporter, alors j'ai étudié comment on pourrait les plier... des portes coulissantes... tu glisses les trois morceaux et tu la rentres dans une petite housse... je vais déposer mon brevet... ça ne gêne en rien la qualité de l'instrument... elles sont faites en bois précieux, vernissé, signé et elles valent une fortune... je suis assez contente... il m'a fallu plusieurs années pour mettre ça au point... Elles ont chacune leur son... M. REL19

J'ai récupéré un métier à tisser et je tisse des fils de soie et je monte des costumes pour des geishas. Elles viennent chercher leur robe. Elles sont très jolies et je mets trois mois pour travailler une robe. À côté de chez moi, j'ai un monsieur qui élève les vers à soie et c'est de là que viennent les fils. C'est un travail titanesque mais ça me détend beaucoup. Les teintures sont naturelles, elles sont faites avec les couleurs de la nature, en récupérant les pigments. Ce sont des femmes très distinguées, très instruites et une classe sublime. Elles ont un très joli savoir et quand elles viennent essayer leur costume, elles ne font pas qu'essayer, elles partagent ce qu'elles ont appris. C'est très joli... hum... (Silence) M. REL26

J'ai une toile, je ferme les yeux et je fais un dessin guidé comme si ma main était tenue par quelqu'un d'autre, et je dessine à main levée avec des tons de bleu. C'est presque des dessins allégoriques mais dans les bleus, mais je ne maîtrise pas ma main. Il y a quelqu'un qui me guide, rien n'est préparé. C'est une sensation sympathique, ma main est légère. La peinture ou les pigments ressemblent à une poudre. **C'est joli, léger. Je rajoute de l'or mais c'est imperceptible**. Mon tableau est en trois parties parce que je veux qu'il soit plus grand que moi. Je veux qu'il me dépasse. Il y a un visage dedans, quelque chose de très léger, très fluide. Ça représente peut-être une dame, une femme, je ne sais pas c'est tellement léger, on ne sait pas si ses cheveux volent au vent. Quand je prends du recul, je trouve que mes petites traînées de poudre d'or donnent quelque chose de profond au dessin. J'ai toujours cette main qui est guidée. (Long silence). M. REL30

Le REL accompagne M. dans le grand ménage de sa vie, elle « fait le vide » et trouve, en son « centre », un lieu où elle se peut enfin poser ses valises. En suivant son étoile, elle finit par trouver un équilibre entre son lien avec la nature et une vie dans le monde.

Je rentre chez moi, et là, je change tout dans l'appartement. Je déménage tout, mes meubles, mes tableaux, je bouge tout, tout ça dans la musique pour masquer les bruits et ne pas déranger les voisins. Ça dure une semaine parce que je ne trouve pas l'endroit idéal. **Une fois que tout est fait, je suis bien fatiguée, je m'assoie dans un coin pour regarder ce nouvel espace avec ses nouvelles couleurs...**[...] Je me mets à brûler beaucoup de lettres, énormément de papier, de lettres. Je ne brûle que des choses vieilles, du papier, des vêtements. Le poêle ronfle, il n'arrête pas. J'ai tellement de choses à brûler, des photos, ça sent fort, ça doit être les photos. Je brûle du courrier, des cadeaux, je brûle tout. [...] M. REL10

[...] Je me réveille, je prends le train, mais je suis arrêtée. Je me suis trompée de quai. **Je suis partie dans le centre. Le train s'arrête dans le centre de la France**. Je ne sais pas où je suis. Par contre, **je vois une vierge qui est là et qui montre une direction**, donc que je suis la direction. Je me retrouve dans un chemin boisé, longé par une rivière. Ça monte et ça descend. C'est très vallonné. C'est la montagne. [...]

je longe une rivière jusqu'à une cabane pas habitée, sans lumière ni eau, mais c'est là que je veux rester. **La petite maison est comme dans une clairière.** La rivière n'est pas tellement loin d'elle, et ça fait un rond la clairière et il y a plein de terrain. Je ne me rends pas bien compte, mais **c'est là que je veux rester.** Je vais chercher du matériel, des affaires, et **je m'installe.** J'y mets une telle ardeur que je m'installe en très peu de temps. **J'y reste et je suis bien.** Personne ne passe, personne ne vient. Pour voir du monde, il faut que je sorte de ce domaine. Apparemment, personne ne sait qu'il existe mais en tout cas moi je le connais. M. REL10

Je marche en suivant l'étoile du berger... elle est magnifique, elle est tout près de moi, je pourrais presque l'attraper. [...] je suis en train de ramener mon troupeau à la bergerie... il est tard, **l'étoile me guide...** je regarde où je mets les pieds... la chienne m'aide, elle ressert le troupeau... je lui parle, elle est obéissante... nous arrivons à la bergerie, les moutons rentrent presque tout seuls... je suis fatiguée et je m'endors sur une botte de paille... Je me réveille le matin, et je fais chauffer le café sur trois pierres... j'ai des petits agneaux qui sont nés dans la nuit... je ramasse des plantes en redescendant dans la vallée, du thym sauvage, et des plantes médicinales... **je redescends gentiment avec mes naissances** mais il fait chaud, le soleil est brûlant et le ciel est d'un bleu... mais je siffle, je suis contente, je suis très heureuse d'être avec mes moutons... La descente m'a pris toute la journée... en bas, on a trié les mamans avec les petits et on les a choyés pour qu'elles nous fassent de beaux moutons... et puis je suis rentrée chez moi me laver, enlever cette odeur forte... ça imprègne très fort (soupir)... M. REL22

Une fois que je suis à la maison je ne suis plus bergère, je suis une femme active qui passe à autre chose... des talons aiguilles... je me casse souvent la figure, je n'arrive pas à marcher avec ça mais je trouve que ça fait des jolies jambes... Je tiens une boutique de fleurs, j'ai beaucoup de commandes... je suis entre les fleurs et les moutons... c'est assez harmonieux... (silence). M. REL22

En 18 mois et une trentaine de rêves, M. a beaucoup changé. La femme blessée du début de cure est devenue une belle femme, pleine de maturité, de sagesse et d'authenticité. Elle a déposé les armes, sa féminité s'est révélée, sa voix et son visage se sont ouverts à la douceur, sa violence intérieure s'est transformée en affirmation pacifique d'elle-même, ses relations avec sa famille et avec les autres se sont harmonisées, elle exprime sa créativité en faisant de la poterie, de la peinture et en écrivant des histoires.

La cure de M. s'est arrêtée lorsqu'elle a pris sa retraite et est partie vivre en province. Un jour, elle m'a appelée pour dire qu'elle avait trouvé cette petite maison qu'elle avait vu dans son dixième rêve et qu'elle s'y était installée.

Etre témoin d'une telle transformation est un privilège, je suis remplie de gratitude envers la sagesse et la puissance de l'inconscient et émerveillée par l'efficacité de la Méthode du Rêve Éveillé Libre.

Boussy-Saint-Antoine,
1^{er} juin 2016