

>>> **Après le récit du rêve**, thérapeute et patient entament la troisième phase de la séance : l'échange, qui permet d'analyser les éléments principaux. Zoé Pairaud : « Dans le cas d'Anna, c'était explicite, l'île est une image que l'on rencontre très souvent dans les rêves d'adolescents qui se sentent seuls, fragiles, qui ont peur de l'inconnu du monde des adultes. » Mais analyser les symboles n'est pas suffisant. Pour Georges Romey, le créateur de cette méthode, le langage des rêves n'est pas un vocabulaire dont chaque image, prise séparément, aurait une signification unique. Il est surtout une véritable grammaire. « Le travail du thérapeute consiste à percevoir du premier coup d'œil les chaînes de symboles, souligne la spécialiste. Comme Anna avait parlé elle-même de son enfermement sur l'île, je lui ai demandé de me parler de ses parents et de ces gens qui lui tournaient le dos. » La jeune fille lui explique alors qu'elle était une enfant de forte corpulence jusqu'à la fin du collège, et a connu les moqueries et le rejet de ses camarades. N'ayant que peu d'amies, elle restait près de ses parents et de ses sœurs. Son foyer était son refuge, le monde extérieur un danger. « Mais après avoir perdu du poids, elle a découvert une nouvelle vie... qu'elle n'est pas parvenue à assumer, analyse Zoé Pairaud. C'était une petite fille immature dans un corps de femme séduisante ! »

**Dès la première séance** – qui permet généralement de faire un « état des lieux » et de prendre conscience des éléments principaux du problème –, Anna s'est sentie libérée. « Les symboles ont une action immédiate sur la psyché : en état de relaxation, notre énergie – l'influx nerveux – circule facilement et peut libérer les tensions psychiques. Nous avons fait une quinzaine de séances, poursuit la thérapeute. Certaines ont mis en scène des princesses de contes de fées, qui sont la représentation du passage entre la fillette et la femme. Nous étions alors au cœur de sa problématique : sa peur de devenir adulte. Peu à peu, Anna a pris de l'assurance, est sortie avec des amies, et même un ami ! »



**À LIRE**  
**Un escalier vers le ciel**  
de Georges Romey  
À partir de sa pratique et en s'appuyant sur de nombreux cas, le créateur du rêve éveillé libre explore le potentiel thérapeutique de notre imaginaire. Un livre de base à compléter avec le *Dictionnaire de la symbolique des rêves*, du même auteur (Dervy, 2009, et Albin Michel, 2005).

## L'historique

Très jeune, **Robert Desoille (1890-1966)** est marqué par deux événements qui ont généré chez lui une passion pour l'esprit humain : à 7 ans, il assiste à une séance d'hypnose ; à 12 ans, il a une expérience de transmission de pensée avec une fillette de son âge. Après des études d'ingénieur, il s'intéresse aux recherches en psychologie, et découvre que, en état de relaxation, il est possible de laisser apparaître spontanément des images mentales. **À partir des années 1920**, il se consacre entièrement à la psychologie et crée le « rêve éveillé dirigé », qu'il considère comme un processus de développement des potentialités intérieures. De nature très directive, il imposait les thèmes qu'il estimait judicieux d'explorer et intervenait beaucoup. **Depuis les années 1970**, Georges Romey, élève de Robert Desoille, a abandonné cette méthodologie pour laisser le patient s'exprimer, d'où l'appellation « rêve éveillé libre ». Au cours de plus de six mille rêves, il a référencé quelque cinq cents symboles. La version « dirigée » continue d'être pratiquée par quelques thérapeutes, et a aussi été reprise par certains psychanalystes qui l'ont intégrée à leur pratique.

## Les praticiens

### Association pour le développement du rêve éveillé libre (Adrel)

Propose un annuaire de professionnels, et accueille l'École du rêve éveillé libre (Erel) qui offre un cycle de formation certifiante en quatre ans, à Paris.  
2, rue Guichen, 44100 Nantes. Rens. : 06 89 06 81 63  
et [reve-veille-libre.org](http://reve-veille-libre.org).

### Groupe international du rêve éveillé en psychanalyse (Girep)

Regroupe des psychanalystes qui intègrent le rêve éveillé dans la cure analytique classique.  
80, rue de Vaugirard, 75006 Paris. Rens. : 01 42 22 75 14  
et [www.girep.com](http://www.girep.com).