

Depuis un an, **Anna, 19 ans** souffre de bouffées d'angoisse, avec des crises de larmes quotidiennes, et commence à négliger ses études... Après avoir exprimé le besoin de se faire aider, ses parents lui ont conseillé la méthode du rêve éveillé libre, qu'ils connaissaient déjà.

PAR ERIK PIGANI



Devenir adulte avec le rêve éveillé libre

« Lorsque j'ai vu Anna, j'ai été immédiatement frappée par l'étonnante différence entre cette belle jeune fille au look soigné et séduisant, et son discours : c'était une toute petite fille qui me parlait », se souvient Zoé Pairaud, psychothérapeute et présidente de l'Association pour le développement du rêve éveillé libre.

Après un long moment de discussion, durant lequel la jeune fille parle de ses préoccupations, la thérapeute lui propose de débiter la séance. Étendue, les yeux clos, elle entre dans un état de relaxation propice à l'apparition d'images hypnagogiques (qui précèdent le sommeil). « Le patient raconte tout ce qui lui vient à l'esprit, même un souvenir, indique Zoé Pairaud. Un scénario commence alors à se dérouler. »

Le rêve éveillé libre n'a rien à voir avec les démarches conventionnelles, freudiennes ou jungiennes, de l'analyse des songes nocturnes : ici, on rêve « en direct », et sans dormir !

Anna raconte : « Je suis sur une île, toute seule. Il y a du soleil, un bateau au loin. Je ne veux pas le rejoindre, je veux rester seule. Je me promène, et je vois une cascade, je m'y baigne. Il y a un volcan, j'y monte et je regarde au loin. C'est comme si j'étais emprisonnée sur mon île, sans pouvoir sortir, comme s'il y avait des barreaux tout autour. Je vois même des requins qui tournent alentour. Tout à coup, je me vois dans une boîte noire, et je vois des gens qui me tournent le dos, avec mes parents qui se donnent la main, et moi je suis au centre. » >>>