



LA STRUCTURE DU REVE

Le rêve est le produit de notre inconscient.

Freud a travaillé sur la structure de notre psyché.

Il a déterminé 3 strates au niveau de notre psyché: Le conscient, le préconscient et l'inconscient.

Le conscient :

C'est ce qui nous permet d'interagir avec les autres et de vivre dans notre société.

Nos actions sont convenables et respectables.

Nos actes et nos pensées sont structurées.

Le préconscient :

C'est le médiateur entre l'inconscient et le conscient.

Il filtre les informations qui proviennent de notre inconscient pour qu'on puisse les accepter. Il donne un sens aux informations pour qu'on puisse les comprendre.

L'inconscient :

Ce sont toutes les pensées, les envies, les désirs, les besoins et les expériences que nous avons refoulé. Il n'y a pas de structure dans l'inconscient.

Ce sont tout ce que vous pensons inacceptable tout ce qui déséquilibre notre conscient. Tout est là de façon désorganisée. Tout ce que est en lien avec le déni et le refoulement sont présents dans l'inconscient.

DEFINITION DU REVE

Selon Freud, le rêve est la réalisation d'un désir inconscient.

Le rêve est la connexion avec notre inconscient. Les informations nous apparaissent sous forme de symboles car elles sont filtrées par notre préconscient.

Le rêve est indispensable pour notre fonctionnement de notre cerveau. Cela nous permet d'une part d'intégrer les informations reçues pendant la journée mais aussi pour se connecter avec la profondeur de son être. Même si on ne souvient pas de ses rêves, nous rêvons chaque nuit lors du sommeil paradoxal.

Freud souligne la nécessité de passer par une **interprétation** : la connaissance de soi se fait par une voie indirecte, médiate, qui mobilise un raisonnement.

Qu'est-ce qu'une interprétation ?

L'interprétation est souvent opposée à l'explication.

- **Interpréter** = trouver la signification, le sens de quelque chose, ce que cela veut dire.
- **Expliquer** = indiquer la cause (inscrire dans une relation de cause à effet)

Ex. : interpréter un geste, c'est se demander quelle est sa signification : salut, insulte, réflexe (donc pas de signification), etc. ?

Interpréter, c'est raccorder à une intention (un vouloir-dire ou vouloir-faire : schéma moyen-fin).

L'interprétation est une tâche, une activité à poursuivre.

Pour interpréter un rêve, trouver son sens, il faut distinguer le **contenu manifeste** et le **contenu latent**.

- **Contenu manifeste:**

Scénario du rêve tel qu'il apparaît dans le souvenir que le rêveur en garde. Le contenu manifeste des rêves des adultes est souvent confus et absurde. Le sens du contenu manifeste n'apparaît que par sa mise en relation avec un contenu latent caché dont il est la manifestation symbolique.

- **Contenu latent:**

Ensemble des pensées refoulées qui sont à l'origine du rêve mais dont le rêveur n'a pas immédiatement conscience. Le contenu latent est restitué à partir du contenu manifeste grâce à l'association libre des idées. Le contenu latent est le sens du contenu manifeste.

Ainsi, le contenu manifeste est ce dont parle explicitement le rêve; le contenu latent est l'ensemble des pensées, désirs, etc. qui cherchent à devenir conscients mais qui subissent la *censure* du refoulement et sont donc transformés pour apparaître sous la forme du contenu manifeste.

Dans le rêve, toutes les personnes que tu vois sont ta représentation.

Que ce soient des personnes connues ou non, ce sont des aspects de ta personnalité.

- La **transposition** est une dramatisation : un souhait / désir est représenté par une **image**, une mise en scène. La dramatisation s'accompagne de figuration, c'est-à-dire de la représentation métaphorique de relations conceptuelles et abstraites. Ex. :
 - Représenter la causalité par la succession
 - Représentation d'un lien logique (et/ou) par la contiguïté spatiale
 -

- La **condensation** est le fait que plusieurs éléments du contenu latent peuvent être concentrés sur un même élément du contenu manifeste qui est par conséquent "polysémique" (il a plusieurs sens). Ainsi, plusieurs pensées sont figurées par la même image. Le contenu manifeste du rêve est donc beaucoup plus court que son contenu latent. Cependant, l'inverse est aussi possible: il peut arriver que plusieurs éléments du contenu manifeste renvoient au même élément du contenu latent. On parle alors de **dispersion**.
-
- Le **déplacement** : les détails anodins du contenu manifeste sont liés aux pensées latentes importantes (qui donnent l'essentiel du sens latent). Déplacement de l'intensité affective.

LES DIFFERENTS TYPES DE RÊVES :

- 1) Le rêve de l'inconscient: nous permet de rentrer en contact avec les messages cachés à notre inconscience.
- 2) Le rêve de compensation: Nous permet de comprendre et de digérer les émotions de la journée ou qui nous perturbent.
- 3) Le rêve de transposition: nous permet de comprendre les conséquences de nos réactions ou de nos actions.

COMMENT INTERPRETER SES RÊVES:

- 1) Il faut déjà à être à l'écoute de la journée que l'on a vécu.
ex: rêver de conflit avec une personne alors qu'on s'est disputé la veille est simplement une « digestion » de la situation. C'est ce que j'appelle un rototo cérébral. il n'y a pas forcément de travail d'analyse à faire?
- 2) Il faut à être à l'écoute des conditions externes du sommeil.
Ex: Un cauchemar peut être là si nous sommes malades physiquement.
Rêver de grands froids mais parce que nous avons eu froid pendant la nuit.
Les conditions extérieures du sommeil sont à prendre en compte pendant le sommeil.
- 3) Il faut noter ses rêves et cela dès le réveil. Noter les premiers mots et les premiers souvenirs pour garder les informations importantes.
- 4) Un rêve s'analyse dans les détails. Ce sont les éléments périphériques qui sont importants à analyser. Ex: Je rêve de ma grand mère qui a un pull rouge.
La grand mère est une transposition de moi-même. Et ce qui compte c'est la couleur rouge. C'est le symbole important.
- 5) Il y a des symboles communs à tous et des symboles personnels.
ex: Rêver d'un chien pour une personne qui a un chien et qui a un lien fort avec lui peut être différent pour une personne qui n'a pas d'appétence pour la race.

COMMENT SE SOUVENIR DE SES RÊVES ?

- 1) être dans une pratique quotidienne.
Ne pas rester sur un oubli de rêve et ne pas rester sur ce qu'on considère comme étant un échec.
- 2) Reconnaître ses conditions de sommeil et favoriser un sommeil positif.
- 3) L'alimentation a un rôle sur notre condition de sommeil et sur le fait de se souvenir de nos rêves: manger plusieurs heures avant de se coucher et éviter le sucre.
- 4) Avoir confiance dans sa capacité à se souvenir de ses rêves.

LES EMOTIONS DANS LES RÊVES

Sentiment d'infériorité: lorsque notre inconscient nous invite à prendre conscience que l'on peut se sentir diminué ou inférieur dans notre vie, nous pouvons faire des rêves de nudité ou de honte vis à vis des autres.

Sentiment d'abandon: Quand nous avons une mémoire ou une situation qui nous fait ressentir de l'abandon, nous pouvons rêver de grands espaces vides ou de maisons vides.

Sentiment d'angoisse: l'angoisse s'exprime sous forme de danger dans le rêve comme un animal agressif, des situations qui font peur.

Sentiment de blocages: quand on a l'impression qu'on n'arrive pas à mettre en place ce qu'on souhaite on peut rêver de pertes de cheveux voire même de pertes de dents (mais qui est plus souvent le signe de renouveau.)

LES ANIMAUX DANS LES RÊVES

Ils nous permettent de nous connecter avec nos instincts primaires, avec nos pulsions.

Les animaux domestiques sont en lien avec la maîtrise de nos émotions.

Les animaux sauvages sont en lien avec ce qu'on ne domine pas.

LES ELEMENTS DANS LES RÊVES

L'eau représente les émotions. rêver par exemple d'une mer déchaînée représente un flot d'émotions qui ne sont pas gérées.

La Terre correspond à l'ancrage et à la concrétisation des événements et des projets.

Le feu correspond à notre capacité de création.

L'air correspond à notre capacité de communication.

Source : L'inconscient de Sigmund Freud