

## « Let your body interpret your dreams »

**Eugene T. Gendlin,**

(traduction libre de Gaston Boulanger, pour des fins d'enseignement aux participants aux ateliers de focusing)

### LES QUESTIONS

Ce chapitre présente les questions. Les voici sous une forme abrégée et regroupée pour aider à la mémorisation. Chacune d'elles est expliquée à l'appendice B du volume.

Vous n'aurez jamais besoin de toutes les questions pour un rêve. Seule, la première question devrait être posée chaque fois. Ensuite, vous faites le choix des questions selon ce qui semble le plus pertinent.

Les questions ne sont pas faites pour être posées au rêveur ou à la rêveuse, mais pour que le rêveur ou la rêveuse les pose à leur corps. Donnez le temps à la question d'atteindre l'intérieur. Assurez-vous que la question touche à cette place-là. Attendez environ une minute. Et si rien ne vient, alors, passez à une autre question.

Si vous interprétez les rêves d'une autre personne, dites-lui clairement qu'elle n'est pas obligée de révéler ce qui monte en elle; qu'elle peut garder cela pour elle-même. Demandez-lui seulement d'indiquer quand quelque chose vient. Et lorsque cela vient, dites quelque chose comme : « Restez en silence avec cela un moment et voyez ce qui se passe, si ça bouge, si ça change ». C'est bon d'accorder une minute ou deux de silence à quelque chose de nouveau. Alors seulement, si la personne le souhaite, elle peut parler de ce qui est là.

La question No 1 est toujours posée en premier parce qu'elle laisse sortir librement les associations. Les autres questions peuvent être posées dans n'importe quel ordre.

#### 1. Qu'est-ce qui vient spontanément comme associations?

En rapport avec le rêve, qu'est-ce qui vous vient spontanément? Quelles sont vos associations?

Quand vous pensez au rêve, qu'est-ce qui vous vient à l'esprit?

Ou, si vous prenez une partie du rêve, qu'est-ce qui vous vient en rapport avec cela?

#### 2. Les sentiments?

Quel était votre sentiment dans le rêve. Ressentez les caractéristiques de ce sentiment. Revivez-le le plus complètement possible.

Choisissez la partie la plus intrigante, la plus étrange, la plus frappante, la partie la plus belle; reconstituez le tableau et laissez la sensation globale monter dans votre corps.

Ou encore, prenez une partie du rêve et demandez : y a-t-il quelque chose dans ma vie qui me donne ce même sentiment?

Ou, demandez : qu'est-ce qui dans ma vie a cette qualité de sentiment.

Ou encore : cette qualité de sentiment me rappelle quoi ?

Ou : quand me suis-je déjà senti comme cela?

Ou : qu'est-ce qu'il y a de nouveau pour moi dans cette sensation globale?

### **3. Hier?**

Qu'est-ce qui s'est passé hier? Passez en revue votre journée et rappelez-vous ce qui vous a préoccupé intérieurement. Quelque chose en rapport avec le rêve peut monter.

LES QUESTIONS 1, 2 et 3 SONT TROIS FAÇONS DE FAIRE DES ASSOCIATIONS.

Si des associations montent, ne vous sentez pas l'obligation de poursuivre indéfiniment. Pas nécessaire aussi, de poser les trois questions. Vous pourrez y revenir plus tard à l'occasion de diverses parties du rêve.

### **4. Le lieu dans rêve?**

Visualisez et laissez votre corps ressentir le lieu dans le rêve, la principale place dans le rêve.

Qu'est-ce que ça vous rappelle?

Où avez-vous été dans une place comme ça?

Quel autre endroit vous donne une sensation globale comme cela?

### **5. L'histoire (le scénario)?**

D'abord, résumez le rêve à grands traits et demandez : y a-t-il dans votre vie, quelque chose qui ressemble à cette histoire?

Résumez les événements du rêve en deux ou trois étapes : première scène... deuxième... et troisième scène. Rendez l'histoire plus générale que dans le rêve.

Ceci peut être fait en plusieurs versions si la première n'a pas de résonance.

Exemple du rêve : la rivière à traverser

« J'avais à traverser cette rivière et il n'y avait pas de moyen pour traverser, alors je vis un pont plus loin, mais quand je fus là, celui-ci ne faisait que conduire à une île au milieu de la rivière ».

Le résumé pourrait être : d'abord, cela semblait être sans issue, puis il y a une voie, mais qui n'est que partielle.

Qu'est-ce qui dans ma vie ressemble à cela?

Ou : d'abord, c'est le découragement, puis cela s'améliore, mais pas complètement.

Qu'est-ce qui dans ma vie ressemble à cela?

Ou : d'abord, il y a un grand obstacle à traverser; puis, cela se modifie en une situation entre-deux.

Les grands traits de l'histoire vous permettent de demander : qu'est-ce qui ressemble à cela dans votre vie. Où sentez-vous qu'il y a une impasse? À propos de quoi êtes-vous découragé? Qu'est-ce qui semble un immense obstacle, une question de vie ou de mort, maintenant? Qu'est-ce qui pourrait bien être comme cette île, dans votre vie?

## **6. Personnages?**

Choisissez la personne inconnue du rêve, ou si vous les connaissez toutes, prenez la plus importante, ou encore passez-les à tour de rôle.

Qu'est-ce que cette personne vous rappelle?

Quelle sensation globale cette personne vous fait ressentir? Même, une personne que vous ne voyez pas clairement peut vous donner cette sensation globale.

Avec les personnes qui vous sont familières, demandez-vous si ces personnes ont la même apparence que dans la vie éveillée.

LES. QUESTIONS 4, 5 et 6 RAPPELLENT LES LIEUX, L'HISTOIRE ET PERSONNAGES DU RÊVE.

Les trois questions suivantes permettent d'aller plus loin avec les personnages du rêve.

## **7. De quelle partie de vous est-il question?**

Selon certaines théories, les autres personnages dans nos rêves sont des parties de nous-mêmes. Nous ne sommes pas certains si ces théories sont vraies, cependant servons-nous-en :

Quelle sensation globale vous donne cette personne? Comment votre corps ressent cette personne? Vous n'avez pas obligatoirement à nommer cette sensation, mais seulement la ressentir. Si rien ne vient, demandez : y a-t-il un adjectif que je pourrais attribuer à cette personne? Maintenant, voyez cet adjectif ou cette sensation globale comme la description d'une partie de vous-même.

Si cela est une partie de vous-même, de quelle partie est-il question? Vous pouvez aimer ou ne pas aimer cette partie, cela peut être connu ou inconnu; pour le moment, laissez toute cette affaire, avoir sa place, maintenant.

Est-ce que ça a du sens, si vous prenez tout cela comme l'histoire de la relation de cette partie avec vous-même?

Exemple du rêve : le cadeau d'anniversaire

Les autres dans le club me demandaient de laisser Bill dormir avec ma femme. C'était censé être son cadeau de fête. Je n'aimais pas l'idée et je disais qu'elle ne le ferait pas de toute façon. Dans ce cas, ils dirent que Bill pourrait dormir avec ma tante Beth.

Associations : « Ce rêve est vraiment fou. Je ne pouvais les laisser me demander quelque chose comme cela. Je ne sais pas ce que représente ce club. OK, quelle sorte de personne est Bill? À son travail, Bill ne fait que ce qu'il aime. Il n'est pas scrupuleux et il s'impose à tout le monde. Hum- quelle partie de moi? Bien oui (rire). Mais je n'aime pas cela. Je suis content de ne pas être comme Bill. Mais, uhum- c'est sûr, il y a cette partie de moi. Avoir ce que je veux. Je n'empiète pas sur les autres. Je ne laisse pas assez monter cela, même pas intérieurement. »

Il intègre maintenant ces associations dans son rêve. « Elle devrait dormir avec cette partie de moi? Hum. »

## 8. Devenez cette personne?

Mettez-vous debout, ou assoyez-vous sur le bord de la chaise.- Relaxe votre corps. Imaginez maintenant que vous vous préparez à jouer sur une scène de théâtre. La représentation n'est que pour demain. Vous ne visez qu'à entrer dans votre personnage, à sentir que vous êtes dedans. Vous allez jouer ce personnage de votre rêve. Laissez la sensation globale « d'être ce personnage » monter dans votre corps.

Vous pouvez faire cela maintenant ou simplement l'imaginer, mais assurez-vous de cette sensation globale dans votre corps. Comment marcheriez-vous sur la scène? Lourdemment? Avec raideur? Comment êtes-vous? Debout? Assis? Comment seraient vos épaules? Ne décidez pas, mais laissez votre corps choisir. Exagérez. Dites-vous que c'est un théâtre pour enfants. Exagérez pour que l'audience rie de la démesure. Quelles paroles vous viennent? Quels gestes? Laissez venir de votre corps.

Voyez si vous pouvez faire durer la scène, plus longtemps. Si vous pensez de nouveau au personnage, pouvez-vous faire réapparaître la sensation globale du personnage?

Ces questions peuvent être appliquées à tout élément du rêve, non seulement aux personnes. On peut dire : « Je suis ce mur » ou n'importe quel objet du rêve. « Attendez et voyez ce qui monte de votre corps. » (Par exemple, vous personnifiez le mur. Vous êtes là debout. Soudain, vous sentez monter un mouvement de blocage et vous dites : « Stop, on ne passe pas. ») Vous pouvez aussi jouer vos propres façons d'être, telles qu'elles apparaissent dans le rêve (le rôle du rêveur). Exagérez et amplifiez le jeu et voyez ce que cela fait, quand vous laissez être ce « plus ».

## 9. Le rêve peut-il se continuer?

Visualisez de façon vivante la fin du rêve, ou une partie importante du rêve. Quand vous le sentez de nouveau, observez, laissez venir ce qui veut arriver, laissez la suite spontanée se faire.

N'inventez rien, attendez que cela arrive.

Plus tard : quelles impulsions de réactions aux images avez-vous eues?

Ces trois questions sont tirées de Jung et Perls. J'ai donné au corps un rôle spécifique.

Une seule question est souvent suffisante. Vous ne devriez pas avoir besoin des trois pour la même situation . Vous pouvez utiliser les deux autres plus tard si nécessaire.

LES QUESTIONS 7, 8 et 9 SONT TROIS FAÇONS D'ALLER PLUS LOIN AVEC LES PERSONNAGES.

Les trois suivantes touchent au décodage.

## **10. Les symboles?**

Quelle sorte de chose est-ce?

Plusieurs personnes pensent qu'il y a des symboles communs, d'autres ne sont pas d'accord. Faites-en l'essai et voyez si cela révèle quelque chose du rêve.

De quoi cette chose du rêve « tient-elle la place »?

Prenez un objet du rêve et demandez : qu'est-ce que cette chose? À quoi sert-elle? Dites les évidences.

Exemples :

un pont : ça traverse d'une berge à l'autre

une rivière : c'est une barrière naturelle

un agent de police : ça surveille l'observation de la loi

une lettre : ça porte un message

un tracteur : ça laboure la terre

une auto : ça nous conduit quelque part

un train : ça nous transporte quelque part, mais, nous ne contrôlons pas son mouvement

nos bagages : ce sont nos habits et ce que nous apportons avec nous.

Puis, substituez ces significations dans l'histoire du rêve.

Le rêve des bagages perdus

Je monte dans un train et quand il a pris de la vitesse, je réalise que je n'ai pas mes bagages. Je les ai laissés à la gare.

Substitution :

Vous avez commencé à bouger, à changer d'une façon que vous ne pouvez plus contrôler une fois partie. Vous réalisez que vous avez laissé vos affaires derrière. Y a-t-il quelque chose qui ressemble à cela dans votre vie?

Quelle signification aurait la perte des bagages? Vous pourriez dire : « Quand quelqu'un n'a pas ses habits, il ne peut pas paraître correct. J'ai besoin de mes habits pour me donner mon apparence. »

Si nous substituons cela dans le rêve : vous bougez dans une certaine voie et vous avez perdu votre apparence habituelle. Est-ce que ça a du sens?

Toute chose devient le symbole ou prend la place de l'usage, de la fonction ou de la signification de la chose. Substituez cela dans le rêve et voyez si le rêve fait du sens ainsi.

## **11. Analogie avec le corps spécialement : le haut, le bas et le dessous**

Une partie du rêve peut être une analogie de votre corps. Par exemple, un objet long peut être un pénis, une bourse peut signifier un vagin. Une auto peut être votre activité sexuelle, une maison, votre corps.

Est-ce que cela fait du sens que le grenier ou une place en hauteur signifie la pensée, d'être dans votre tête, loin de vos « feelings »?

D'être en bas, au rez-de-chaussée peut vouloir dire être dans votre corps, en contact avec la base.

Le sous-sol ou sous l'eau peuvent signifier « inconscient » ou ce qui n'est pas visible.

Des machines étranges et des diagrammes peuvent souvent avoir du sens si on les voit comme des analogies du corps.

## **12. Les faits divergents?**

Qu'est-ce qui dans le rêve est spécialement différent de la situation actuelle? Qu'est-ce que le rêve a chargé?

Exemple : Le rêve du mur

Un mur (qui n'existe pas dans la réalité) traverse toute la longueur de mon appartement le divisant en deux longues demies.

Et si le rêve ne modifiait que certains aspects d'une situation, demandez : pourquoi ne fait-il que ce changement?

Ou : Le rêve donne-t-il une image ou une valeur différente de votre évaluation dans votre vie éveillée? Quelqu'un que vous pensez stupide apparaît-il brillant dans le rêve? Une personne que vous admirez paraît-elle petite, débile, débraillée? Y a-t-il quelque chose que vous considérez sans valeur qui a maintenant une beauté obsédante? Voyez si le rêve ne veut pas corriger certaines attitudes. Si c'est le cas, essayez une attitude plus modérée, entre les deux.

Exemple : Le rêve du père géant

Dans le rêve, mon père vint en visite, mais il était énorme. Linda et moi n'arrivions pas à ses bottes et notre maison était petite.

Question : « Cela aurait-il du sens si j'essayais de dire qu'il est plus important que j'ose me le dire à moi-même? Je prends un moment de silence à l'intérieur et vois si quelque chose vient. »

LES QUESTIONS 10, 11 et 12 PERMETTENT LE DÉCODAGE : DES SYMBOLES, DES ANALOGIES DU CORPS ET DES FAITS DIVERGENTS.

Les quatre prochaines questions touchent les aspects du développement de l'être humain.

### **13. L'enfance?**

Quel souvenir d'enfance peut venir en rapport avec le rêve? Si vous pensez à votre enfance, qu'est-ce qui monte?

Dans votre enfance qu'est-ce qui a eu la même sensation globale que vous avez dans le rêve? Qu'est-ce qui vous arrivait à cette époque-là? Comment c'était, pour vous?

### **14. Croissance personnelle?**

Où en vous êtes dans votre développement personnel ou dans vos efforts de développement?

Y a-t-il une zone particulièrement en mouvement ou en question?

Sous certaines facettes, êtes-vous incomplet, y a-t-il place à évolution?

Le rêve ou le personnage dans le rêve peut-il symboliser ce que vous avez besoin de développer, d'améliorer?

Supposez que le rêve soit l'histoire qui illustre cela. Qu'est-ce que cette histoire signifierait?

### **15. Sexualité**

Tentez de voir le rêve comme l'histoire de votre façon d'être et de vous sentir par rapport à la sexualité. Ou supposez que votre rêve est une analogie de votre vie sexuelle, qu'est-ce que ça vous dit?

### **16. Spiritualité**

De quel potentiel créatif ou spirituel peut-il être question dans ce rêve? Y a-t-il des domaines dont vous ne tenez pas suffisamment compte dans votre vie?

Rêve de voleur dans un château.

Cet énorme château était plein d'or et d'antiquités. J'étais un voleur. J'y rentrais et volais les draps sous les couvre-lits.

Les couvre-lits étaient en or. Je les laissais légèrement froissés.

Quelle serait la différence entre les draps et les couvre-lits?

« Bien, vous avez besoin des draps, tandis que les couvre-lits sont pour la décoration. »

Est-ce que cela aurait du sens que vous passiez la plus grande partie de votre vie à ce qui est utile et que vous ayez peu de temps pour la beauté?

« C'est vrai, je n'ai pas de temps pour la beauté, pour moi-même. »

Quelle est la part des choses spirituelles ?

« Voulez-vous dire ma religion? Je l'ai laissé à 22 ans ».

Bien, qu'est-ce qui viendrait de l'intérieur si vous disiez : ma vie est principalement centrée sur le travail et les nécessités. Y a-t-il quelque chose en moi qui souhaite plus que cela?

N'essayez pas d'utiliser toutes les questions pour un rêve. Il y en a trop. Pas besoin non plus d'épuiser une question. La liste est un réservoir d'alternatives, de mouvements possibles. Quand plus rien ne se passe, la liste permet de relancer le mouvement. Chaque question vous permet d'en générer plusieurs autres. Les questions peuvent être appliquées à n'importe quels scène, personnage et objet du rêve.

Des formulations différentes ont des effets différents. Quand une question n'a pas d'effet, formulez-la différemment, ça peut aider. Vous pouvez faire plusieurs versions de chaque question. Évidemment, vous pouvez aussi poser d'autres questions qui vous viennent.

Normalement, vous aurez des interprétations pertinentes et des indications d'étapes d'actions à faire, bien avant d'avoir épuisé la liste des questions. Alors, ne les demandez pas dans l'ordre présenté ici. Regardez la liste et demandez celles qui vous conviennent.

**L'appendice B vous en dira plus sur chaque question (voir le livre).**

## Sommaire des questions

1. Qu'est-ce qui vient comme associations?
2. Les sentiments?
3. Hier?
4. Le lieu dans le rêve?
5. L'histoire (le scénario)?
6. Les personnages?
7. De quelle partie de vous est-il question?
8. Comment pourriez-vous être cette personne?
9. Le rêve peut-il se continuer?
10. Les symboles?
11. Quelles analogies avec le corps?
12. Les faits divergents
13. L'enfance?
14. La croissance personnelle?
15. La sexualité?
16. La spiritualité?

Le contrôle de l'auto-interprétation, première partie. Trouver l'interprétation opposée, mais sans l'adopter

Le contrôle de l'auto-interprétation, deuxième partie. Utilisez la partie du rêve la plus imaginative. Utilisez les questions du chapitre 10

Alors, laissez la sensation globale de « l'opposé » vous indiquer l'étape pour avancer.