

L'EXPLORATION DES RÊVES EN TANT QU'OUTIL ART-THÉRAPEUTIQUE : UNE
RECHERCHE BIBLIOGRAPHIQUE DES THÉORIES FREUDIENNE, JUNGIIENNE,
GESTALTISTE ET HUMANISTE-EXISTENTIALISTE

CATRINE FAUCHER

Un travail de recherche

présenté au

Département des thérapies par les arts

Comme exigence partielle au grade de

Maîtrise ès arts (Thérapies par les arts, option Art-Thérapie)

Université Concordia

Montréal, Québec, Canada

JUILLET 2019

© CATRINE FAUCHER 2019

UNIVERSITÉ CONCORDIA

École des études supérieures

Ce travail de recherche rédigé

Par : Catrine Faucher

Intitulé : L'exploration des rêves en tant qu'outil art-thérapeutique : une recherche bibliographique des théories freudienne, jungienne, gestaltiste et humaniste-existentialiste.

et déposé à titre d'exigence partielle en vue de l'obtention du grade de

Maîtrise ès Arts (Thérapies par les arts, option Art-Thérapie)

est conforme aux règlements de l'Université et satisfait aux normes établies pour ce qui est de l'originalité et de la qualité tel qu'approuvé par le directeur de recherche.

Directrice de recherche :

Josée Leclerc, PhD, ATR-BC, ATPQ

Directrice du département :

Guylaine Vaillancourt, PhD, M.A., B.A.

Juillet 2019

SOMMAIRE

L'EXPLORATION DES RÊVES EN TANT QU'OUTIL ART-THÉRAPEUTIQUE : UNE RECHERCHE BIBLIOGRAPHIQUE DES THÉORIES FREUDIENNE, JUNGIIENNE, GESTALTISTE ET HUMANISTE-EXISTENTIALISTE

CATRINE FAUCHER

Dans le cadre de ce projet, la question de recherche suivante a été posée : comment la conception du rêve selon les théories freudienne, jungienne, gestaltiste et humaniste-existentialiste peut-elle être adaptée au cadre de l'art-thérapie afin d'établir des parallèles entre le potentiel thérapeutique du rêve et celui de l'image en art-thérapie? Une méthodologie de type bibliographique et une recension des écrits ont été utilisées pour la collecte de données. La recherche expose plusieurs alternatives, selon différentes approches, afin d'incorporer le travail sur les rêves dans une optique art-thérapeutique et de promouvoir les bienfaits et la pertinence d'utiliser les médiums artistiques pour ce faire. Des parallèles intéressants sont établis entre le potentiel thérapeutique du rêve et celui de l'image. Cependant, la revue de littérature restreinte constitue une limite importante à cette recherche. Les résultats peuvent encourager de futures recherches sur la relation entre le rêve et l'image en art-thérapie.

REMERCIEMENTS

Un merci tout spécial à mes parents et à ma grande sœur pour leur soutien inconditionnel et leur enthousiasme à me voir réaliser mon rêve de devenir art-thérapeute. Votre appui, vos encouragements et votre amour m'ont donné la force de traverser ces dernières années en conservant ma flamme.

Merci à mes grands-parents pour leur curiosité et leur soutien tout au long de mes études. Merci à mes amis Fred et Kath pour leur grande présence tout au long de cette étape de ma vie. Vous avez été des acolytes en or. Un gros merci à ma co-thérapeute et précieuse amie Karine, avec qui j'ai partagé les joies et les défis que nous offraient les « Olympic Monday ». J'ai découvert une personne formidable et j'ai été heureuse et choyée d'apprendre à tes côtés, de partager autant les beaux moments que les tempêtes avec toi. Thank you to all the amazing souls that I have met during the program. It has been an honour to learn, be vulnerable, laugh, and grow by your side. I wish our paths will cross again somehow in the future, and I wish that all your dreams come true. Et merci à mon amour de m'avoir accompagnée, soutenue et encouragée tout au long des derniers milles, qui n'ont vraiment pas été faciles pour moi. Merci de m'avoir aidé à me reconnecter à ma flamme et d'avoir été un modèle de persévérance et de courage pour moi. Mon ultra marathon à moi, je l'ai terminé, et vivre de ma passion en aidant les gens autour de moi sera ma médaille.

Un gros merci à Heather pour vos enseignements et votre exemple d'authenticité tout au long de la maîtrise. Je garde bien précieusement ce que j'ai appris dans vos cours, tant au niveau académique qu'au niveau humain. Vous avez été une superviseure exceptionnelle, empathique, à l'écoute, honnête et pleine de ressources. Vous êtes un modèle pour moi, merci.

Merci à Josée pour votre accompagnement lors de la rédaction de cette recherche. Votre suivi empathique tout au long de mon processus m'a beaucoup touchée, m'a rassurée et m'a permis de recueillir des forces pour mener à terme ce projet. Merci pour vos conseils, votre patience et le partage de vos connaissances. Merci pour votre disponibilité et merci d'avoir été à mes côtés pour cette dernière étape de ma maîtrise.

Table des matières

Chapitre 1. Introduction	1
Chapitre 2. Méthodologie.....	2
Choix de la méthodologie de recherche	2
Postulats et biais personnels.....	2
Collecte de données	3
Procédure d'analyse des données.....	4
Validité et fiabilité	4
Chapitre 3. Recension des écrits.....	4
La théorie freudienne du rêve	5
La théorie jungienne du rêve.....	9
La théorie gestaltiste du rêve	15
La théorie humaniste-existentialiste du rêve.....	19
Chapitre 4. Discussion.....	23
La psychothérapie par l'art et l'analyse des rêves.....	23
Le rôle de l'image dans le processus d'exploration du rêve	24
Parallèles entre le potentiel thérapeutique du rêve et celui de l'image en psychothérapie par l'art.....	25
Limites et bénéfices de la présente recherche	27
Chapitre 5. Conclusion.....	27
Références	29

Chapitre 1. Introduction

Un peu partout dans le monde, dans de multiples cultures, les rêves ont fait et font toujours l'objet d'un vif intérêt. Personnellement, je me suis toujours intéressée à mes rêves et j'ai toujours été curieuse d'écouter ceux des autres. La majorité d'entre nous passons plusieurs heures par nuit à dormir, et accorder de l'importance à cette partie de mon existence me vient naturellement. C'est un peu plus tard, lorsque j'ai débuté un processus art-thérapeutique, que ma curiosité a réellement été satisfaite. En effet, lors d'une séance, j'ai raconté à mon art-thérapeute un rêve troublant que j'avais fait la nuit précédant notre rencontre. Observant que c'est ce qui était le plus présent pour moi dans le moment, elle m'a suggéré de travailler le rêve à l'aide de l'art-thérapie, c'est-à-dire de le mettre en image. Ce fut une séance magique et révélatrice pour moi. Non seulement la découverte du message existentiel de mon rêve grâce à cette représentation visuelle me faisait le plus grand bien, mais la curiosité qui m'habitait depuis mon jeune âge pour la vie onirique se trouvait satisfaite. Je savais maintenant qu'il était possible d'interpréter les rêves de façon significative, précise et personnelle. J'étais d'autant plus enthousiaste et émerveillée de savoir que j'avais joué un rôle important dans cette découverte.

Me basant non seulement sur mon expérience personnelle, mais également sur les publications relatives aux fonctions thérapeutiques des rêves, je considère que les rêves peuvent occuper une place importante en thérapie. Comme l'ont démontré les pionniers qu'étaient Freud et Jung, le travail des rêves dans un contexte thérapeutique est pertinent et apporte une multitude d'avantages. En effet, explorer la signification des rêves aide le rêveur à mieux comprendre certains aspects de sa vie éveillée et lui permet de trouver des pistes de solution concernant certaines problématiques rencontrées dans sa vie pour prendre des mesures et les résoudre (Hill, 2004).

Il existe plusieurs approches thérapeutiques permettant l'analyse des rêves. Ces approches ont toutes leurs particularités, leur façon d'aborder et de concevoir le rêve ainsi que leurs méthodes afin de l'analyser.

Dans le cadre de ce travail, j'explorerai le sujet de l'interprétation des rêves en tant qu'outil thérapeutique en rédigeant une recherche bibliographique sur les théories freudienne, jungienne, gestaltiste et humaniste-existentialiste. De plus, des parallèles seront établis entre le rêve et l'image en art-thérapie.

Pour ce faire, je procéderai à une revue systématique de la littérature sur ces différentes approches d'interprétation des rêves et examinerai leur application potentielle à l'art-thérapie. Finalement, les limites et les avantages de l'utilisation des rêves en thérapie et en art-thérapie seront abordés, et des pistes d'exploration pertinentes pour l'avenir seront proposées.

Chapitre 2. Méthodologie

Choix de la méthodologie de recherche

Comment la conception du rêve selon les théories freudienne, jungienne, gestaltiste et humaniste-existentialiste peut-elle être adaptée au cadre de l'art-thérapie afin d'établir des parallèles entre le potentiel thérapeutique du rêve et celui de l'image en art-thérapie?

Afin de répondre à ma question de recherche, j'ai procédé à une revue bibliographique portant sur l'interprétation des rêves selon les théories freudienne, jungienne, gestaltiste et humaniste-existentialiste. Par la suite, j'ai effectué une recension des écrits portant sur l'usage fait des rêves en art-thérapie pour que des parallèles puissent être dressés entre le rêve et l'image en art-thérapie.

Inscrire mon travail dans le cadre d'une méthodologie de type bibliographique et procéder à une recension des écrits rigoureuse, bien que limitée, est une méthode appropriée afin de répondre à ma question de recherche puisqu'elle permet notamment, comme le soutiennent Creswell (2013) et Leavy (2017), de rassembler ce que divers auteurs ont écrit sur un sujet donné, en plus de faciliter l'établissement de liens entre des sujets connexes. De plus, cette méthode me fournit l'occasion d'identifier ce que les auteurs de différentes approches ont écrit au sujet de l'interprétation des rêves et de mieux comprendre comment les rêves peuvent être considérés dans le cadre de l'art-thérapie afin d'établir certains parallèles entre le potentiel thérapeutique du rêve et celui de l'image en art-thérapie. Cette recherche et cette synthèse m'amèneront à découvrir, entre autres, certains terrains jusqu'à maintenant très peu explorés. En mettant en lumière ces sujets, il est possible que de futures recherches en bénéficient.

Postulats et biais personnels

Tout d'abord, un de mes biais réside dans le fait que je considère que les rêves ont une place pertinente dans un cheminement thérapeutique et, tout particulièrement, dans une démarche art-thérapeutique. Cette conviction est notamment basée sur mon expérience personnelle. En effet, l'usage de mes propres rêves en art-thérapie a grandement contribué à mon cheminement personnel. Cette croyance peut notamment influencer la sélection des articles utilisés dans cette

recherche puisque cet essai repose sur la prémisse selon laquelle les rêves sont effectivement des outils thérapeutiques pertinents.

Cela dit, plusieurs auteurs, tels que Pesant et Zadra (2004), soulignent les bienfaits de l'analyse des rêves en thérapie. Ces auteurs soulignent que cette approche permet trois gains importants : une augmentation de la capacité d'introspection du client, une implication accrue du client dans son processus thérapeutique et une meilleure compréhension des difficultés rencontrées lors du processus thérapeutique et des progrès cliniques.

Le second postulat sur lequel repose la présente recherche est que le client, dans ce cas-ci le rêveur, joue un rôle actif dans le processus d'interprétation de son rêve. Dans ce contexte, le thérapeute est considéré comme étant un accompagnateur. Ainsi, une collaboration intime entre le client et le thérapeute est nécessaire pour accéder à la signification du rêve. Pesant et Zadra (2004) soulignent l'importance de ne pas voir le thérapeute comme un expert qui peut à lui seul découvrir la signification du rêve de son client. Ces auteurs reconnaissent également l'importance du respect du rythme du client dans cette quête de sens.

Collecte de données

Pour ce qui est de la collecte de données, j'ai suivi certaines étapes inspirées de la méthode suggérée par Creswell (2013). D'abord, j'ai identifié des mots clés tels : « dream interpretation », « dream », « Freud », « psychoanalysis », « Jung », « Gestalt », « humanistic », « Bruce Moon » et « art therapy ». La traduction française de ces mots clés a également été employée afin d'identifier des textes et des ouvrages rédigés en français.

Ces mots clés, et la combinaison de certains de ceux-ci, ont été utiles lors de la recherche d'articles et d'ouvrages dans la base de données de la bibliothèque Webster de l'Université Concordia et de celle de la bibliothèque municipale de Châteauguay. Les bases de données consultées sont les suivantes : PsycINFO, PubMed, Medline, St. Francis Xavier et EBSCOhost. J'ai également bénéficié de certains textes et articles issus de recueils de textes de cours suivis en art-thérapie à l'Université du Québec en Abitibi-Témiscamingue.

Une recension systématique des écrits concernant l'interprétation des rêves selon les différentes approches précédemment mentionnées, ainsi que sur l'usage des rêves en art-thérapie et l'importance du rôle de l'image lors du travail du rêve en art-thérapie, a donc été effectuée. Les données obtenues ont ensuite permis de procéder à une analyse de ces approches et d'établir des liens avec la pratique de l'art-thérapie.

Procédure d'analyse des données

Comme le propose Leavy (2017), lors de ma collecte de données, j'ai utilisé un code de couleurs afin d'organiser et de préparer visuellement mes données pour l'analyse. En effet, j'ai utilisé des « Post-it » de différentes couleurs, chaque approche ayant sa propre couleur. Dans chaque article ou ouvrage, j'ai surligné les passages pertinents et encerclé les mots clés.

Durant l'étape suivante, celle de l'immersion totale permettant d'avoir une idée globale des données collectées (Leavy, 2017), j'ai consacré mon temps et mes énergies au processus de lecture, puis j'ai procédé au codage, qui consiste à résumer l'essence des données recueillies. Celles-ci ont été regroupées par catégories et par thèmes, et des schémas ont été créés, me permettant de faire des liens entre les différentes théories à l'étude. Enfin, en analysant ces schémas et les notes prises lors du processus de lecture et de consignation des données, j'ai pu accéder à l'étape de ma recherche qui consiste à comparer les différentes théories entre elles et à établir des liens avec la pratique de l'art-thérapie.

Validité et fiabilité

Ayant suivi les procédures de collecte et d'analyse de données suggérées par Creswell (2013) et Leavy (2017) tout au long de ma recherche, il est possible de penser que la fiabilité et la validité de cette recherche sont assurées. De plus, une attention particulière a été portée afin d'inclure des publications rédigées non seulement par les pionniers du domaine de l'interprétation des rêves selon chacune des approches à l'étude, mais également par des auteurs de recherches récentes sur ce sujet, ce qui ajoute à la validité et à la fiabilité de la présente recherche. Bien que la validité et la fiabilité soient assurées par une méthode de recherche rigoureuse, certaines limites rencontrées lors de ce processus peuvent venir les altérer. Ce projet constitue une courte recherche, globale et sommaire, concernant un nombre restreint d'approches parmi plusieurs. Cela étant, la recension des écrits n'est pas exhaustive. De plus, une difficulté que j'ai rencontrée est que certaines approches sont très documentées sur les sujets recherchés, mais d'autres beaucoup moins. Les sections ne sont donc pas toutes étoffées de la même façon.

Chapitre 3. Recension des écrits

Ce chapitre décrit, d'une part, comment chacune des approches à l'étude, soit les théories freudienne, jungienne, gestaltiste et humaniste-existentialiste, conçoit le rêve et son interprétation et, d'autre part, démontre comment celles-ci peuvent s'appliquer au contexte de l'art-thérapie. Selon Case et Dalley (1992), un rêve correspond à une activité mentale manifestée sous forme

d'images ou d'événements imaginés pendant le sommeil. Toujours selon ces mêmes auteurs, les rêves ont bel et bien une signification pour le rêveur, et sa découverte se fait par le biais de l'exploration et de l'interprétation (Case et Dalley, 1992).

La théorie freudienne du rêve

La théorie freudienne repose sur la notion d'inconscient. Selon Case et Dalley (1992), l'inconscient correspond à un processus psychique dont une personne n'est pas consciente. Cependant, certains éléments inconscients sont susceptibles de devenir conscients, tandis que d'autres sont sujets au refoulement. Le refoulement est un mécanisme de défense par lequel les pensées ou encore les pulsions jugées inacceptables deviennent inconscientes (Case et Dalley, 1992). Freud considérait les rêves comme étant la voie royale vers l'inconscient (Hamel, 2015). De ce fait, un des objectifs visés par cette approche est de rendre conscient ce qui ne l'est pas (Leclerc, 2010).

Conception et composantes du rêve. Pour le père de la psychanalyse, le contenu du rêve provient de l'expérience vécue du rêveur, principalement de son expérience infantile. Selon lui, le contenu manifeste du rêve reproduirait un élément faisant partie de notre vie éveillée, mais que nous ne reconnaissons pas comme appartenant à l'expérience vécue, parce que refoulée; il s'agit du contenu latent du rêve (Freud, 1999). De plus, Freud (1999) soutient que le rêve met en scène des expériences, des souvenirs ou des pensées que le rêveur lui-même ignore posséder et qui ne lui sont pas accessibles lorsqu'éveillé. Freud appelle ce type de rêve, un rêve « hypermnésique ».

Tel que mentionné ci-dessus, selon l'approche freudienne, le rêve présente deux types de contenus : le contenu manifeste et le contenu latent. Une nette distinction existe entre ces deux types de contenus. Le contenu manifeste, c'est le rêve qui est rêvé et rapporté par le rêveur (Freud, 1999); c'est le rêve tel que nous nous le rappelons au réveil (Hamel, 2015). Quant au contenu latent, il correspond à la véritable signification du rêve, signification refoulée selon Freud, et accessible uniquement à la suite d'un processus d'association et d'interprétation (Pesant et Zadra, 2004) du matériel inconscient (Hamel, 2015). Le contenu latent prend donc racine dans des pensées non conscientes, tandis que le contenu manifeste est présent et conscient au réveil et peut être raconté par le rêveur (Freud, 1999).

Le travail de figuration du rêve, tel que Freud le définit, consiste à présenter les pensées du rêve en images principalement visuelles. Le rêve organise ces images en séquences et,

pendant le rêve, le rêveur croit vivre ces événements réellement. C'est toutefois au réveil qu'il réalise ne pas les avoir vécus, mais bien seulement rêvés (Freud, 1999). Toujours selon la théorie freudienne, le rêve serait souvent provoqué par le souvenir d'événements survenus la veille ou lors des jours précédents; c'est ce que Freud nomme les contenus diurnes. Or, ces contenus diurnes présentent un lien intime avec des souvenirs plus anciens, et le travail d'interprétation du rêve aura pour fonction de favoriser l'accès à ces éléments psychiques que le rêve contient, mais qui sont refoulés, mis hors de la conscience (Luria, Pigani, Caro, Borel et Senk, 1995). Ainsi, Freud (1999) soutient que le rêve transforme les pensées en des anecdotes pour ne pas perturber le sommeil du rêveur.

Visée du rêve. En tant que phénomène psychique, Freud (1999) affirme que le rêve vise principalement l'accomplissement d'un désir : « Le rêve est l'accomplissement (déguisé) d'un désir (réprimé, refoulé) » (p. 145). Il constate que les rêves sont en relation directe avec l'inconscient et que les images des rêves représentent des pulsions érotiques non avouées (Luria et al., 1995), qui sont inconciliables avec le Moi du rêveur. Les désirs refoulés sont vus comme provenant de l'enfance et comme étant pour la plupart de nature sexuelle. Considérés comme étant inacceptables, ces désirs doivent être déformés afin de ne pas être perceptibles par le rêveur (Freud, 1999).

Freud souligne donc que le rêve possède un sens caché, même si au réveil il semble absurde et incompréhensible. Il est persuadé que le rêve a une signification et qu'il existe bel et bien une méthode scientifique pour la découvrir; il s'agit de l'interprétation des rêves, méthode que Freud développe en 1899 et qui est publiée dans *L'interprétation des rêves* (1999).

Méthode d'interprétation freudienne des rêves. Tout d'abord, le patient est invité à porter son attention sur tout ce qui lui vient en tête et à ne pas discriminer ses pensées. En d'autres termes, le patient est invité à prendre le rôle d'observateur de ses pensées et est tenu de partager, avec le psychanalyste, tout ce qui lui vient à l'esprit, sans se censurer. Aucune idée n'est considérée comme étant hors sujet, sans importance ou absurde. Le rêveur doit être impartial par rapport à ses idées, car la critique ou la censure empêcherait la découverte du message caché que présente le rêve (Freud, 1999).

De plus, le patient est encouragé à associer librement les différents éléments que contient son rêve. C'est donc la technique de l'association libre qui va éventuellement permettre l'accès au contenu latent, caché et déguisé du rêve. En effet, Freud (1999) propose de porter une

attention aux différentes parties du contenu du rêve, et non de considérer le rêve dans son entier, comme formant un tout. Donc, pour chaque composante ou fragment du rêve, le rêveur est invité à verbaliser toutes les idées associatives qui lui viennent en tête. Freud (1999) nomme ces idées des « arrière-pensées ». En outre, il souligne que sa méthode d'analyse des rêves ne présente pas un code constant et rigide comme le fait un dictionnaire des symboles; il soutient plutôt qu'un contenu donné peut avoir des significations multiples et prendre un sens différent pour différentes personnes, selon le contexte (Freud, 1999).

Selon l'approche freudienne, il est essentiel que l'analyse du rêve révèle son sens caché, qui est d'accomplir un désir. C'est donc à partir des associations du patient au contenu manifeste que le travail d'interprétation se fait pour ainsi rendre possible la découverte de la signification inconsciente du rêve (Freud, 1999). Parfois, le contenu manifeste d'un rêve peut s'avérer difficile à comprendre pour le rêveur, mais en l'analysant et en découvrant son contenu latent, c'est-à-dire les pensées que le travail d'interprétation du rêve dévoile, il est possible d'en découvrir un message plus positif, pour que ce soit, selon Freud, un rêve d'accomplissement de désir (Freud, 1999).

La majorité des analystes sont d'accord pour dire que pour comprendre le contenu latent d'un rêve, il faut demander au rêveur de partager ses associations, et ce, le plus librement possible (Altman, 1975). Ils vont même jusqu'à dire que ce serait le seul moyen valide pour y arriver. Seule cette méthode permettrait au rêveur et à l'analyste de trouver le message du rêve, travesti par divers mécanismes de défense tels la condensation, le déplacement, ou le symbolisme, pour ne nommer que ceux-ci. Si l'analyste peut émettre des hypothèses concernant la signification des symboles contenus dans le rêve, ces hypothèses doivent être confirmées ou infirmées par le rêveur en fonction de ses associations personnelles (Rubin, 2016).

L'image du rêve. En suivant les étapes d'interprétation établies par la théorie freudienne, il est primordial de chercher à établir les liens qui existent entre le contenu manifeste et le contenu latent et d'identifier le processus suivant lequel les pensées latentes ont produit le contenu manifeste du rêve (Freud, 1999). Ces informations donnent de précieuses pistes pour découvrir la signification du rêve. Il est aussi possible de voir le contenu du rêve comme étant une traduction des pensées du rêve, mais à l'aide d'une autre forme d'expression, principalement visuelle. Le contenu du rêve nous est transmis comme une multitude de signes et de symboles qui doivent être abordés selon la langue du rêve. Pour en trouver le sens caché, il faut donc prêter

attention aux images qui se présentent, tant celles du rêve que celles qui émergent lors du processus d'association libre. Freud (1999) affirme que ses prédécesseurs avaient commis l'erreur de voir le rêve comme étant quelque chose de statique et d'isolé, de vouloir l'interpréter à partir du seul contenu manifeste et de le considérer comme n'étant qu'un dessin unique au lieu de le considérer comme étant une suite d'images associatives liant le contenu manifeste au contenu latent. « Le rêve est un rébus, nos prédécesseurs ont commis la faute de vouloir l'interpréter en tant que dessin. C'est pourquoi il leur a paru absurde et sans valeur. » (Freud, 1999, p. 242) Selon lui, il faut plutôt mettre en lumière les distorsions, condensations et déplacements à l'œuvre dans le contenu manifeste du rêve et en retracer les sources dans le contenu latent, c'est-à-dire les conflits et les désirs inconscients (Pesant et Zadra, 2004).

Comme mentionné par Rubin (2016), Freud observe rapidement que plusieurs de ses patients s'expriment en décrivant des images visuelles. Il en a donc profité pour leur demander de les lui décrire de façon volontaire. La technique de concentration, utilisée par Freud à ses débuts, consistait à placer la tête de son patient entre ses mains ou bien à placer une de ses mains sur le front de son patient, et à appliquer une certaine pression. Puis, il lui demandait de continuer à penser librement pendant ce temps et l'avertissait que lorsqu'il relâcherait la pression, il verrait quelque chose, soit devant lui ou bien dans sa tête. Il demandait donc à son patient d'être conscient et de s'en souvenir. De cette façon, Freud espérait avoir accès aux souvenirs oubliés ou refoulés de ses patients et croyait que l'image qui apparaîtrait au patient permettrait de les mettre au jour (Rubin, 2016, p.71). Freud a toutefois délaissé cette technique pour adopter celle de l'association libre, qui vise également un langage présenté majoritairement en images visuelles.

Freud (1916-1917), tel que cité par Rubin (2016), écrit :

We experience it [a dream] predominantly in visual images... Part of the difficulty of giving an account of dreams is due to our having to translate these images into words. "I could draw it," a dreamer often says to us, "but I don't know how to say it." (p. 90)

Le dessin était utilisé dès l'époque de Freud — on pensera ici au célèbre dessin apporté à Freud par « l'Homme au loup », patient suivi de 1910 à 1914 — et de sa fille Anna Freud (1927), comme un moyen de communication et d'analyse, bien que le dessin était plus souvent utilisé avec les enfants. Par la suite, certains analystes encourageaient leurs patients à utiliser la peinture

pour représenter visuellement un rêve qu'ils éprouvaient de la difficulté à décrire verbalement (Slap, 1976, p. 455).

Approche freudienne des rêves en psychothérapie par l'art. En psychothérapie par l'art d'approche psychanalytique, le client est encouragé à créer une image en lien avec son rêve. Une attention est alors accordée à toutes les composantes de l'image, et non pas à l'image dans son ensemble. Ces composantes sont prises en considération, non pas en fonction de leur signification dans la vie de tous les jours, mais plutôt en fonction de ce qu'elles évoquent pour le créateur. Cette méthode est utilisée pour permettre l'émergence de contenu inconscient dans la production artistique (Leclerc, 2010). De plus, l'œuvre est observée selon ces éléments, et ce, nonobstant le sens et la cohérence qui s'en dégagent. Il arrive souvent que, lors de l'exploration de l'image, certains éléments attirent davantage l'attention du client sans qu'il sache précisément pourquoi au départ. Le processus d'association libre pourra permettre d'accéder au contenu latent de l'image, à ce qui se présente du monde interne du client sous une forme visuelle (Leclerc, 2010). Ce qui se produit tout au long du processus créatif peut être également pris en considération, par exemple des tracés de crayon qui n'étaient pas voulus par le client, un changement de médium pour une section particulière de la production, des hésitations, des espaces non investis sur le papier, ainsi que les émotions éprouvées lors de la création ou de l'exploration de l'image, pour ne nommer que ces aspects. Tout ce qui constitue le processus créatif et qui émerge du processus d'exploration associative de l'image créée en psychothérapie par l'art s'avère donc un terrain fertile pour la compréhension des rêves mis en image.

Il convient de mentionner que, selon Rubin (2016), Margaret Naumburg, pionnière en art-thérapie et psychanalyste, aurait intégré la vision de Freud concernant l'inconscient à l'imagerie en thérapie. Naumburg (1966) encourageait ses patients à créer spontanément une production artistique afin de faire apparaître des images inconscientes à travers l'expression artistique. Se basant sur les principes freudiens, Naumburg a nommé son approche *dynamically oriented art therapy* (Rubin, 2016, p. 73). Selon Rubin, Naumburg a aussi créé des images de ses propres rêves, ce qui fut pour elle une expérience libératrice qui lui permit de constater les propriétés curatives qu'offre le fait de laisser émerger le matériel inconscient refoulé au moyen de l'imagerie (Rubin, 2016).

La théorie jungienne du rêve

Jung soutient que les rêves mettent en lumière un conflit caché et qu'ils ont pour fonction de rétablir l'équilibre psychique (Vaughan, 1984). Il les considère également comme étant l'expression directe de la psyché au moment où le rêve est fait. Préconisant l'utilisation de la méthode d'interprétation avec laquelle le rêveur est le plus confortable, Jung considère qu'il ne saurait y avoir d'interprétation définitive d'un rêve donné. Tandis que Freud concevait l'inconscient comme étant personnel, Jung se dissocie de cette ligne de pensée en abordant l'inconscient comme étant d'une part individuelle et d'autre part collective. Jung (1937/1969) définit l'inconscient collectif comme étant « the whole spiritual heritage of mankind's evolution, born anew in the brain structure of every individual » (cité dans Rubin, 2016, p. 158). L'inconscient collectif est une terre nourricière qui contient tout, qui contient tout l'univers.

Conception et composantes du rêve. Le processus d'individuation est une notion fondamentale de l'approche jungienne. C'est un processus par lequel un individu est amené à apprivoiser et à intégrer ses parties d'ombre afin de devenir un humain plus complet (Swan-Foster, 2016). C'est un processus qui permet à chacun de devenir lui-même dans son caractère unique et incomparable en revenant à son Soi (Arsenault, 1977). Ce processus comprend certaines étapes. Tout d'abord, il y a la rencontre avec l'Ombre (Arsenault, 1977). Ce qui n'est pas accepté et voulu par l'ego se retrouve dans l'inconscient, aussi appelé l'Ombre, selon l'approche jungienne. Ces parties mises dans l'Ombre y restent jusqu'à ce qu'elles soient apprivoisées et reconnues par l'ego. Nous y avons accès dans les rêves (Swan-Foster, 2016), et l'Ombre est souvent représentée par un personnage du même sexe que le rêveur, incarnant des caractéristiques que le rêveur déteste le plus chez les autres personnes (Arseneault, 1977). La deuxième étape est la rencontre avec l'Anima, chez l'homme, et l'Animus, chez la femme (Arsenault, 1977). « L'Animus est la personnification masculine de l'inconscient chez la femme » (Arsenault, 1977, p. 91), tandis que l'Anima est la personnification féminine de l'inconscient chez l'homme (Arsenault, 1977). Ces parties franchissent quatre stades de développement avant que le Soi puisse se manifester. Lorsque cette démarche est complétée, le rêveur passe à la prochaine étape et fait la rencontre du Vieux Sage ou de la Grande Mère, archétypes personnifiant le Soi (Arsenault, 1977). Puis, la quatrième étape du processus d'individuation est l'apparition d'un symbole unificateur, par exemple un mandala, qui représente une intégration des différentes parties du Soi, unis (Arsenault, 1977). Ce symbole apparaît à la fin du processus.

La notion d'énergie psychique fait également partie du fondement de l'approche jungienne. C'est le mouvement qui fait qu'on est en vie. Elle contient les émotions, les instincts et la capacité innée de guérison et de régulation de la psyché, et on la reconnaît à travers les images et les symboles. Cette énergie est suscitée par les rêves, les mots, les images, l'art et les relations, et est une force qui porte le potentiel de transformation (Swan-Foster, 2016).

Visée du rêve. Le rêve, selon Jung, peut avoir différentes fonctions. D'abord, il occupe une fonction d'autorégulation. Dans ce cas-ci, le rêve tente de rectifier une situation conflictuelle ou ambiguë qui a eu lieu pendant la vie éveillée. Le refoulé peut alors se manifester dans le rêve afin d'ajouter la pièce du casse-tête qui manquait pour comprendre la situation donnée (Hamel, 1996). Le rêve peut également avoir un rôle compensatoire, ce qui signifie que le rêve cherche à atteindre un équilibre en offrant au rêveur une vision différente et contraire à celle qu'il aurait en état d'éveil (Hamel, 1996). Le rêve peut aussi avoir une fonction de compensation de désirs refoulés, en illustrant des désirs qui ne sont pas perçus par la personne lorsqu'elle est réveillée (Hamel, 1996). Le rêve peut aussi avoir une fonction de soutien de la conscience, c'est-à-dire qu'il viendrait confirmer que la voie que nous voulons prendre dans la vie éveillée est la bonne pour nous (Hamel, 1996). Puis, toujours selon l'approche jungienne, le rêve peut avoir une fonction prospective, c'est-à-dire qu'il pourrait prévoir certains événements dans la vie éveillée, tels que la direction et les résultats probables de la thérapie (Hamel, 1996). Le rêve permet la découverte du Soi, centre intérieur du rêveur, et la guérison et la transformation arrivent en réalisant le Soi (Arsenault, 1977).

L'archétype. La notion d'archétype est un élément central de la théorie jungienne. Un archétype est un thème ou un symbole universel issu de l'inconscient collectif (Woodman, 1996). Les archétypes font partie des religions, des mythes, des légendes et des contes de fées (Woodman, 1996), et peuvent être reconnus grâce à des images universelles, des symboles ou bien des motifs. Par exemple, un archétype peut prendre la forme d'un personnage mythologique, de formes telles des cercles ou des spirales, ou encore d'éléments de la nature, tels que des montagnes ou des arbres (Swan-Foster, 2016). Les archétypes se manifestent dans les rêves et les visions sous la forme d'images et de symboles (Lévesque, 2015). L'archétype peut également être défini comme étant une structure servant de matrice créatrice d'images, d'idées, d'émotions ou de comportements, et son essence se situe au-delà du perceptible (Agnel, et al., 2008). L'archétype se manifeste sous des formes symboliques universelles lorsque la conscience

ne trouve aucun autre concept pour traduire ce qui désire émerger; il constitue la structure de l'inconscient collectif (Agnel et al., 2008). L'archétype est intangible; il relève d'une sensation; c'est une potentialité (Daco, 1979). Selon Daco (1979), l'archétype est représenté sous forme d'un symbole, c'est-à-dire une représentation chargée émotionnellement. L'archétype serait donc « l'énergie indifférenciée, tandis que le symbole serait la visualisation de cette énergie » (Daco, 1979, p. 98).

L'imagination active. Jung a développé une méthode appelée « imagination active », qui consiste davantage à poser son regard vers l'intérieur et à engager un dialogue avec nos images et nos symboles en cherchant un sens (Swan-Foster, 2016). C'est une notion centrale à la psychologie de Jung (Schaverien, 2005). L'imagination active est l'expérience de la personne, et non pas le produit artistique en tant que tel (Schaverien, 2005). L'art peut refléter l'imagination active, et l'imagination active se retrouve, lorsque présente, dans le processus (Schaverien, 2005). Selon Schaverien (2005), Jung a développé le terme imagination active pour représenter le moyen de mobilisation de l'énergie psychique à travers une image ou une série d'images et ses associations. Ce processus peut mener à l'émergence de matériel inconscient et, ainsi, à l'intégration graduelle de ce matériel vers la conscience. Le processus peut être amplifié par un mythe ou un conte de fées qui semble raisonner avec l'atmosphère archétypale décrite par le rêveur (Schaverien, 2005).

L'amplification. L'amplification est une technique qui consiste à établir des liens entre le matériel onirique individuel du rêveur, et des symboles et mythes provenant de différentes cultures (Agnel et al., 2008). Cette technique implique les associations du rêveur et est notamment utilisée lorsque la personne est confrontée à une situation qui lui est floue, obscure et vague. L'amplification est le phénomène par lequel il est possible d'accentuer, d'amplifier et d'élargir une situation, une expérience de prime abord incompréhensible, afin d'y voir plus clair et d'en retirer une meilleure compréhension (Agnel et al., 2008). La méthode de l'amplification part du principe que nous ne connaissons rien de la signification du rêve et que l'on se détache de toute idée préconçue à son sujet. Selon Hall (1983), l'amplification se déroule sur trois plans distincts : personnel, culturel ou archétypal.

L'amplification personnelle est définie, selon ce même auteur, comme étant l'obtention des associations propres au rêveur en lien avec son rêve (Hall, 1983). Ces associations personnelles peuvent être des pensées, des sentiments et des souvenirs, et servent à faire des liens

avec la vie du rêveur. L'amplification culturelle sert à enrichir l'image du rêve en identifiant une signification qui va au-delà de ce que la personne pense et éprouve sur le plan personnel (Hall, 1983). Cette technique permet d'aller chercher ce que l'image pourrait vouloir communiquer dans une culture donnée. Quant à l'amplification archétypale, elle permet de faire des parallèles entre l'image du rêve et, par exemple, un mythe, un conte de fées, ou encore un aspect historique, religieux ou littéraire (Hall, 1983). Ces parallèles consistent à rattacher le rêveur à l'inconscient collectif. L'objectif de l'amplification est de dévoiler des éléments plus profonds qui pourraient être en lien avec la signification du rêve en restant relativement près du contenu manifeste du rêve et en invitant le rêveur à considérer les autres images fournies par le rêve (Hall, 1983). Jung essayait d'établir le contexte personnel du rêve et aidait le patient à amplifier son propre rêve par le biais des associations ou en se référant à une métaphore ou un mythe (Mattoon, 1984).

Méthode d'interprétation jungienne des rêves. Jung estime que les interprétations hâtives d'un rêve sont à éviter (Luria et al., 1995). Il invite plutôt à prendre le temps de l'observer et de le décrire en faisant preuve d'une ouverture d'esprit (Luria et al., 1995). Il encourage à explorer, à « tourner autour » du rêve (Luria et al., 1995).

Étant donné que l'inconscient s'exprime à l'aide de symboles qui ne peuvent pas être compris par le conscient sans être préalablement interprétés, l'interprétation devient une étape nécessaire pour permettre à l'inconscient et au conscient de communiquer. Jung parle de deux méthodes différentes pour interpréter le matériel provenant de l'inconscient et distingue deux types d'interprétation des rêves : l'interprétation objective et l'interprétation subjective (Jung, 1969). La première méthode, appelée la « méthode réductive », consiste à décomposer le rêve en ses différentes parties (Agnel et al., 2008). Cette méthode permet une interprétation objective, qui consiste à relier les éléments du rêve à quelque chose, ou bien à quelqu'un, qui fait partie de la vie du rêveur (Presant et Zadra, 2004). La seconde méthode d'interprétation est appelée la « méthode constructive » et est utilisée lorsqu'il est question d'approcher des images archétypales (Agnel et al., 2008). Cette méthode consiste à partir d'un symbole qui anticipe, en images, une parcelle du développement psychologique de la personne et à essayer de trouver sa signification afin de guider la personne dans son futur (Agnel et al., 2008). Cette méthode implique l'interprétation subjective, qui vise à lier les éléments du rêve au rêveur lui-même, y compris à sa personnalité (Presant et Zadra, 2004). L'approche jungienne souligne qu'une image du rêve peut

être interprétée de ces deux façons, mais met l'accent sur l'aspect subjectif de l'interprétation (Hall, 1983; Jung, 1969; Mattoon, 1984).

La première étape de l'interprétation d'un rêve, selon l'approche jungienne, est d'observer le rêve en tenant compte de son contexte dans la vie éveillée du rêveur. En décrivant sa vie éveillée en relation avec son rêve, le rêveur fournit des informations qui aident le thérapeute à assister le client dans l'interprétation précise de son rêve. Par la suite, le thérapeute cherche l'amplification de l'image du rêve (Presant et Zadra, 2004).

Comme décrit ci-dessus, une autre technique d'interprétation des rêves conçue par Jung est l'imagination active. Il s'agit d'engager activement l'imagination du rêveur afin de recréer tout le rêve ou seulement certaines parties. Shafton (1995) décrit comment le rêveur est invité à s'installer confortablement de manière à se sentir calme, puis à se remémorer les images du rêve, à se concentrer sur celles-ci et, finalement, à observer comment l'imagerie mentale évolue.

L'image du rêve. Jung avait tendance à utiliser le dessin, la sculpture et la peinture pour soulager certaines tensions intérieures (Lévesque, 2015). Il admettait que cette pratique lui permettait de retrouver un état d'équilibre psychique. Aussi accordait-il énormément de valeur au processus de création d'une image, puisqu'il croyait fermement en son pouvoir libérateur, notamment pour se délivrer de l'angoisse ou d'un sentiment de mélancolie (Lévesque, 2015). De plus, Jung utilisait l'écriture, le dessin, la peinture et la gravure pour représenter son monde intérieur, dans l'espoir de trouver des réponses à ses questionnements, pour se ressourcer et pour approfondir sa relation à l'inconscient (Swan-Foster, 2016).

L'art, l'image, permet un langage symbolique et métaphorique qui permet aux expériences difficiles et douloureuses de s'exprimer, d'être libérées, et peut ouvrir une voie vers le chemin de la guérison (Swan-Foster, 2016).

Approche jungienne des rêves en psychothérapie par l'art. En psychothérapie par l'art d'orientation jungienne, l'art-thérapeute accompagne le client qui le désire dans la représentation de son rêve au moyen de médiums artistiques. L'image visuelle du rêve est considérée comme un guide qui offre des pistes à suivre durant le processus d'exploration de l'image et qui peut fournir des informations pertinentes sur la vie psychique du client. C'est un travail de connaissance de soi à long terme qui peut prendre plusieurs mois, voire plusieurs années. Jung parle d'un « voyage intérieur aux profondeurs de notre âme afin d'y découvrir le mythe personnel qui donne un sens et une orientation à notre vie » (Lévesque, 2015, p. 102, cité

dans Rubin, 2016). L'art-thérapeute peut aussi employer la technique de l'amplification afin de traiter les éléments du rêve, tant sur le plan personnel que culturel et archétypale. Cette méthode implique notamment de faire des liens entre l'image et la mythologie, les archétypes ou les symboles qu'elle contient. L'imagination active est un autre procédé; le processus artistique stimule l'imagination active et le tout combiné à l'art-thérapie ouvre un chemin privilégié vers l'inconscient (Wallace, 1987).

Selon Swan-Foster (2016), Jung avait deux façons d'utiliser le dessin pour explorer l'inconscient : la technique directe et la technique indirecte. La méthode directe utilise l'intellect, tel que les mots, tandis que la méthode indirecte utilise les facultés plus créatives de la psyché, par exemple celles utilisées lors de la production d'images (Swan-Foster, 2016). Alternier entre les deux, en passant du conscient à l'inconscient, est un aspect important de l'approche jungienne et de la psychologie analytique. Nous retrouvons également cette alternance en art-thérapie d'orientation jungienne (Swan-Foster, 2016).

Jung encourageait ses patients à non seulement représenter leur rêve à l'aide de médiums artistiques, mais également à se représenter eux-mêmes, en s'attribuant une forme, une couleur, une texture ou une dimension, par exemple. En bénéficiant de ces représentations visuelles concrètes, Jung (1957/1969) entendait pousser plus loin le processus de découverte de l'inconscient, car comme il le dit si bien :

« Often the hands know how to solve a riddle with which the intellect has wrestled in vain. By shaping it, one goes on dreaming the dream in greater details in the waking state. » (p. 86, cité dans Rubin, 2016)

La théorie gestaltiste du rêve

L'approche gestaltiste accorde une grande valeur aux rêves puisqu'elle croit en leur potentiel d'illustrer des liens entre les expériences vécues par le rêveur (Perls, Hefferline et Goodman, 1994). La thérapie gestaltiste prête davantage attention au *comment* plutôt qu'au *pourquoi*. D'autant plus qu'elle prête attention à toutes les sources d'informations, telles que les éléments abstraits et verbaux du rêve, les émotions évoquées par les images, et les sensations (Cain, 2013). Dès lors, elle préconise davantage l'observation et la description sans préjugés d'un phénomène, tel que le rêve, plutôt que son interprétation, afin de trouver et en comprendre la signification (Duchastel, 2012).

Conception et composantes du rêve. Le rêve est en soi une structure dualiste, car elle donne accès à l'esprit en état d'éveil ainsi qu'à l'esprit en état de sommeil (Cain, 2013). Le souvenir du rêve en état d'éveil, ce que le rêveur partage avec son thérapeute, et le rêve vécu par le rêveur dans son imagination sont tout aussi importants en tant que sources d'informations concernant la psyché du rêveur (Pesant et Zadra, 2004; Wolfson, 2011). Perls, Hefferline et Goodman (1994) décrivent le rêve comme étant « concret, non verbal, sensoriel — eidétique » (p. 217). La théorie gestaltiste croit également que l'expérience thérapeutique survient à la frontière contact, notion centrale de la théorie gestaltiste (Cain, 2013), puis tous les éléments du rêve sont considérés comme étant des projections du rêveur (Cain, 2013). De plus, la notion du temps n'est pas considérée dans le travail des rêves avec l'approche gestaltiste. Par exemple, il est tout aussi possible de travailler avec un rêve qui a été fait il y a 10 ans, qu'avec un rêve qui a été fait la veille, si la Gestalt est toujours incomplète (Greenwald, 1972). Le rêve est un message existentiel, et chaque aspect du rêve est un message que nous nous envoyons à nous-mêmes (Cain, 2013). De ce fait, cela constitue un moyen pour la reprise de pouvoir du rêveur sur sa propre vie et de sa responsabilité implicite (Yalom, 1980).

Visée du rêve. Travailler les conflits qui émergent dans le rêve, provenant des parties de la personnalité fragmentées ou inavouées du rêveur, c'est-à-dire les projections, mène à la compréhension et à l'intégration de sa personnalité (Perls, 1972). L'énergie vitale du rêveur est investie dans les projections qu'il crée et, lorsqu'il se réapproprie ces fragments de personnalité qu'il avait préalablement rejetés, son énergie vitale peut alors être libérée et être disponible à être utilisée d'une façon qui lui est bénéfique (Perls, 1973). Selon cette théorie, les cauchemars seraient le reflet d'une personnalité qui n'est pas encore intégrée, et ce type de rêve aiderait le rêveur à prendre conscience des parties de sa personnalité qui nécessitent d'être assimilées et acceptées afin de devenir une personne plus complète (Cain, 2013). Les individus dont la personnalité est bien intégrée peuvent aussi rêver et feraient moins de cauchemars. Cependant, leurs rêves leur permettraient de trouver des pistes de solution pour traiter, par exemple, une situation inachevée (Perls, 1973) et de comprendre certains manques créés par des besoins qui n'ont pas été reconnus et comblés (Fantz, 1998).

Méthode d'interprétation gestaltiste des rêves. Il est toutefois possible d'utiliser cette approche dans le cadre de l'interprétation des rêves. L'interprétation gestaltiste se concentre sur l'instant présent. Ainsi, le rêveur est encouragé à s'identifier à toutes les parties de son rêve

(Vaughan, 1984) ou bien à quelques-unes des parties de son rêve (Fantz, 1998; Cain, 2013), lesquelles sont conçues comme étant des aspects de la vie psychique et de la personnalité du rêveur projetés dans le rêve (Vaughan, 1984). En effet, il est aussi possible de faire un travail de croissance personnelle en travaillant avec quelques items, personnages et éléments issus du rêve, ou bien avec les lacunes soulevées dans le rêve (Joyce et Sills, 2010; Cain, 2013).

Le thérapeute gestaltiste demande d'abord au rêveur de raconter son rêve à la première personne du singulier afin de lui permettre de revivre le rêve (Fantz, 1987). Ensuite, le rêveur est invité à s'identifier aux différents éléments du rêve et à décrire ses émotions, ses pensées et ses actions comme s'il était, en réalité, ces éléments. Le rêveur est ainsi invité à incarner les différentes composantes et les différents personnages de son rêve en les faisant intervenir entre eux, comme dans le rêve. Un dialogue est alors initié entre les différents éléments du rêve.

Ce processus peut mettre en lumière certaines polarités et certaines tensions entre différentes parties de la personnalité du rêveur. Pesant et Zadra (2004) rapportent que, selon Perls, les progrès cliniques sont déclenchés par la prise de conscience et les pensées qui émergent lorsque le rêveur expérimente à nouveau son rêve, et ne découlent donc pas d'une seule interprétation intellectuelle. C'est en interagissant avec le rêve, consciemment, et en appliquant toutes ces étapes que le travail sur les rêves devient une expérience qui mène vers la guérison (Greenwald, 1972; Pesant et Zadra, 2004).

D'autres pistes d'exploration peuvent être intéressantes, comme observer l'environnement du rêve et l'endroit où le tout se déroule, observer quelles sont les parties manquantes du rêve et ce qui est évité dans le rêve (lorsque le personnage s'enfuit lors d'un cauchemar, par exemple), ou bien observer le moment où le rêve est interrompu par un réveil soudain (Perls, 1969; Cain, 2013). Le terme interprétation est utilisé, mais, en fait, les thérapeutes gestaltistes évitent toute interprétation et encourage plutôt le rêveur à découvrir le message existentiel eux-mêmes, puisque toute personne se connaît mieux que quiconque (Cain, 2013). Perls préconisait cette méthode pour ne pas que ses clients adoptent aveuglément ses hypothèses et qu'ils mettent de côté leur propre expérience et leur ressenti (Amram, 1991; Latner, 1987).

En fait, tous les éléments du rêve sont considérés comme étant des projections d'aspects de la personnalité, qu'ils soient désirés ou non (Pesant et Zadra, 2004). Ces projections peuvent être des représentations du processus du rêveur (Marcus, 1980), et le travail vise à intégrer différentes parties rejetées ou niées du soi (Pesant et Zadra, 2004).

L'image du rêve. L'usage de l'image et de ses symboles n'est pas une notion centrale en gestalt-thérapie (Hamel, 1997). L'accent est plutôt mis sur le processus par lequel le rêveur passe pendant la création de cette image, à l'aide des médiums artistiques, dans le moment présent. Ce processus se nomme la préimage. En effet, la préimage est ce qui donne le plus d'informations sur le processus du client et sur ce qui se passe dans son monde intérieur dans le moment présent. Elle est constituée de lignes, de formes et de couleurs (Hamel, 1997) qui expriment l'image finale. Les mouvements et le type de médiums utilisés sont également des composantes intéressantes à observer lors de la création d'une image (Hamel, 1997), et nous donnent beaucoup d'informations pertinentes concernant ce qui se passe dans l'ici et le maintenant pour le client.

Approche gestaltiste des rêves en psychothérapie par l'art. Tel que mentionné ci-dessus, la gestalt utilise l'art en thérapie en mettant l'accent sur le processus plutôt que sur le produit fini (Hamel, 1997). En psychothérapie par l'art d'approche gestaltiste, le client travaille avec les lignes, les formes et les couleurs et l'art-thérapeute l'accompagne lors de l'exploration de sa création, en restant au plus près de la production artistique représentée. L'instant présent est une notion bien importante dans ce contexte et elle est prise en considération lors de l'exploration de l'œuvre (Duchastel, 2015).

L'emploi de certains concepts gestaltistes est facilitée par l'utilisation de médiums artistiques en art-thérapie. De ce fait, il est pertinent d'incorporer les connaissances de la gestalt lors des séances d'art-thérapie. D'abord, il y a la loi *figure-fond*. Lorsqu'un client emploie des médiums tels des crayons, des pastels ou de la peinture et les appose sur une feuille de papier, une forme est automatiquement créée sur un fond (Hamel, 1997). Janie Rhyne (1973) exprime que « les figures centrales que nous dépeignons émergent d'un fond diffus et nous donnent des indices quant à ce qui est central dans nos vies » (cité dans Hamel, 1997, p. 133). « Ce qui émerge sur le papier parle de la gestalt la plus prégnante du moment, de la situation inachevée la plus préoccupante, du besoin le plus pressant ou encore de la résistance la plus forte » (Hamel, 1997, p. 133). De plus, la création d'une production artistique aide la personne à découvrir son monde intérieur et à mieux se connaître (Hamel, 1997). Il est parfois plus facile de reconnaître et de nommer l'émotion ou la sensation en mettant sur papier les lignes, les formes et les couleurs qui viennent spontanément lorsque nous ressentons un malaise non descriptible, que d'essayer d'identifier d'emblée cette émotion ou sensation sans production artistique à l'appui (Hamel, 1997). Ce même principe pourrait être appliqué au rêve. Il est possible de se réveiller avec peu

ou pas de souvenirs de nos rêves, mais de ressentir une émotion ou une sensation étrange et indescriptible. Cette méthode pourrait être le point de départ de l'exploration du rêve. Ensuite, il y a l'observation du processus dans le moment présent. Les thérapeutes gestaltistes accordent une attention particulière aux langages non verbaux. En art-thérapie, ce principe est atteint grâce à l'observation d'indices visuels, tels que les lignes, les formes, les couleurs et le mouvement (Hamel, 1997). Le client et le thérapeute portent leur attention sur ce qui se passe lors du processus artistique quant aux réactions et aux émotions suscitées chez le client (Hamel, 1997).

Une méthode efficace pour découvrir le message existentiel du rêve à l'aide de l'approche gestaltiste en art-thérapie pourrait suivre les étapes suivantes : le thérapeute invite le rêveur à raconter son rêve au présent de l'indicatif afin de reconnecter avec celui-ci et le ramener à sa conscience (Cain, 2013). Ensuite, le rêveur choisit une scène de son rêve pour la représenter visuellement à l'aide de matériaux artistiques. Ce moment peut être, par exemple, le plus marquant, le plus chargé émotionnellement ou encore le plus étrange. Cette scène pourrait être également un moment du rêve qui semble mystérieux ou incomplet. Les personnes qui ne se souviennent pas de leur rêve pourraient tout aussi bien travailler avec l'émotion ou la sensation avec laquelle elles se sont réveillées. En recréant l'expérience du rêve (Cain, 2013) à l'aide du ou des médiums artistiques qui attirent le rêveur dans le moment présent, celui-ci représente la scène choisie de son rêve. Pendant ce temps, le thérapeute porte une attention particulière au processus créatif de son client, à la préimage. Par la suite, le rêveur est invité à décrire, à l'aide de qualificatifs, chaque élément représenté, pour ensuite raconter ce qui se passe dans cette scène, en utilisant les mots : « la partie de moi qui est... », suivis du ou des qualificatifs choisis pour chaque partie, en parlant toujours au présent de l'indicatif. C'est le moment où le client s'identifie à toutes les parties du soi projetées dans cette scène précise du rêve, en les faisant interagir et en devenant acteur de son rêve (Cain, 2013). Bien souvent, ce seul exercice est suffisant pour découvrir le message existentiel du rêve. Cependant, si le rêveur est hésitant ou refuse d'incarner un aspect particulier du rêve, il est possible pour lui et le thérapeute d'examiner son inconfort et d'utiliser le tout comme point de départ du travail thérapeutique (Cain, 2013).

La théorie humaniste-existentialiste du rêve

Pour ce qui est de l'approche existentialiste, Adler postule l'existence d'une continuité entre le contenu manifeste du rêve et la vie éveillée du rêveur (Pesant et Zadra, 2004). Cette vision a grandement influencé les approches existentialiste et gestaltiste de l'interprétation des

rêves (Pesant et Zadra, 2004). Cette approche cherche à décrire les choses comme elles le sont (Boss, 1977). Le rêve est considéré comme étant en continuité avec les expériences de la vie éveillée du rêveur (Boss et Kenny, 1987). Puis, parfois, il peut servir de point de départ en thérapie pour mettre en lumière une problématique présente dans la vie éveillée du rêveur (Amram, 1991; Fantz, 1998; Yontef, 1993) et peut être utilisé comme support aux thèmes déjà abordés en thérapie (Bate et Higgins, 1994; Yalom, 2002). Le client et l'art-thérapeute sont deux partenaires égaux, travaillant respectueusement en équipe pour partager et échanger tout au long du processus créatif et de la découverte de sens (Moon, 1995; Moustakas, 1994, Yalom, 1980; Moon, 2007).

Conception et composantes du rêve. Moustakas (1994) décrit le rêve comme étant composé de phénomènes ou d'horizons :

The phenomena are the manifest qualities, feelings, thoughts, visions, situations, people and events. Each phenomenon of the dream is a horizon of the dreamer. The horizons point to concerns, situations, and relationships in the dreamer's waking life. (p. 118)

Les horizons du rêve aident le rêveur à faire des associations, appelées « amplifications », qui sont les sujets de réflexion qui mènent éventuellement à la découverte du sens du rêve. Le fait de regrouper et de combiner les horizons et les amplifications est un processus qui permet de trouver le thème central du rêve avec lequel le rêveur connecte avec sa vie éveillée (Moon, 2007).

Visée du rêve. Un des fondements de l'approche existentielle en art-thérapie est l'idée qu'il existe plusieurs préoccupations fondamentales concernant l'existence humaine, notamment la solitude, la souffrance, le désir ardent de sens et la conscience de la mort (Moon, 2016). Ces sujets sont presque toujours présents, d'une façon ou d'une autre, dans toutes les productions artistiques des clients (Moon, 2016). Selon cette approche, l'objectif de la thérapie est d'encourager le client à s'engager dans un échange créatif avec ces préoccupations ultimes de l'existence (Moon, 2016) et de découvrir ou bien de créer un sens à la vie du client (Frankl, 1953). Seule la personne est en mesure de découvrir et de créer un sens à sa vie. Toutefois, elle a besoin de l'interaction avec les autres pour y arriver (Frankl, 1953). Les rêves et leur analyse servent plusieurs fonctions, comme prendre conscience des thématiques présentes dans la vie éveillée du rêveur, reconnaître des possibilités pour le futur et aider à prendre conscience de l'existence de nouvelles directions pour la réalisation de soi et son bien-être (Moon, 2007).

Méthode d'interprétation humaniste-existentialiste des rêves. La méthode existentialiste pour interpréter les rêves privilégie de laisser le rêve se dérouler tel quel, sans essayer d'analyser son contenu, mais en tentant d'écarter les croyances et les idées préconçues (Craig, 1990; Craig et Walsh, 1993). Le thérapeute encourage le rêveur à partager son rêve, y compris les détails qu'il présente, alors que l'accent est mis sur les émotions pour permettre au rêveur de revivre le rêve dans l'ici et le maintenant de la séance (Boss et Kenny, 1987; Craig, 1990). Au lieu de chercher le message enfoui du rêve, le thérapeute aide le rêveur à identifier ce qui se passe dans le rêve, lequel est traité comme étant une expérience au même titre qu'une expérience vécue dans la vie réelle, pour ainsi se concentrer sur ce que ce rêve exprime (Boss et Kenny, 1987; Craig et Walsh, 1993). Si le fait de se concentrer sur le contenu manifeste du rêve permet l'émergence spontanée de souvenirs ou d'idées, le client est ensuite encouragé à établir des parallèles entre son expérience dans le rêve et son expérience dans la vie éveillée (Craig, 1990). Le thérapeute et le client sont libres de se pencher seulement sur une partie du rêve, en mettant de côté le reste de celui-ci, s'ils jugent que certaines parties spécifiques viennent appuyer ce qu'ils travaillent en thérapie dans l'instant présent (Yalom, 2002).

Moustakas (1994) a développé un modèle existentiel pour aborder les rêves et les analyser qui implique cinq étapes et qui suit une méthode appelée « réduction phénoménologique » (Moon, 2007, p. 129). La première étape consiste à incuber et à enregistrer le rêve (Moon, 2007). La deuxième est de déterminer les horizons du rêve, processus par lequel le rêveur attribue une valeur équivalente à chaque élément du rêve (Moon, 2007). La troisième étape nécessite le regroupement des horizons et des thèmes (Moon, 2007). La quatrième étape est de déterminer la préoccupation existentielle qui est exprimée dans les thèmes (Moon, 2007). Finalement, la cinquième étape est d'élaborer un plan d'action (Moon, 2007).

L'image du rêve. Il y a trois prémisses à respecter pour un art-thérapeute d'approche humaniste-existentialiste en ce qui concerne la façon d'interagir avec la production artistique représentant le contenu du rêve de son client. D'abord, le rêve est conçu comme étant tout simplement le rêve et n'ayant aucun sens caché; ensuite, l'art-thérapeute se concentre sur le contenu manifeste illustré par l'image du rêve et la production artistique créée par le rêveur; puis, l'art-thérapeute s'abstient d'interpréter la production artistique et le rêve, car cela revient au client (Moon, 2007). La production artistique représentant l'image du rêve est un portail unique permettant un lien entre l'art-thérapeute et le monde intérieur du rêveur (Moon, 2007). En ce qui

concerne les images du rêve, McNiff (1992) explique que « they are themselves art works, soul's dramatizations that help, guide, and extend consciousness » (p. 132). Ces images transportent le rêveur dans ses besoins primaires, ses motivations, ses peurs, ses espoirs ou ses désirs (Moon, 2007).

Approche humaniste-existentialiste des rêves en psychothérapie par l'art. En psychothérapie par l'art d'approche humaniste-existentialiste, il est encouragé de porter notre attention, entre autres, sur l'expérience sensorielle du client et sur sa capacité à connecter avec lui-même. Cette méthode est centrée sur le moment présent et le thérapeute accueille le client dans ce qu'il vit à ce moment (Plaisant, 2015). Puis, un des fondements de cette approche concerne le fait que la création par l'art guide la personne vers un état de pleine conscience (Moon, 2016). À travers le processus d'interaction avec l'image du rêve, l'art-thérapeute assiste et accompagne le rêveur en « faisant avec », en « étant ouverte à » et en « honorant » les difficultés rencontrées par le rêveur pendant son processus (Moon, 1995).

Selon Moon (2007), il est important de considérer l'imagerie du rêve comme ayant des « intimate, animate and autonomous qualities » (p. 129). Rien n'est caché dans le rêve, il n'y a pas de contenu latent (Moustakas, 1994). Chaque image du rêve a donc sa propre entité et peut vouloir dire plusieurs choses et varier en importance pour le rêveur (Moon, 2007). Pour travailler avec les rêves selon une approche existentialiste, la méthode de Moustakas (1994) décrite plus haut a été adaptée par Moon (2007) pour y inclure l'expression créatrice. Avant toute chose, l'art-thérapeute doit instaurer un espace thérapeutique sécuritaire et protégé en créant une atmosphère de réceptivité envers le client et son expérience (Moon, 2007). Ensuite, le rêveur produit une image de son rêve, puis écrit le scénario de son rêve. Le tout a pour objectif de ramener le rêve à la conscience du rêveur (Moon, 2007). À la suite de quoi, la production artistique est placée entre le thérapeute et le client, pour ainsi créer une relation à trois : le client, l'art-thérapeute et l'œuvre, qui a son identité propre. Le rêveur lit le scénario du rêve à haute voix, et identifie les éléments clés dans sa production artistique (Moon, 2007). Par la suite, l'art-thérapeute lit le scénario à nouveau, à haute voix, et fait référence aux éléments clés dans l'œuvre. Puis, l'art-thérapeute demande au client de souligner les mots ou les phrases qui lui semblent les plus importants (Moon, 2007). Ces mots et ces phrases correspondent aux horizons du rêve (Moustakas, 1994). Le rêveur partage ensuite ses horizons avec son art-thérapeute, et celui-ci lui demande d'identifier où sont situés ces horizons dans sa production artistique (Moon,

2007). L'art-thérapeute prend note des associations personnelles mentionnées par le client en rapport aux horizons. L'art-thérapeute lui répète les associations le plus fidèlement possible, en faisant bien attention de ne rien interpréter (Moon, 2007). L'art-thérapeute demande ensuite au rêveur de regrouper les horizons ensemble, en les classant par thèmes, pour ainsi créer les énoncés de ses préoccupations existentielles (Moon, 2007). Le client les lit à haute voix en s'adressant directement à sa production artistique. Par la suite, l'art-thérapeute demande au rêveur de regrouper ces énoncés ensemble pour créer une seule phrase, le résumé de l'énoncé existentiel (Moon, 2007). Puis, l'art-thérapeute aide le client à développer un plan d'action, en réponse au rêve. Finalement, le rêveur lit son plan d'action à l'image qu'il a créée (Moon, 2007).

Chapitre 4. Discussion

La présente section propose un survol des découvertes sur la façon avec laquelle la conception du rêve dans les théories freudienne, jungienne, gestaltiste et humaniste-existentialiste du rêve peut être adaptée au cadre de l'art-thérapie afin d'établir des parallèles entre le potentiel thérapeutique du rêve et celui de l'image en art-thérapie.

La psychothérapie par l'art et l'analyse des rêves

Bien que la psychothérapie par l'art ne vise pas l'interprétation des rêves en tant que telle, il s'agit d'une méthode efficace pour aider le client qui désire comprendre la signification de ses rêves. En effet, produire la représentation visuelle d'un rêve entraîne souvent un effet inattendu et révélateur qui peut permettre au rêveur de dégager le message existentiel du rêve (Hamel, 2006b). L'art-thérapie permet, entre autres, d'exprimer sous une forme symbolique visuelle les secrets cachés de notre inconscient véhiculés, dans ce cas-ci, dans les rêves (Duchastel, 2012). Cette approche vise également à donner une forme concrète et tangible à ce qui se passe dans la psyché de l'individu pour lui permettre d'entrer en dialogue avec ces images et ainsi mieux comprendre ce qui se passe dans son monde intérieur (Duchastel, 2012). Les symboles qui émergent peuvent donc servir de pont entre ce qui compose le monde psychique et la conscience (Duchastel, 2012).

Duchastel (2012) mentionne que les rêves peuvent être de puissants outils de connaissance de soi si nous prenons le temps de découvrir les messages qu'ils nous envoient. Luria et al. (1995) induisent pour leur part que les rêves offrent des pistes de solution à des problèmes plus complexes vécus dans la vie éveillée, et que ces pistes de solution nous apparaissent en rêve sous forme de langage symbolique puisqu'en dormant, nos tensions

diminuent, notre garde baisse et nous devenons plus réceptifs à ces messages provenant de notre inconscient.

En psychothérapie par l'art, il est possible de percevoir le symbole représenté en image selon sa dimension universelle, tout en prenant en considération sa dimension personnelle, qui tient compte de la personne qui l'a créé et de ses propres particularités (Hamel et Labrèche, 2015). Les associations personnelles, faites spontanément par la personne qui a créé l'image, fournissent des pistes afin de découvrir ce que l'image ou le symbole représenté signifie pour elle (Duchastel, 2012). D'autres indices sont pertinents pour comprendre le sens que revêt l'image. Par exemple, les émotions et les sensations éprouvées par la personne tout au long du processus créatif peuvent être prises en considération et lui fournir des pistes d'exploration (Duchastel, 2012), sans toutefois nier le fait qu'une image ne révèle pas toujours toutes ses significations, que certaines conservent leur opacité, et qu'il s'agit d'un processus qui peut s'échelonner sur plusieurs séances. Il est tout aussi important d'accueillir les images provenant de l'inconscient sans jugement préalable et avec humilité.

Duchastel (2012) considère la psychothérapie par l'art comme étant une médecine pour l'âme, car cette approche permet l'expression symbolique de ce qui se cache au fond de notre psyché.

Le rôle de l'image dans le processus d'exploration du rêve

L'image peut avoir une fonction de témoin, entre autres grâce à son caractère tangible (Hamel et Labrèche, 2015 ; Leclerc, 2009). Jung souligne que de donner une forme à une image qui provient de l'inconscient est thérapeutique en soi (Hamel, 2006).

Les jungiens considèrent que l'image a une existence propre et qu'elle est vivante, en étant indépendante de la personne qui l'a produite (Duchastel, 2012). Ils abordent l'image, bien souvent, au moyen d'un dialogue avec elle, postulant que l'image est en mesure de fournir une réponse à ce qui habite ou préoccupe le rêveur. C'est la façon conseillée d'aborder l'image pour la comprendre (Duchastel, 2012). Il est également possible de travailler avec le dialogue en adoptant une méthode gestaltiste. La procédure pour dialoguer est toutefois différente de celle proposée par l'approche jungienne.

Lorsque le rêve est mis en image dans le cadre de l'art-thérapie, l'art-thérapeute aide le client qui le souhaite à aller à la rencontre de ce que son image et le soutient dans son exploration afin de découvrir le ou les sens dont l'image est porteuse (Hamel et Labrèche, 2015 ; Leclerc,

2009). L'objectif est de rendre le monde intérieur du rêveur visible par le biais du rêve et de son image (Swan-Foster, 2016). Parfois, les images offrent souvent une voie plus directe et claire que les mots pour exprimer le message du rêve (Morris, 1985). Freud et Jung ont réalisé que les rêves étaient en fait nos émotions et nos sensations mises en images (Morris, 1985). En représentant visuellement le rêve, il est possible que les images permettent d'entrer en contact avec des parties de soi qui semblent incompréhensibles au moment de la création, mais qui deviennent plus claires à la suite de l'exploration, comme la résolution d'un casse-tête (Morris, 1985).

L'image est le matériel de base du rêve, et les idées, les sentiments, les émotions et les sensations du rêveur peuvent être transmis à l'aide d'images dans le rêve (Fulchaire, 1985). L'analyse consiste donc à faire le chemin inverse pour trouver ce qui est traduit dans une image du rêve donnée (Fulchaire, 1985). L'image permet à l'inconscient de s'exprimer de façon authentique et directe, de façon percutante, et donne une vue d'ensemble, globale et holistique des choses (Fulchaire, 1985). L'expression à l'aide d'images permet plus de possibilités pour exprimer ce qu'il est difficile, voire impossible, d'exprimer à l'aide des mots (Fulchaire, 1985). Les rêves semblent parfois tellement farfelus, flous, étranges, qu'il est presque impossible pour le rêveur de les raconter verbalement lorsqu'il ne trouve pas de mots qui correspondent à ce qui est présent. Les images visuelles donnent également une voie d'accès pour l'exploration des rêves pour une personne qui ne se souvient que rarement de ses rêves. Elle peut alors représenter à l'aide de formes, de lignes, de couleurs ou de textures une sensation ou des émotions qu'elle a ressenties pendant son rêve ou à son réveil. On dit souvent « qu'une image vaut mille mots »; aussi une image, un dessin, peut raconter et transmettre bien plus d'éléments pertinents et utiles à l'analyse des rêves qu'une histoire racontée avec des mots (Fulchaire, 1985).

Jung utilisait l'image d'un rêve ou d'une association comme point de départ au travail thérapeutique, en demandant à l'individu d'élaborer ce thème et en donnant toute la liberté à son imagination (Schaverien, 2005). Cette élaboration pouvait se faire d'une multitude de façons : verbalement, avec de la musique, en dansant, en peignant, en dessinant ou en sculptant (Schaverien, 2005).

Parallèles entre le potentiel thérapeutique du rêve et celui de l'image en psychothérapie par l'art

Il est possible de reconnaître plusieurs parallèles entre l'image de l'art et les rêves. Par exemple, l'approche psychanalytique associe les deux à l'inconscient, tous les deux utilisent les images et l'imagination comme moyen d'expression, les deux peuvent utiliser l'instinct créatif, ils sont tous les deux caractérisés par la spontanéité et les contradictions, et les mêmes principes sont employés lors de l'analyse des rêves et des productions artistiques (McNiff, 1998). Les rêves et l'image de l'art sont complémentaires (McNiff, 1998). En abordant les rêves à l'aide de l'art-thérapie, il est possible d'accéder au plus profond de notre psyché; selon McNiff (1998), l'âme s'exprime à travers l'art et à travers les rêves. Les productions artistiques et les rêves sont composés d'images et de sentiments qui, ensemble, provoquent une réaction émotionnelle (McNiff, 1998).

L'image de l'art s'avère un langage symbolique et métaphorique qui permet aux expériences difficiles et douloureuses de s'exprimer et d'être libérées, ouvrant ainsi une voie vers la guérison (Swan-Foster, 2016). Si les art-thérapeutes n'ont pas pour rôle de procéder à l'interprétation en tant que telle des rêves, la fonction de témoin de l'image, comme forme à la fois tangible et symbolique, s'avère un puissant outil d'accompagnement du client qui souhaite explorer ses rêves à l'aide de la psychothérapie par l'art.

Lorsque le rêve est traduit à l'aide de médiums artistiques sous une forme visuelle et tangible, la relation thérapeutique est maintenant triangulaire. La production artistique devient alors l'intermédiaire entre le rêveur et l'art-thérapeute (Woodman, 1996).

L'image transmet « la richesse intellectuelle, émotionnelle et spirituelle du message » (Fulchaire, 1985, p. 86). Les images peuvent également être chargées émotionnellement et avoir un effet-choc en remuant son créateur et en le transportant (Fulchaire, 1985) à des endroits, souvent à l'intérieur de lui, qu'il ne soupçonnait pas ainsi qu'avoir un effet thérapeutique et une influence sur sa vie éveillée. « Les images des rêves sont une production originale correspondant à notre situation psychique dont elles sont l'expression concentrée » (Fulchaire, 1985, p. 87). La présence de symboles dans les images des rêves fait également partie des aspects thérapeutiques du travail. Fulchaire (1985) rapporte les propos de Jung sur le fait que le symbole augmente la puissance du message que l'image transporte en citant qu'il est « numineux, qualité émotionnelle mobilisant le sujet, le mettant dans un état de saisissement » (p. 88). Les symboles sont porteurs d'une charge émotive qui déclenche une forte réaction chez le rêveur, d'où le pouvoir de transformation des rêves (Fulchaire, 1985).

« Le rêve est une porte étroite, dissimulée dans ce que l'âme a de plus obscur et de plus intime » (Jung, 1963, p. 71). En prenant conscience du sens réel d'un rêve, on se rend compte que ce qui nous paraissait farfelu est en fait un message sérieux d'une grande importance et que le rêve représente « la vérité, la réalité intérieure » du rêveur (Jung, 1963, p. 76).

Les rêves offrent l'occasion au rêveur de se redonner du pouvoir, de se libérer de ses limites, de laisser aller ce qui ne lui sert plus, de trouver d'autres façons de faire face à certaines situations dans sa vie et de trouver de nouveaux moyens de résoudre ses problèmes (Moon, 2007). En créant une image du rêve à l'aide de matériaux artistiques, l'image peut ensuite transmettre le message du rêve et son enseignement (Moon, 2007).

De plus, le fait de créer une image représentative du rêve avec les médiums artistiques peut provoquer en soi des réactions de la part du créateur face aux médiums et à l'image, engendrer des associations en lien avec l'image, et provoquer une illumination de la part du rêveur concernant le message existentiel de son rêve (Hamel, 1996). En effet, le dessin à lui seul engendre parfois une prise de conscience (Hamel, 1996).

Limites et bénéfices de la présente recherche

Puisque la présente recherche est de type bibliographique et en raison des exigences de ce travail, une limite de ce travail réside dans le nombre limité de sources utilisées et citées. De plus, certains auteurs reviennent souvent, notamment ceux qui ont multiplié les recherches sur le sujet, ceux qui sont plus connus ou ceux qui ont une plus grande crédibilité dans le domaine. Leur vision et leurs approches sont donc mises en évidence dans cette recherche. Il pourrait toutefois y avoir des auteurs tout aussi pertinents et intéressants qui utilisent ces différentes approches que je n'ai pas eu la chance de lire et d'introduire dans la présente recherche. De plus, compte tenu des limites de ce travail, seul un résumé somme toute succinct des différentes approches a été présenté.

Certains bénéfices de cette recherche peuvent être soulignés. Celle-ci illustre adéquatement les différences et les ressemblances entre les approches étudiées; elle offre un aperçu pertinent du travail sur les rêves avec certaines approches fondatrices de la psychologie et décrit l'adaptation de celles-ci à l'art-thérapie; et enfin elle tend à démontrer les liens prévalant entre le rêve et l'image et leur potentiel thérapeutique, sujet relativement peu exploré. Je ne peux qu'espérer que ce sujet de recherche incitera d'autres art-thérapeutes à poursuivre cette réflexion.

Chapitre 5. Conclusion

En somme, les théories freudienne, jungienne, gestaltiste et humaniste-existentialiste, et leur conception du rêve, peuvent être adaptées, toutes à leurs façons, au cadre de l'art-thérapie afin d'établir des parallèles entre le potentiel thérapeutique du rêve et celui de l'image en art-thérapie. Cette recherche expose certaines méthodes permettant l'inclusion des rêves dans une démarche thérapeutique. Or, elle n'encourage aucunement l'utilisation d'une recette toute faite à appliquer avec un client se présentant en art-thérapie. Elle peut être un moyen de prendre connaissance de ce qui peut être fait, et être le point de départ d'une méthode adaptée et spontanée créée au sein de la relation thérapeutique entre le client et l'art-thérapeute. Il n'y a pas de méthode prescrite pour l'analyse des rêves et le rêveur doit être ouvert à toutes les potentialités que son rêve peut lui offrir. Le rôle de l'art-thérapeute est donc d'accompagner et de soutenir le processus d'exploration du client, et non pas d'interpréter à sa place (Duchastel, 2012).

L'alliance thérapeutique est essentielle et ce, dans toutes les approches. Lorsque le rêve est abordé avec l'aide de l'art-thérapie, le client se trouve directement impliqué, tant dans le processus de création que dans le processus d'exploration. En effet, le fait de représenter son rêve à l'aide de médiums artistiques contribue à l'implication du client et à son investissement. Le travail sur les rêves est une approche qui peut permettre au rêveur d'apporter des changements concrets dans sa vie éveillée. Ce qui compte, c'est ce que le rêveur lui-même comprend et retient du message véhiculé par son rêve. L'art-thérapeute est un accompagnateur dans la chasse au trésor qu'est la recherche du message existentiel du rêve de son client.

Références

- Agnel, A., Cazenave, M., Dorly, C., Krakowiak, S., Thibaudier, V. et Vandenbroucke, B. (2008). *Dictionnaire Jung*. Paris, France : Ellipses.
- Altman, L. L. (1975). *The Dream in Psychoanalysis* (2^e éd.). New York, NY : International Universities Press.
- Amram, D. (1991). The Intruder: A dream work session with commentary. *The Gestalt Journal*, 14(1), 68-80.
- Arseneault, C. (1977). *Transformation(s) : Introduction à la pensée de Jung*. Montréal, QC : Éditions de l'Aurore.
- Bate, D. et Higgins, J. (1994). Honouring the Dream: Dolores Bate interviewed by Jude Higgins. *The British Gestalt Journal*, 3(2), 117-124.
- Boss, M. (1977). *I Dreamt Last Night... New Approach to the Revelations of Dreaming-and Its Uses in Psychotherapy*. Oxford, England : Gardner.
- Boss, M. et Kenny, B. (1987). Phenomenological or Daseinsanalysis Approach. Dans J. L. Fosshage et C. A. Loew (dir.), *Dream Interpretation: A Comparative Study* (p. 149-189). New York, NY : PMA Publishing.
- Cain, E. (2013). Between Image and Voice: Dream Work in Gestalt Therapy. *Gestalt Journal of Australia and New Zealand*, 10(1), 48-59.
- Case, C. et Dalley, T. (1992). Glossary. *The handbook of art therapy* (p. 242-252). London, England : Tavistock/Routledge.
- Craig, P. E. (1990). An existential approach to dreamwork. Dans S. Krippner (dir.), *Dreamtime and Dreamwork: Decoding the Language of the Night* (p. 69-77). Los Angeles, CA : Jeremy P. Tarcher.
- Craig, P. E. et Walsh, S. J. (1993). Phenomenological challenges for the clinical use of dreams.

- Dans G. Delaney (dir.), *New Directions in Dream Interpretation* (p. 103-154). Albany, NY : State University of New York Press.
- Creswell, J. W. (2013). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches* (4^e éd.). Thousand Oaks, CA : SAGE Publications.
- Daco, P. (1979). *L'interprétation des rêves*. Verviers, Belgique : Marabout.
- Duchastel, A. (2012). *La voie de l'imaginaire*. Montréal, QC : Québecor.
- Duchastel, A. (2015). L'approche gestaltiste. Dans I. Jeuge-Maynard et G. Stora (dir.), *Mettre des mots sur les maux et des couleurs sur les douleurs* (p. 124-139). Montréal, QC : Larousse.
- Edwards, M. (2001). Jungian analytic art therapy. Dans J. A. Rubin (dir.), *Approaches to art therapy: Theory and technique* (p. 81-94). New York, NY : Brunner-Routledge.
- Elliott, R., Shapiro, D. A., Firth-Cozens, J., Stiles, W. B., Hardy, G. E., Llewelyn, S. P. et Margison, F. R. (1994). Comprehensive process analysis of insight events in cognitive-behavioral and psychodynamic-interpersonal psychotherapies. *Journal of Counseling Psychology, 41*, 449-463.
- Eudell-Simmons, E. M. et Hilsenroth, M. J. (2005). A review of empirical research supporting four conceptual uses of dreams in psychotherapy. *Clinical Psychology and Psychotherapy, 12*, 255-269.
- Fantz, R. E. (1987). Gestalt Approach. Dans J. L. Fosshage et C. A. Loew (dir.), *Dream Interpretation: A comparative study* (p. 191-241). New York, NY : PMA Publishing.
- Fantz, R. E. (1998). *The Dreamer and the Dream* (éd. A. Roberts). Cambridge, MA : Gestalt Institute of Cleveland Press.
- Frankl, V. (1953). *Man's search for meaning: An introduction to logotherapy*. Philadelphie, PA : Washington Square Press.

- Freud, S. (1916-1917). *Introductory lectures on psycho-analysis* (éd. standard, vol. 12). Londres, Angleterre : Hogarth Press.
- Freud, S. (1918). *From the history of an infantile neurosis* (éd. standard, vol. 17). Londres, Angleterre: Hogarth Press.
- Freud, S. (1927/1974). The methods of child analysis. Dans A. Freud (dir.), *The writings of Anna Freud* (vol. 1, p. 19-35). New York, NY : International Universities Press.
- Freud, S. (1999). *L'interprétation des rêves*. Paris, France : Presses universitaires de France (PUF).
- Fulchaire, P. (1985). *La révolution du rêve*. Escalquens, France : Dangles.
- Garai, J. (1987). A humanistic approach to art therapy. Dans J. Rubin (dir.), *Approaches to Art Therapy* (p. 188-207). New York, NY : Brunner/Mazel.
- Greenwald, J. A. (1972). The ground rules in Gestalt therapy. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 5(1), 3-5.
- Hall, J. A. (1983). *Jungian Dream Interpretation*. Toronto, ON : Inner City Books.
- Hamel, J. (1996). La fonction des rêves et leur message existentiel dans un processus de guérison psychique et physique. Dans *ATH 2002-L'imaginaire en art-thérapie* (recueil inédit, session hiver 2015). Université du Québec en Abitibi-Témiscamingue.
- Hamel, J. (1997). L'approche gestaltiste en thérapie par l'art. *Revue québécoise de Gestalt*, 2(1), 130-147.
- Hamel, J. (2006a). *De l'autre côté du miroir : rêves, art-thérapie et guérison*. Montréal, QC : Québecor.
- Hamel, J. (2006b). *L'art-thérapie : pour participer à sa propre guérison*. Texte inédit, Université du Québec en Abitibi-Témiscamingue.

- Hamel, J. (2015). L'art-thérapie somatique. Dans J. Hamel et J. Labrèche (dir.), *Art-thérapie : Mettre des mots sur les maux et des couleurs sur les douleurs* (p. 233-244). Montréal, QC : Larousse.
- Hamel, J. et Labrèche, J. (2015). Introduction. Dans J. Hamel et J. Labrèche (dir.), *Art-thérapie : Mettre des mots sur les maux et des couleurs sur les douleurs* (p. 13-21). Montréal, QC : Larousse.
- Hill, C. E. (dir.). (2004). *Dream Work in Therapy*. Washington, DC : American Psychological Association.
- Hillman, J. (1979). *The Dream and the Underworld*. New York, NY : Harper & Row
- Joyce, P. et Sills, C. (2010). *Skills in Gestalt Counselling and Psychotherapy* (2^e éd.). Londres, Angleterre : Sage.
- Jung, C. G. (1963). *L'âme et la vie*. Paris, France : Buchet/Chastel.
- Jung, C. G. (1969). *The collected works of C. G. Jung: Vol. 8 – The structure and dynamics of the psyche* (2^e éd.). Princeton, NJ : Princeton University Press.
- Jung, C. G. (1998). *Sur l'interprétation des rêves*. Paris, France : Albin Michel.
- Latner, J. (1987). Machinery in the basement. *The Gealt Journal*, 10(1), 8-17.
- Leavy, P. (2017). *Research design: Quantitative, qualitative, mixed methods, arts-based, and community-based participatory research approaches*. New York, NY : The Guilford Press.
- Leclerc, J. (2010). L'art-thérapie d'orientation psychanalytique. Dans J. Hamel et J. Labrèche (dir.), *Découvrir l'art-thérapie* (p. 88-100). Paris : Larousse.
- Leclerc, J. (2009). Dessesins et destins de l'image: le pouvoir transformationnel de l'image en art-thérapie d'orientation psychanalytique. *Revue Québécoise de Psychologie*, 30(3), 43-56.

- Lévesque, A. M. (2015). L'approche jungienne. Dans J. Hamel et J. Labrèche (dir.), *Art-thérapie : Mettre des mots sur les maux et des couleurs sur les douleurs* (p. 101-113). Montréal, Québec : Larousse.
- Luria, A., Pigani, E., Caro, E., Borel, M. et Senk, P. (1995). Dossier spécial : Les rêves. *Psychologie*, 128, 23-34 et 52-56.
- Malchiodi, C. A. (2003). Humanistic approaches. Dans C. A. Malchiodi (dir.), *Handbook of Art Therapy* (p. 58-71). New York, NY : The Guilford Press.
- Mann, D. (2010). *Gestalt therapy: 100 key points and techniques*. Hoboken, NJ : Routledge.
- Marcus, S. (1980). Theoretical foundations for Gestalt practice. *The Gestalt Journal*, 3(2), 57-70.
- Mattoon, M. A. (1984). *Understanding dreams*. Dallas, TX : Spring Publications.
- McNiff, S. (1998). *Fundamentals of art therapy*. Beverly, MA : Charles C Thomas Pub Ltd.
- McNiff, S. (1992). *Art as medicine*. Boston, MA : Shambhala.
- Moon, B. (1995). *Existential art therapy: The canvas mirror*. Springfield, IL : Charles C Thomas Pub Ltd.
- Moon, B. (2007). Dialoguing with dreams in existential art therapy. *Art therapy*, 24(3), 128-133.
doi: 10.1080/07421656.2007.10129428
- Moon, B. (2016). Art therapy: Humanism in Action. Dans J. A. Rubin (dir.), *Approaches to art therapy: Theory and technique* (p. 203-211). New York, NY : Routledge.
- Morris, J. (1985). *The Dream Workbook*. New York, NY : Fawcett Crest.
- Moustakas, C. (1994). *Existential psychotherapy and the interpretation of dreams*. New York, NY : Jason Aronson.
- Naumburg, M. (1966). *Dynamically oriented art therapy: Its principles and practices*. New York, NY : Grune & Stratton.
- Perls, F. (1969). *Gestalt Therapy Verbatim* (éd. J. O. Stevens). Moab, UT : Real People Press.

- Perls, F. (1972). Dream Seminars. Dans J. Fagan et I. L. Shepherd (dir.), *Gestalt Therapy Now* (p. 237-263). Harmondsworth, Royaume-Uni : Penguin Books.
- Perls, F. (1973). *The Gestalt Approach & Eye Witness to Therapy*. Palo Alto, CA : Science and Behavior Books.
- Perls, F., Hefferline, R. et Goodman, P. (1994). *Gestalt Therapy: Excitement and Growth in the Human Personality*. Highland, NY : Gestalt Journal Press.
- Pesant, N. et Zadra, A. (2004). Working with dreams in therapy: What do we do and what should we do?. *Clinical Psychology Review*, 24, 489-512. doi: 10.1016/j.cpr.2004.05.002
- Plaisant, C. (2015). L'approche phénoménologique. Dans J. Hamel et J. Labrèche (dir.), *Art-thérapie : Mettre des mots sur les maux et des couleurs sur les douleurs* (p. 114-123). Montréal, Québec : Larousse.
- Rhyne, J. (1973). *The Gestalt Art Experience*. Monterey, CA : Brooks/Cole.
- Rubin, J. A. (2016). *Approaches to art therapy: Theory and technique*. New York, NY : Routledge.
- Schaverien, J. (2005). Art, dreams and active imagination: A post-Jungian approach to transference and the image. *Journal of Analytical Psychology*, 50, 127-153.
- Schön, J. (2016). Dream Interpretation in Theory: Drawing on the Contributions of Freud, Jung, and the Kleinians. *Psycho-Analytic Psychotherapy in South Africa*, 24(1), 76-108.
- Shafton, A. (1995). *Dream Reader: Contemporary approaches to the understanding of dreams*. Albany, NY : State University of New York Press.
- Slap, J. W. (1976). A note on the drawing of dream details. *Psychoanalytic Quarterly*, 45, 455-456.
- Swan-Foster, N. (2016). Jungian Art Therapy. Dans J. A. Rubin (dir.), *Approaches to art therapy: Theory and technique* (p. 167-188). New York, NY : Routledge.

- Vaughan, F. (1984). *L'éveil de l'intuition*. Paris, France : La table ronde.
- Wallace, É. (1987). La guérison par les arts visuels : Une approche jungienne. Dans J. A. Rubin (dir.), *Approaches to art therapy: Theory and technique* (p. 114-133). New York, NY : Routledge.
- Wolfson, E. R. (2011). *A dream interpreted within a dream: Oneiropoiesis and the prism of imagination*. New York, NY : Zone Books.
- Woodman, M. (1996). *Obsédé de la perfection*. Montréal, Québec : La pleine lune.
- Yalom, I. D. (1980). *Existential psychotherapy*. New York, NY : Basic Books.
- Yalom, I. D. (2002). *The gift of therapy*. New York, NY : HarperCollins.
- Yontef, G. M. (1993). *Awareness, Dialogue and Process: Essays on Gestalt Therapy*. Highland, NY : The Gestalt Journal Press.