

INFORMATION TO USERS

This manuscript has been reproduced from the microfilm master. UMI films the text directly from the original or copy submitted. Thus, some thesis and dissertation copies are in typewriter face, while others may be from any type of computer printer.

The quality of this reproduction is dependent upon the quality of the copy submitted. Broken or indistinct print, colored or poor quality illustrations and photographs, print bleedthrough, substandard margins, and improper alignment can adversely affect reproduction.

In the unlikely event that the author did not send UMI a complete manuscript and there are missing pages, these will be noted. Also, if unauthorized copyright material had to be removed, a note will indicate the deletion.

Oversize materials (e.g., maps, drawings, charts) are reproduced by sectioning the original, beginning at the upper left-hand corner and continuing from left to right in equal sections with small overlaps.

Photographs included in the original manuscript have been reproduced xerographically in this copy. Higher quality 6" x 9" black and white photographic prints are available for any photographs or illustrations appearing in this copy for an additional charge. Contact UMI directly to order.

Bell & Howell Information and Learning
300 North Zeeb Road, Ann Arbor, MI 48106-1346 USA
800-521-0600

UMI[®]

**L'image onirique :
L'exploration des rêves par le dessin dans un contexte de groupe**

par

Sylvie Voyer

Un travail de recherche

présenté

au

Département d'enseignement de l'art

et thérapies par les arts

**comme exigence partielle en vue de l'obtention
du grade de Maîtrise ès arts (M.A.)**

**Université Concordia
Montréal, Québec, Canada**

Août 2000

© Sylvie Voyer, 2000



National Library
of Canada

Acquisitions and
Bibliographic Services

395 Wellington Street
Ottawa ON K1A 0N4
Canada

Bibliothèque nationale
du Canada

Acquisitions et
services bibliographiques

395, rue Wellington
Ottawa ON K1A 0N4
Canada

Your file Votre référence

Our file Notre référence

The author has granted a non-exclusive licence allowing the National Library of Canada to reproduce, loan, distribute or sell copies of this thesis in microform, paper or electronic formats.

The author retains ownership of the copyright in this thesis. Neither the thesis nor substantial extracts from it may be printed or otherwise reproduced without the author's permission.

L'auteur a accordé une licence non exclusive permettant à la Bibliothèque nationale du Canada de reproduire, prêter, distribuer ou vendre des copies de cette thèse sous la forme de microfiche/film, de reproduction sur papier ou sur format électronique.

L'auteur conserve la propriété du droit d'auteur qui protège cette thèse. Ni la thèse ni des extraits substantiels de celle-ci ne doivent être imprimés ou autrement reproduits sans son autorisation.

0-612-54361-7

Canada

RÉSUMÉ

L'image Onirique: L'exploration des rêves par le dessin dans un contexte de groupe

par : Sylvie Voyer

Ce travail traite de la représentation des rêves par le dessin dans un contexte de groupe ayant duré dix semaines. Le processus d'exploration des rêves est illustré à partir du cheminement particulier d'une des participantes. Ce travail est présenté sous l'angle de la fonction d'intégration, soit le rôle de l'émotion dominante dans l'expression onirique. Celui-ci étant particulièrement apparent dans les cauchemars et dans les rêves d'anxiété.

L'étude met en relief non seulement l'apport du groupe dans l'efficacité du processus, mais également le lien étroit existant entre le contenu onirique et celui véhiculé par la représentation graphique. En général, l'image de rêve est abordée par le biais des associations de la rêveuse, des commentaires des participantes, de l'analyse formel du dessin et des métaphores qui s'en dégagent.

ABSTRACT

The dream image: The use of drawing in dream exploration within a group

by: Sylvie Voyer

This qualitative research is about the representation of dreams through drawing in a small group for a period of ten consecutive weeks. The exploration of the dreamwork is illustrated through the process of one participant wich suffers from recurrent nightmares. The function of integration and the role of the dominant emotion of the dream becomes particularly apparent in these nightmares.

This study shows not only the contribution of the group in the effectiveness of the process, but also the strong connection existing between the dream and the drawing, connexion that facilitate the work around the dream.

Throughout this study, the dream image is approached through the dreamer's own associations, the comments of the participants, the formal analysis of the drawing and through the métaphors that emerge from it.

Remerciements et dédicace

J'aimerais remercier Denise Tanguay pour son appui dans la réalisation de ce travail de recherche. Je tiens également à témoigner ma reconnaissance au directeur du centre communautaire qui m'a assisté tout au long de l'expérience avec le groupe. En plus de faciliter ma tâche, sa présence supportante et complémentaire a permis d'enrichir et d'approfondir le processus d'exploration des rêves. Finalement, je dédie ce travail de recherche aux femmes qui ont participé à ce projet, sans qui cette étude n'aurait pu se réaliser.

Table des matières

Liste des illustrations

Introduction	1
1. Rappel des points saillants de la revue de littérature préliminaire	5
2. Aperçu sur la position générique en psychologie concernant les cauchemars ou les rêves d'anxiété	11
2.1 Quelques facteurs déterminants	12
3. Le groupe d'exploration des rêves	16
3.1 Règles de base servant à faciliter le travail d'exploration des rêves dans un contexte de groupe	17
3.2 Élaboration et mise en place du groupe d'exploration des rêves	19
3.2.1 Le recrutement des participantes	21
3.3 Approche méthodologique	22
3.3.1 La métaphore	23
4. L'exploration des rêves par le dessin à partir du cheminement d'une participante	27
4.1 Historique	28
4.2 Présentation et exploration des images de rêves	29
4.2.1 Rêve # 1: Les extraterrestres	29
4.2.1.1 Description de l'image	30
4.2.1.2 Contexte de la séance	32
4.2.1.3 Exploration	32
4.2.2 Rêve # 2: Le bateau	34
4.2.2.1 Description de l'image	35
4.2.2.2 Contexte de la séance	37
4.2.2.3 Exploration	37

4.2.3 Rêve # 3: La cléf	40
4.2.3.1 Description de l'image	41
4.2.3.2 Contexte de la séance	43
4.2.3.3 Exploration	43
4.2.4 Rêve # 4: La forêt	45
4.2.4.1 Description de l'image	46
4.2.4.2 Contexte de la séance	48
4.2.4.3 Exploration	48
4.2.5 Rêve # 5: La souris	51
4.2.5.1 Description de l'image	51
4.2.5.2 Contexte de la séance	54
4.2.5.3 Exploration	54
5. Discussion	57
5.1 Remarques et tentative de synthèse des images de rêves	57
5.2 L'apport du groupe dans le travail d'exploration des rêves	61
Conclusion	66
Bibliographie	69
Annexe A - Information relative au consentement	73
Annexe B - Formulaire de consentement	74

Liste des illustrations

Rêve # 1	Les extraterrestres	31
Rêve # 2	Le bateau	36
Rêve # 3	La clef	42
Rêve #4	La forêt	47
Rêve # 5	La souris	53

Introduction

Mon intérêt pour les rêves s'est développé au cours d'expériences d'interprétation très significatives. La découverte et les avantages d'un *point de vue nouveau* ont été pour moi une révélation. Telle une grâce, la compréhension du sens de mes rêves a favorisé la réconciliation de parties oubliées ou inconscientes de moi-même.

De plus, j'étais fascinée par la correspondance que je découvrais entre l'exploration du contenu onirique et ma pratique artistique. En effet, la façon d'explorer le rêve était en tout point semblable à l'attitude que je recherche lorsque je crée soit le renoncement au contrôle et aux attentes en vue de laisser le processus créatif s'accomplir et se déployer par lui-même. Le rêve, au même titre que l'oeuvre, m'apparaît comme une entité distincte qui va me guider vers une *compréhension de moi* jusqu'ici inconnue. Dès lors, chaque fois que je me retrouve devant un rêve, le mien ou celui d'une autre personne, je commence par constater mon ignorance...

*If you bring forth what is within you
what you bring forth will save you.
If you do not bring forth what is within you
what you do not bring forth will destroy you.*

The gospel of Thomas

La revue de littérature qui a précédé ce travail de recherche a démontré les bienfaits d'une démarche thérapeutique faite à partir de la représentation graphique des rêves (Voyer, 1999). À ce jour, les études qui ont été conduites auprès d'enfants, de malades en phase terminale ou d'adultes en cheminement psychothérapeutique se sont

avérées concluantes. L'image du rêve rend manifeste l'expression de certains contenus émotionnels et en facilite l'intégration à l'intérieur du champ de la conscience (Davis, 1994; Johnson, 1987; Jung, 1964; Morris, 1985; Muff, 1996; Siegel, 1998).

Bien que l'*intégration* ne soit pas l'unique fonction du rêve, elle est celle qui retient l'attention de la majorité des spécialistes oeuvrant dans ce domaine de la recherche (Delaney, 1993; Hartmann, 1991, 1996a,b, 1998; Van de Castle, 1994; Zadra, 1996). En effet, plusieurs études, dont celles menées par Hartmann (1991, 1996a,b, 1998) sur le rôle que joue l'émotion dominante dans l'expression onirique, confirment l'importance de cette fonction.

L'art ou le dessin présentent certains avantages face au travail d'exploration des rêves. Au départ, le langage qu'ils ont en commun les rend aisément complémentaires. L'image graphique précise et concrétise certains éléments du rêve que le rêveur choisit d'illustrer et permet d'éviter les distorsions associées à la mémoire et à la parole (McNiff, 1992). Tous les exemples présentés au cours du travail précédent mettent en relief non seulement l'efficacité du processus, mais également la profondeur contenue dans les images de rêves.

Malgré l'intérêt des résultats, les études dans ce domaine demeurent relativement récentes et peu nombreuses. Aussi, j'ai décidé d'explorer cette avenue en mettant sur pied un petit groupe de rêves dans un cadre de thérapie par l'art. Les membres, uniquement des femmes, ont été recrutées sur une base volontaire dans un centre de jour communautaire. J'étais curieuse des résultats que j'obtiendrais dans un contexte de groupe. En fait, je me suis demandé si le groupe pouvait faciliter le travail

d'approfondissement, mon hypothèse étant que la représentation des rêves en art-thérapie favorise la compréhension des facteurs émotionnels difficiles que la psyché cherche à intégrer.

J'ai choisi de présenter, non pas une étude de cas, mais l'illustration du processus à partir du cheminement particulier d'une des participantes du groupe. Les images de rêves qui vont servir à illustrer l'expérience sont issues des rêves particulièrement intenses de cette rêveuse. Les représentations sont explorées à partir de ma réflexion personnelle appuyée par les commentaires de la rêveuse, les remarques qu'ont apportées les participantes et par le biais de la métaphore.

De façon plus précise, ce travail de recherche comprend quatre chapitres. La première partie présente les points saillants de la revue de littérature qui a précédé ce travail de recherche (Voyer, 1999). Ensuite, j'aborde le thème des cauchemars ou des rêves d'anxiété. Nous verrons quelques-uns des facteurs qui prédisposent l'individu à ce genre de rêves, ainsi que l'influence liée au type de personnalité *frontières minces* qui caractérise la rêveuse dont j'ai choisi de présenter le travail. Le chapitre suivant traite des groupes d'exploration de rêves et des particularités inhérentes à cette structure.

J'enchaîne avec les différentes étapes qui ont servi à l'élaboration du groupe et à sa mise en place. Je termine en apportant quelques précisions quant à ma position face au processus d'exploration des rêves. Tel que mentionné précédemment, j'ai choisi de baser mon appréciation sur les commentaires qui ont eu un impact sur la rêveuse et d'utiliser les métaphores qui se dégagent des contenus oniriques. L'exploration des images de rêves sera présentée dans la partie suivante. Ce chapitre débute par une brève biographie

entourant certains éléments marquants de la vie de la rêveuse. Enfin, l'analyse et la discussion mettent en relief les points importants. La dernière partie de la discussion touche l'apport et le rôle du groupe dans la démarche de la participante. La conclusion porte sur les aspects qui m'ont paru significatifs et ceux qui ont marqué l'expérience. D'ailleurs, j'en profiterai pour exprimer mes impressions et réflexions personnelles, ainsi que certaines pistes de recherche qui pourraient s'avérer intéressantes.

1. Rappel des points saillants de la revue de littérature préliminaire

Ce travail de recherche fait suite à une revue de la littérature traitant du rôle de la représentation graphique des rêves à l'intérieur d'un cheminement thérapeutique. Ce premier chapitre est un retour sur les points importants qui ont guidé la présente étude.

Depuis l'avènement de la psychanalyse au début du siècle, la recherche sur les rêves a permis d'élargir les connaissances et de mettre en lumière certains aspects du fonctionnement psychique inconscient (Bulkeley, 1997; Freud, 1925/1971; Van de Castle, 1994). À ce jour, on reconnaît aux rêves non pas une, mais plusieurs fonctions (Busink & Kuiken, 1996; Kuiken & Sikora, 1993; Moffitt, Kramer & Hoffmann, 1993). Toutefois, l'intégration d'éléments nouveaux à l'intérieur du champ de la conscience demeure la fonction la plus importante, c'est-à-dire celle qui fait l'unanimité au sein des grandes théories de la psychologie clinique. La majorité des chercheurs admettent le rôle du rêve dans le processus d'actualisation et d'épanouissement de la personnalité par l'élargissement de la conscience (Boss, 1975/1989; Bulkeley, 1997; Busink & Kuiken, 1996; Freud, 1925/1974; Hartmann, 1996a, b; Jung, 1964, 1984; Kuiken & Sikora, 1993; Moffitt, Kramer & Hoffmann, 1993; Perls, 1969/1972). Ainsi, la théorie freudienne perçoit le rêve comme le reflet déguisé de désirs refoulés cherchant à pénétrer la conscience (Freud, 1925/1974). Pour Jung (1964), les rêves sont principalement compensatoires, ils servent diverses fonctions positives conduisant à l'intégration de la personnalité. Le point de vue de la Gestalt est celui d'une fragmentation au sein de la personnalité. L'individu est invité à réintégrer les éléments dissociés en s'identifiant à ceux-ci (Perls, 1969/1972). Finalement, en psychologie existentialiste (Boss, 1975/1989;

Bulkeley, 1997), le rêve est perçu comme étant une part de l'individu, non pas opposée à la conscience, mais qui ajoute à l'expérience individuelle de l'*être-au-monde*.

Hartmann (1991, 1996a,b,1998), quant à lui, présente un point de vue fort intéressant concernant la fonction du rêve. L'auteur propose le traumatisme comme un paradigme qui permet de voir clairement le fonctionnement du rêve à l'intérieur de la psyché qu'il compare à un filet reliant divers niveaux de conscience. La conscience de l'individu s'élargit par l'intégration d'éléments nouveaux à d'autres plus anciens faisant partie de la mémoire. Aussi, en période de rêve la psyché effectue des connexions entre ces divers éléments en vue d'intégrer les résidus émotionnels qui ont été bloqués par les mécanismes de défense de la personne au cours de sa vie. Durant l'endormissement, ces connexions s'effectuent de façon plus large et plus complexe qu'à l'état de veille où la pensée focalisée fonctionne de manière plus restreinte et limitée, c'est-à-dire en empruntant les canaux habituels. En fait, ce sont les émotions dominantes du rêveur qui vont guider ces diverses connexions et ainsi déterminer l'imagerie et la séquence du rêve.

La fonction d'intégration du rêve est plus facilement observable en présence de thèmes récurrents. En effet, ceux-ci tendent à disparaître dès que le problème, associé à des difficultés dans la vie du rêveur, est résolu (Zadra, 1996). On constate une différence entre un thème récurrent qui se répète au cours d'une série de rêves et un rêve récurrent dont le contenu demeure identique du début à la fin. Ce dernier, généralement associé à l'état de stress post-traumatique, est considéré comme un phénomène différent n'ayant rien à voir avec la fonction d'intégration du rêve. En fait, le cauchemar post-traumatique récurrent est une forme de mémoire intense isolée (ou encapsulée) par la psyché qui

s'introduit dans le rêve, ainsi qu'en période de veille sous forme de "flashback" (Hartmann, 1996b; Zadra, 1996). Aussi, je tiens à préciser que le *rêve ou le cauchemar récurrent* dont il est question tout au long de cette étude est associé au thème du rêve et non à la répétition intégrale du contenu comme dans le cas du cauchemar post-traumatique.

Le rêve s'étend à toutes les phases du sommeil incluant l'état d'éveil (Mahowald, Woods & Schenck, 1998). Le phénomène onirique est un état *frontières minces* qui n'est pas limité à la phase REM du sommeil, mais s'étend sur un continuum qui va du rêve *endormi* à la rêverie en état de veille. La particularité des frontières n'est pas seulement liée aux rêves mais reflète également la personnalité de l'individu. En fait, on remarque que le type de frontières qui caractérise la personne aura un impact sur l'expression des rêves et sur l'effet qu'ils produisent. Ainsi, les individus qui tombent facilement dans la rêverie, dont les rêves sont intenses et bizarres et qui ont de la difficulté à différencier l'état onirique de la réalité, présentent les caractéristiques qu'on associe au type *frontières minces*, tandis que les personnes de type *frontières épaisses* tombent rarement dans la rêverie et se souviennent très peu de leur rêves. Ces personnes différencient nettement le rêve de la réalité; leur mode de perception est lié à la pensée logique et focalisée (Hartmann, 1996a,b, 1998; Hartmann, Rosen & Rand, 1998; Schredl, Schäfer, Hofmann & Jacob, 1999).

Le travail d'interprétation entourant le rêve est, selon plusieurs auteurs, une suite d'associations hypothétiques qui deviennent significatives uniquement lorsqu'elles provoquent une sensation émotive chez le rêveur. Le sens véritable véhiculé par le rêve

est un phénomène frappant qui se révèle *soudainement* au rêveur. Ainsi, la signification s'exprime généralement comme une surprise, en terme de "ah ah", ou tel un choc ressenti dans tout le corps (Beebe, 1993; Delanay, 1993; Knapp, 1987). En ce sens, l'expérience onirique est semblable à l'expérience esthétique associée à la création artistique. Toutes deux sont investies d'une présence particulière qu'on qualifie de *rencontre* et de *reconnaissance*, et dont le contact révèle certaines dimensions de soi jusque-là inconnues (May, 1975; McNiff, 1992).

Parce qu'ils partagent un langage commun; *l'image*, l'art graphique est un des outils d'exploration qui peut le mieux rendre compte du contenu onirique (Jung, 1964; McNiff, 1992). En effet, la représentation visuelle et le rêve condensent naturellement plusieurs dimensions, soit les émotions, les pensées et les thèmes. D'une part, l'image graphique révèle certains détails qui auraient échappé à la conscience par la parole seulement. D'autre part, le dessin concrétise la matière onirique, apportant un point de vue plus large, lequel réussit à contenir l'ambivalence et les contradictions inhérentes à la personnalité de chaque individu (Davis, 1994; Fagin, 1987; McNiff, 1992; Morris, 1985; Muff, 1996). En ce sens, les exemples qu'on retrouve dans la littérature sont assez éloquents quant au rôle amplificateur du dessin. En effet, celui-ci tend à révéler le sens profond de certains éléments significatifs contenus à l'intérieur du rêve. Ainsi, dans tous les cas qui ont été cités dans la revue de littérature, le travail d'exploration trouve dans le dessin une voie d'expression naturelle qui aide le rêveur à saisir plus facilement le sens du message onirique (Voyer, 1999). Dans les deux premiers exemples, le dessin est utilisé à deux reprises, d'abord pour explorer le sens onirique et ensuite en réponse à celui-ci.

L'exemple de Davis (1994) fait référence à l'intégration de la personnalité, notamment en ce qui a trait à certaines difficultés du rêveur liées à la relation d'objet. Dans un premier temps, l'auteur exécute un dessin qui va lui permettre de mieux comprendre le sens du rêve. Ensuite une seconde illustration est créée en réponse aux constatations qu'a générées la première image. Ce deuxième exercice facilite l'approfondissement des enjeux qui ont émergé du travail d'exploration et donne au rêveur un sentiment de cohésion lié à la réunification de certains éléments opposés.

Dans une étude menée auprès des sidéens, Muff (1996) présente les changements importants que sont appelées à vivre les personnes qui sont confrontées à une maladie mortelle. Dans ce cas, le rêve reflète le processus psychique de préparation à la mort. Dans un des exemples, la représentation du rêve permet à la rêveuse de prendre conscience de l'énergie caotique associée aux mécanismes de défense du moi. Comme dans le premier exemple, un second dessin est exécuté en réponse aux constatations issues du premier. Ici, le dessin-réponse met en lumière la nécessité pour la rêveuse de *lâcher prise*. Ces deux exemples établissent clairement l'apport du dessin, non seulement comme révélation du sens du rêve, mais aussi comme outil servant à la résolution des difficultés émotionnelles véhiculées par le contenu onirique.

Dans un autre cas de SIDA, exposé par Morris (1985), l'illustration de certains symboles a permis au rêveur de mesurer toute la profondeur de son désir de vivre. En effet, l'exploration de l'image de rêve effectuée sous l'angle de la théorie gestaltiste a révélé que l'inconscient du rêveur est un allié puissant qui se bat avec lui pour la vie.

La représentation graphique est particulièrement intéressante pour traiter les

enfants d'âge préscolaire qui ont des cauchemars. En principe, ceux-ci sont provoqués par deux situations différentes. Ils peuvent être liés au développement cognitif normal ou être associés à un traumatisme. Dans les deux cas le dessin ou la création sert à communiquer des contenus souvent trop menaçants pour être discutés ouvertement. La représentation offre un espace transitionnel qui aide l'enfant à apprivoiser ses peurs et ainsi favoriser la résolution de certains conflits psychiques. De plus, dans le cas de traumatismes, l'art est un outil diagnostique inestimable qui permet de déterminer l'état psychique de l'enfant et de promouvoir l'intégration des contenus difficiles (Cohen, Barnes & Rankin, 1995; Siegel, 1998).

Ces exemples provenant de la revue de littérature démontrent bien l'apport que la représentation graphique fournit à l'investigation des rêves dans un cheminement personnel et thérapeutique (Voyer, 1999). En fait, le dessin met en relief divers aspects inconscients et facilite l'intégration de certaines émotions véhiculées par le rêve.

Le prochain chapitre présente la position générique sur les cauchemars qu'on retrouve en psychologie. Enfin, nous verrons brièvement quels sont les facteurs qui prédisposent une personne à subir ce type de rêve.

2. Aperçu sur la position générique en psychologie concernant les cauchemars ou les rêves d'anxiété

Le terme *cauchemar* est communément employé pour désigner les mauvais rêves qui suscitent chez la personne une impression de peur et d'anxiété (Hartmann, 1998; Mack, 1989; Van de Castle, 1994). Certains chercheurs considèrent que le mot cauchemar est trop vague et préfèrent l'appellation rêve d'anxiété (Busink & Kuiken, 1996; Kuiken & Sikora, 1993). Précisons que dans ce travail de recherche les deux termes sont employés sans distinction.

Le cauchemar ou le rêve d'anxiété est le plus perturbant dans la catégorie des rêves frappants, c'est-à-dire ceux ayant un impact sur la vie du rêveur (Busink & Kuiken, 1996; Hartmann, 1998; Kuiken & Sikora, 1993). L'impression forte et négative qu'il suscite est liée à l'intensité du contenu émotionnel et à l'émergence de ce dernier durant la phase REM du sommeil (Kramer, 1993; Van de Castle, 1994). Les études démontrent que la plupart des rêves d'un individu, soit les deux tiers, ont un contenu négatif ou désagréable. Par ailleurs, on a constaté que 70 à 80 % des personnes qui s'intéressent aux rêves, ou qui prennent part aux études sur le sujet, ont eu des cauchemars à thèmes récurrents durant leur enfance. Finalement, seulement 10 % des rêves récurrents comportent un contenu plaisant (Van de Castle, 1994).

Le contenu émotif intense du cauchemar est généralement associé à une expérience traumatique (sans toutefois créer un état de stress post-traumatique) ou peut être lié à des préoccupations importantes du rêveur. En général, le cauchemar suscite des sentiments de peur ou d'anxiété et présente le rêveur au coeur d'une situation dangereuse ou

désagréable (Hartmann, 1996a, 1998; Zadra, 1996). Les plus typiques sont ceux où le rêveur est poursuivi, menacé et/ou attaqué. Kuiken et Sikora (1993) placent le cauchemar dans la catégorie des rêves d'anxiété qu'ils définissent en fonction de six caractéristiques importantes, soit :

- 1- Peur intense.
- 2- Impression que sa vie est en danger.
- 3- Paralysie ou mouvement limité et/ou activité physique vigoureuse.
- 4- Phénomènes sensoriels hors du commun et métamorphoses physiques.
- 5- Conscience de soi normale.
- 6- Terminaison intense conduisant au réveil avec une impression désagréable se poursuivant à l'état d'éveil.

Tel que mentionné précédemment, la présence de cauchemars chez un individu est considérée comme le reflet de préoccupations ou d'inquiétudes que celui-ci ne réussit pas à gérer ou à affronter (Domhoff, 1999; Hartmann, 1996a,b, 1998; Hartmann, Rosen & Rand, 1998; Mack, 1989; Stevens, 1995; Van de Castle, 1994; Zadra, 1996). Selon Mack (1989), les conflits émotifs qui provoquent l'émergence de ce type de rêve durant l'enfance sont généralement associés à une menace provenant de l'environnement extérieur.

2.1 Quelques facteurs déterminants

L'intensité du cauchemar ou du rêve d'anxiété est liée à l'impératif de conservation de l'espèce. Elle dépend de l'habileté de l'individu à percevoir la menace et à réagir en situation critique. D'un point de vue biologique l'anxiété est une forme de vigilance qui

aide à mettre en place les conditions pour se défendre lorsqu'il y a menace de danger. Les changements corporels que provoque l'anxiété préparent l'organisme à se défendre ou à fuir rapidement. Les cauchemars, qui provoquent des réactions semblables, présentent une occasion d'apprentissage et de croissance. Ils peuvent certainement attirer l'attention de l'individu sur son attitude face à une situation potentiellement menaçante qu'il ne parvient pas à affronter ou à résoudre (Stevens, 1995).

Selon Mack (1989) et Hartmann (1998), les cauchemars qui débutent au cours de la petite enfance sont généralement liés au développement cognitif et à certains ajustements nécessaires à la vie quotidienne. D'autres, par contre, reflètent l'anxiété ressentie par l'enfant vivant dans un environnement dangereux et/ou stressant. Les cauchemars peuvent facilement persister chez l'individu jusqu'à l'âge adulte tant que le problème n'est pas résolu. Dans ce cas, l'impuissance et l'impression de danger qui ont été intégrées par l'enfant vont s'exprimer chez l'adulte à partir du surmoi. Ainsi, certains événements auront pour effet de réactiver des expériences difficiles associées au moi précoce de la petite enfance. Pour Mack (1989), c'est ce qui explique la ressemblance qui existe entre les cauchemars des personnes de tout âge.

On peut observer l'intégration des contenus récurrents des cauchemars à partir d'un continuum qui mesure la fréquence de répétition de ces derniers (Domhoff, 1999). Il a été démontré que la diminution croissante de la répétition et la perte d'intensité du rêve sont directement reliées à l'assimilation psychique des émotions difficiles. Cette baisse est proportionnelle à l'augmentation du niveau de bien-être de la personne. En effet, ces études révèlent que les changements allant de "répétitifs" à "progressifs" indiquent une

meilleure adaptation de la personne aux circonstances de la vie, soit par une amélioration de l'état dépressif, soit par une plus grande résistance au stress (Domhoff, 1999; Zadra, 1993).

Selon Greenberg et Pearlman (1993), le contenu manifeste du cauchemar est représentatif des mécanismes de défense psychologiques employés par le rêveur. Ces mécanismes n'obscurcissent pas la signification du rêve, mais indiquent plutôt la manière dont la personne gère le conflit. De plus, les individus ayant une personnalité imaginative, hypersensible et artistique ont une prédisposition aux cauchemars. Leurs *frontières psychologiques minces* les rendent particulièrement sensibles et vulnérables aux contenus émotionnels réprimés (Hartmann, 1991, 1996a,b, 1998; Hartmann, Rosen & Rand, 1998; Schredl *et al*, 1999). Les études démontrent que le fonctionnement psychique de ces individus se situe sur le *continuum éveil-rêve* beaucoup plus proche de la rêverie et de l'état onirique que de la pensée logique et focalisée qui caractérise les personnes aux frontières plus épaisses. Selon Hartmann, Rosen & Rand (1998), les personnalités *frontières minces* ont des rêves plus longs, plus détaillés et plus chargés émotionnellement.

Toutes ces études appuient l'hypothèse de la continuité qui a été démontrée entre le contenu des rêves et les préoccupations de la personne à l'état de veille (Hall & Nordby, 1974). Celle-ci demeure essentiellement la même qu'elle soit éveillée ou endormie. Ainsi, l'état onirique n'est nullement opposé à l'état de veille, ou dissocié à lui, mais en continuité. C'est pourquoi le contexte qui entoure l'expression du rêve s'avère généralement très utile pour la recherche de signification.

Ce chapitre sur les cauchemars reflète la position psychologique générique qui

stipule que les cauchemars ou les rêves d'anxiété sont reliés à certains contenus que la psyché ne parvient pas à intégrer. Ceux-ci sont généralement associés à des préoccupations inconscientes qui sont contradictoires avec le mode de pensée conscient de l'individu (Domhoff, 1999; Greenberg & Pearlman, 1993; Hall & Nordby, 1974; Hartmann, 1996a,b, 1998; Hartmann, Rosen & Rand, 1998; Mack, 1989; Stevens 1995; Van de Castle, 1994; Zadra, 1996).

Je vais maintenant passer à la troisième partie de ce travail, laquelle est consacrée au groupe d'exploration des rêves. Je débiterai par l'exposition des aspects généraux et des caractéristiques de ces groupes. Suivra une description de la mise en place du groupe de rêve ayant servi à l'élaboration de ce travail de recherche.

3. Le groupe d'exploration des rêves

Depuis l'avènement de la psychanalyse au début du siècle, les études sur les rêves n'ont cessé de stimuler l'intérêt des chercheurs, qui admettent l'importance des rêves à l'intérieur d'un cheminement thérapeutique (Boss, 1975/1989; Delanay, 1993; Freud, 1925/1971; Jung, 1964; Perls, 1969/1972). Aussi, les groupes sont reconnus pour offrir un contexte qui favorise et stimule le travail d'exploration des rêves. Montague Ullman (1996) qui est un des chercheurs le plus souvent cité dans ce domaine, précise :

The dreamer who wishes to get into better contact with her dream faces a dilemma. On the basis of her general experience with her own dreams, she has some awareness that dreams come from some very private part of her psyche. Paradoxically, to get at that private area, she has to go public.

(p.6)

Le groupe est donc un milieu à la fois intime et social qui permet aux participantes de profiter de la signification du rêve, et à la rêveuse de dépasser les zones d'ombre et de confusion (Berube, 1999; Ullman, 1996). Par contre, l'incitation à procéder dès le début à une exploration personnelle peut paraître surprenante et prématurée aux personnes qui n'en ont pas l'habitude. Par ailleurs, le partage d'un rêve permet à l'individu de s'ouvrir aux autres de manière indirecte (Provost, 1999).

Certains facteurs thérapeutiques, reconnus par Yalom (1995), comme par exemple l'universalité, l'apprentissage interpersonnel, le "modeling", le soutien et les encouragements mutuels contribuent à faire du petit groupe le format idéal pour travailler les contenus oniriques. En effet, les contenus oniriques témoignent d'expériences et de

préoccupations que partagent plusieurs personnes (Ullman, 1996). Les cauchemars et les rêves bizarres suscitent habituellement une certaine résonance chez les autres : “There is no human deed or thought that is fully outside the experience of other people” (Yalom, 1995, p. 6). Cette résonance ou reconnaissance entre les membres du groupe, facilite l’ouverture du rêveur envers certains contenus difficiles et stimule, par le fait même, la recherche de signification. Une grande part de l’apprentissage s’effectue au sein des partages et par l’observation mutuelle des participantes entre elles. Ce type de contact aide la personne à développer des aptitudes et des compétences face aux rêves. De plus, les partages et les échanges entourant l’élucidation du rêve stimulent non seulement l’imagination, mais nourrissent également l’empathie et les liens interpersonnels. En principe, l’ensemble de ces facteurs ainsi que le soutien et les encouragements mutuels contribuent à établir une ambiance favorable permettant à l’individu d’approfondir certains aspects personnels et psychologiques (Ullman, 1996; Provost, 1999; Yalom, 1995).

3.1. Règles de base servant à faciliter l’exploration des rêves dans un contexte de groupe

Dans son ouvrage sur les groupes d’exploration des rêves, Ullman (1996) suggère une méthode qui se veut à la fois démocratique et non menaçante. À son avis, l’exploration des rêves dans un contexte de groupe nécessite au moins deux règles de base, soit le facteur de sécurité et le facteur de découverte. Le facteur de sécurité demeure le plus important. Mis à part le respect de l’anonymat, il requiert que la rêveuse puisse se sentir à l’aise et en contrôle quel que soit le degré d’approfondissement de son rêve qu’elle réussit à atteindre. Il faut comprendre que le contenu du rêve touche à des

dimensions sensibles et profondes que la personne garderait sous silence dans un autre contexte. Aussi, la rêveuse n'est pas tenue de révéler quoi que ce soit ni même de commenter les remarques qui lui sont faites. Elle peut arrêter le processus d'exploration en tout temps, sans avoir à se justifier. C'est pourquoi il est important de conserver, au sein du groupe, une ambiance de soutien exempte de jugement pour accueillir le mieux possible le contenu onirique et ainsi stimuler le processus d'exploration. Aussi, on recommande *fortement* aux membres du groupe de parler à la première personne. La formule *Si c'était mon rêve...* rend l'interprète responsable de ses propres projections et donne au rêveur la liberté d'accepter ou de rejeter le commentaire (Berube, 1999; Ullman, 1996). *Si c'était mon rêve...* procure une certaine distanciation face au processus, qui n'est pas sans rappeler l'analogie proposée par James Hillman (1989). Ainsi, le *Cela est comme...* respecte l'intégrité du rêve et donne aux participantes l'espace nécessaire pour faire des liens et des associations qui n'emprisonnent pas le rêve dans une interprétation unique. En fait, ces positions valorisent la complexité du rêve et encouragent l'expression de diverses perceptions.

Le second facteur, proposé par Ullman (1996), est intimement lié au précédent. Il touche spécifiquement les besoins du rêveur face aux autres membres pour stimuler les découvertes significatives. Tel que mentionné précédemment, le rêveur éprouve en général, des difficultés à pénétrer le sens de son rêve par lui-même. Aussi, il compte sur l'apport intuitif des autres membres qui sont tenus de suivre certaines stratégies et de se conformer au cadre préétabli en tenant compte des limites exprimées par le rêveur.

3.2 Élaboration et mise en place du groupe d'exploration des rêves

Habituellement, ces groupes sont structurés de manière à approfondir un seul rêve par rencontre. On suggère aux membres du groupe de suivre certaines étapes bien précises conduisant à une signification du rêve qui satisfasse la rêveuse, c'est-à-dire qu'elle ressente la justesse de l'interprétation. Aussi, ce cadre requiert de la générosité de la part des participantes qui sont appelées à investir temps et efforts dans l'analyse des rêves des autres (Berube, 1999; Ullman, 1996).

Contrairement à cette procédure, mon intention était de concevoir une formule qui permette aux participantes d'explorer leurs propres rêves et qui donne priorité à la représentation graphique. La transposition du rêve ou d'une partie du rêve en dessin simplifie la procédure. Le dessin ne fait pas qu'objectiver le contenu onirique, il en précise certains aspects. De plus, l'image dessinée du rêve limite et oriente les propos et offre un cadre de référence sur lequel les membres du groupe peuvent plus facilement projeter leurs impressions. En fait, l'approche par l'image stimule les associations sans qu'il soit nécessaire d'avoir des connaissances symboliques importantes. Aussi, les critères qui ont retenu mon attention dans l'élaboration du projet sont les suivants:

- l'espace alloué à la représentation graphique;
- que chaque participante ait l'opportunité de travailler sur ses rêves;
- l'implantation d'une structure stable, égalitaire et respectueuse du niveau et des limites de chaque participante

Il existe peu de publications concernant la représentation graphique des rêves dans un contexte de groupe en art-thérapie. Aussi, j'ai élaboré mon projet en tenant compte

des études de Ullman (1996) mentionnées précédemment et en m'inspirant des quelques exemples qui ont été publiés (Davis, 1994; Fagin, 1987; Hamel, 1993; Ilnicki, 1999; Rhinehart & Engelhorn, 1982).

Une petite mise en situation a été menée avec un groupe de trois femmes dans le but de vérifier quelques aspects importants, soit la faisabilité du processus et, surtout, l'effet de ce dernier sur les membres-volontaires. De plus, l'exercice m'a permis de déterminer avec une meilleure précision la durée à accorder à chaque séance et aux différentes étapes, notamment celle ayant trait à la discussion. Ainsi, l'expérimentation et les remarques des volontaires m'ont aidé à finaliser la formule des rencontres dont voici la description:

1- Détente :

Cette première étape s'inscrit comme un petit *rituel d'accueil* servant à entrer en contact avec l'image et l'émotion du rêve. Les participantes sont invitées à laisser l'image de rêve émerger d'elle-même, c'est-à-dire sans la contrôler. Il arrive souvent que l'image qui émerge lors de la détente soit différente de celle à laquelle la personne avait songé.

2- Pré-image:

Après la relaxation les participantes sont invitées à exprimer l'émotion principale du rêve à l'aide de lignes, de formes et de couleurs. Cette étape permet à la rêveuse de se rapprocher de l'image du rêve à partir de l'ambiance de ce dernier (Rhinehart & Engelhorn, 1982). La reconnaissance de l'émotion est très importante. Celle-ci oriente la création de l'image et tend à devenir un apport important au moment de la discussion.

3- Image du rêve:

L'exécution de l'image du rêve se fait à l'aide du matériel d'art disponible : pastel gras et sec, fusain, crayons à colorier et gouache.

4- Partage de la rêveuse et feedback des membres du groupe:

La rêveuse commence par raconter son rêve, enchaîne avec la description de l'image et ses impressions. Lorsque la rêveuse a terminé, les participantes sont invitées à participer en faisant leurs commentaires.

3.2.1 Le recrutement des participantes

Les personnes faisant partie du groupe ont été recrutées dans un centre de jour. Ces femmes poursuivent un cheminement personnel à la suite de problèmes de santé mentale (principalement des problèmes liés à la dépression) et/ou à des difficultés psychosociales. L'organisme communautaire qui m'a reçue m'a permis l'accès à un local et à du matériel d'art pendant toute la durée du projet, soit dix semaines.

J'ai mené une série d'entrevues avec les personnes intéressées dans le but de les informer du fonctionnement du groupe de rêves, des procédures relatives à la recherche et pour m'assurer d'une certaine cohérence à l'intérieur du groupe (Yalom, 1995). Les six candidates qui ont été retenues font partie du même groupe d'âge et proviennent d'un milieu socioéconomique semblable. La majorité de ces femmes ont déjà souffert ou souffrent encore de dépression et sont sous médication. Il y a eu deux désistements: un premier avant même le début des rencontres et un second à partir de la cinquième séance. Ainsi, le groupe a fonctionné avec quatre participantes qui se sont montrées engagées et assidues jusqu'à la fin du projet.

Dans le but de faciliter le travail d'exploration des images de rêves et pour stimuler

l'intérêt général, j'ai expliqué certains concepts de base, tel que les phénomènes de condensation, de déplacement et d'amplification. De plus, nous avons discuté la signification symbolique des images, les métaphores et le concept gestaltiste où chacun des aspects du rêve peut être perçu comme étant une partie de la rêveuse.

Enfin, la plupart des séances ont été conduites avec un co-thérapeute dont la présence encourageante et complémentaire a aidé à enrichir les échanges et à approfondir le sens des images.

3.3 Approche méthodologique

La majorité des chercheurs s'entendent sur le fait que l'interprétation des rêves dans un cadre thérapeutique est un processus subjectif impossible à vérifier vraiment. Par ailleurs, la collaboration de la rêveuse est nécessaire pour arriver à comprendre la signification du rêve (Boss, 1975/1989; Delanay, 1993; Freud, 1925/1974; Greenberg & Pearlman, 1993; Jung, 1964, 1984; Perls, 1969/1972; Ullman, 1996).

De plus, les superstructures théoriques qu'on tente d'adapter aux rêves provoquent des distorsions qui séparent le rêve du rêveur et privent le rêve de son potentiel d'expression et de sa véritable signification (Delanay, 1993). Freud (1925/1974), Jung (1964, 1984), Perls (1969/1972) et Boss (1975/1989) exhortent, à des degrés divers, l'interprète à laisser le rêve se déployer par lui-même. Ces théoriciens ont reconnu l'importance d'aborder le rêve sans idées préconçues ou cadre théorique trop rigide. À ce propos, Ullman (1996) précise:

Theory is useful if, when applied to a body of data, it enables us to discover and explore further possibilities. It becomes dysfunctional when adherence

to theory has the effect of limiting the search for new possibilities.

Theories are no more than potentially useful generalizations that endure only for the time that they continue to be useful. They are instruments to be used with caution when applied to the complexities of human behavior.

(p. 247)

Quoique subjective, l'interprétation des rêves fait partie d'un processus thérapeutique qui doit être appuyé par un cadre de référence. Pour McNiff (1992), l'image reflétant l'expérience onirique demeure l'outil essentiel et privilégié qui permet d'en approcher le contenu complexe et surtout expansif. Greenberg et Pearlman (1993) décrivent le rêve comme une *fenêtre* à travers laquelle on peut voir clairement ce qui préoccupe le rêveur. Selon eux, le contenu manifeste, ou *l'image en mouvement*, est très significatif. Les recherches cliniques qu'ils ont menées auprès de plusieurs sujets ont démontré une étroite correspondance entre le contenu manifeste du rêve et les émotions qu'a ressenties l'individu à l'état de veille. Ainsi, l'image facilite le dialogue entre le contenu du rêve et le rêveur.

3.3.1 La métaphore

Selon plusieurs chercheurs et cliniciens oeuvrant dans le domaine des rêves, la métaphore est l'outil idéal pour explorer les contenus oniriques (Hartmann, 1998; Hillman, 1979; Lakoff, 1993; Kuiken & Smith, 1991).

Des études importantes en linguistique ont démontré la présence d'un imposant système de métaphores *conceptuelles* contenu dans la psyché, qui tend à s'exprimer dès qu'on s'éloigne de la pensée structurée. Aussi, le langage et le système de pensée que

nous employons au cours de la journée sont formés principalement à partir de ces métaphores conceptuelles (Lakoff, 1993). Tout d'abord précisons que la métaphore est une construction psychique qui sert à expliquer un contenu abstrait en l'associant à un terme généralement plus simple et plus concret, par exemple *la vie est un long voyage*. Ici, le terme *voyage* apporte au concept *vie* un sens qui en explique toute la complexité (Hartmann, 1998; Lakoff, 1993). Par ailleurs, le terme métaphores *conceptuelles* s'étend à toutes les correspondances ou associations qui en découlent. Ainsi, *la vie est un long voyage*, prendra la forme d'une fuite pour une personne, ou d'une belle aventure pour une autre (Lakoff, 1993).

Tel que mentionné précédemment, ce système de métaphores *conceptuelles* qui fait partie de notre façon de penser est généralement associé au *langage de l'inconscient*, celui-là même qui définit les modes de pensée inhérents à une culture tels qu'ils sont exprimés dans la structure grammaticale de la langue. Ainsi, ce système qui structure les pensées courantes agit également dans la formation des rêves, en reliant de façon systématique les sens connu et inconnu de manière à révéler les aspects, conscients et inconscients, les plus importants de la vie du rêveur. Bref, ces recherches tendent à démontrer que le rêve et la conscience à l'état de veille font usage d'une même source d'expression.

D'un point de vue clinique, l'expression métaphorique du rêve mettrait en relief certaines similarités entre des éléments divergents que la conscience ne capterait pas en temps normal (States, 1998). Pour Hartmann (1998), l'image métaphorique ne fait pas que refléter les similarités existant entre les divers éléments, mais sert, avant tout, à expliquer

l'état émotif de la rêveuse. À son avis, rêver est une métaphore *explicative* qui rend compte de l'émotion dominante dans toute sa complexité. En ce sens, la métaphore, issue des préoccupations personnelles ou interpersonnelles du rêveur, joue un rôle majeur dans la signification du rêve et ce, quel que soit l'approche utilisée par le clinicien.

Kuiken et Smith (1991) perçoivent le rêve comme un *exemplaire composite* de la psyché formé à partir de la condensation de divers éléments. C'est au cours de l'exploration du contenu que la personne est à même de produire des métaphores qui vont servir à éclairer le sens du rêve ou de l'image. À leur avis, le rêve demeure une métaphore partielle tant qu'elle n'est pas complétée de façon consciente à l'état de veille. Leur position sur la métaphore rejoint celle de Hillman (1979), qui voit l'image du rêve en tant que métaphore qui n'est perceptible que par le processus imaginatif intérieur, lequel se déclenche à son contact. Pour Hillman (1979) l'imagination est l'unique instrument dont nous disposons pour comprendre vraiment le sens du rêve. À son avis, l'image issue de la psyché est essentiellement imaginative.

Pour McNiff (1992), la signification métaphorique qui fait partie du rêve ou de l'image n'est jamais linéaire. En fait, elle change et s'adapte en fonction des cultures et du sens que la rêveuse lui accorde. Ainsi, il serait faux de croire que le rêve ou l'image du rêve puisse être réduit à une signification unique. En fait, son action profonde agit sur notre perception et sur notre compréhension des choses. Elle crée tout un univers de possibilités qui rassemble et relie les choses entre elles (Gorelick, 1989).

La découverte de métaphores significatives doit être liée à la vie de la personne (Lakoff, 1993). Dès lors, on comprend que l'analyse des contenus oniriques se fait

difficilement en l'absence de la rêveuse (Delanay, 1993; Dombeck, 1993; Hartmann, 1998; Lakoff, 1993; Ullman, 1996).

Ce chapitre décrivait le travail de préparation conduisant à la mise en place du groupe d'exploration des rêves ayant servi à l'élaboration de ce travail de recherche. La dernière partie était consacrée au cadre de référence qui le sous-tend.

Le sens véritable du rêve étant une expérience subjective, je tiens à préciser que le travail d'analyse qui suit demeure exploratoire, c'est-à-dire basé sur des suppositions. C'est la raison pour laquelle j'ai choisi le terme *exploration* au lieu d'*interprétation* pour désigner le travail sur le rêve. À mon avis, le mot *exploration* respecte mieux le contenu onirique et conserve à l'image du rêve sa part de mystère et de profondeur (Ullman, 1996).

La section suivante est un compte rendu qui illustre le cheminement d'une des quatre participantes du groupe. Bien que subjectif, le travail d'exploration a été développé à partir de certaines informations biographiques, des remarques qui ont eu un impact sur la rêveuse, des constatations qu'elle a exprimées au cours des séances et des métaphores qui ont retenu mon attention. Ensuite, je présenterai une synthèse des éléments qui m'ont paru importants. Enfin, la dernière partie de ce chapitre traitera de l'apport du groupe dans le processus d'exploration.

4. L'exploration des rêves par le dessin à partir du cheminement d'une participante du groupe

Lise

J'ai choisi de présenter le travail d'exploration des rêves à partir de la démarche d'une seule et même personne. Ce choix permet de mettre en relief toute la richesse et la densité contenues à l'intérieur du matériel onirique. Ma rêveuse fait preuve d'un intérêt certain pour les rêves et sa capacité d'investissement dans le processus fait d'elle un sujet intéressant. De plus, elle n'a aucune difficulté à se souvenir de ses rêves et démontre de l'aisance à transposer le contenu onirique en dessin.

Lise, qui présente une personnalité de type *frontières minces*, est particulièrement sujette aux cauchemars. Ces cauchemars particulièrement intenses qui remontent à son enfance présentent différents niveaux d'interaction qui condensent à la fois scène, émotions et pensées. De plus, l'occurrence de cauchemars depuis l'enfance confirme la stabilité de son type de frontières au fil du temps (Hartmann, 1996a, 1998; Schredl, Schäfer, Hofmann, & Jacob, 1999). La série de rêves qui va suivre démontre l'hypersensibilité de la rêveuse à l'environnement extérieur, notamment au contexte familial. Aussi, la présence de cauchemars depuis l'enfance pourrait indiquer que la rêveuse a conservé la perméabilité et la vulnérabilité particulières à cette période de la vie (Hartmann, 1999; Mack, 1989). De plus, la fragilité du moi et la minceur des frontières qui caractérisent Lise expliquent peut-être sa propension à la dépression et aux décompensations psychotiques (Hartmann, 1991).

Les cauchemars de Lise sont représentatifs de la catégorie *rêves d'anxiété* définie par Kuiken et Sikora (1993) et qui comporte six éléments importants. En effet, ceux-ci sont présents dans la plupart des rêves rapportés par la rêveuse, soit: la peur intense, la présence de circonstances pouvant porter atteinte à sa vie, l'inefficacité de ses mouvements corporels ou bien une activité physique vigoureuse, la présence d'impressions sensorielles intenses, une conscience de soi ou de ses actions ressentie comme étant normale et finalement, la survivance à l'état de veille, de la sensation désagréable et de l'état de vigilance suscités par le rêve.

4.1 Historique

Lise est une femme âgée de 35 ans qui a cessé de travailler il y a quelques années à cause d'une dépression majeure ayant entraîné une décompensation psychotique. À ce moment-là, Lise a dû subir un avortement et la ligature des trompes. Elle souligne avoir été profondément affectée d'être obligée de renoncer à la maternité. Depuis, elle a dû être hospitalisée à maintes reprises. Il y a cinq ans, elle a reçu une série d'électrochocs qui ont affecté sa mémoire et sa capacité de concentration. Aussi, elle doit prendre des antidépresseurs et des antipsychotiques régulièrement.

Au moment de sa dépression, Lise était travailleuse sociale dans un CLSC de banlieue. Elle n'est jamais retournée au travail et bénéficie d'une pension à vie. Lise est célibataire et demeure toujours chez sa mère dont elle se sent très proche et avec qui elle reconnaît être en relation symbiotique. Elle entretient des liens étroits avec tous les membres de sa famille, à qui elle rend plusieurs services. Lorsque son père est décédé il y a dix ans, elle n'a ressenti aucune émotion.

Lise est d'origine européenne, mais a vécu la majeure partie de sa vie à Montréal où elle est arrivée à l'âge de quatre ans. Elle est issue d'une famille nombreuse comprenant huit enfants. Elle a grandi dans un environnement strict où le respect des convenances et le maintien d'une certaine image étaient très valorisés. Enfant, elle aurait souffert d'un manque d'attention de la part de sa famille. Elle dit avoir été particulièrement affectée à l'âge d'un an, par une séparation d'avec sa mère, qui aurait duré quelques semaines.

Au moment de la constitution du groupe, Lise se présente comme une femme fière qui accorde beaucoup d'importance à l'apparence, la sienne et celle des autres. Elle semble très généreuse, notamment envers les membres de sa famille qu'elle aime beaucoup. Lise aime l'argent, les sorties et les petits plaisirs. Elle a une relation (amoureuse) avec un homme plus âgé qu'elle, depuis quelques années.

4.2 Présentation et exploration des images de rêves :

4.2.1. Rêve # 1: Les extraterrestres

Je suis au centre de la Terre, prisonnière des extraterrestres. Il n'existe aucun moyen de s'échapper, car la Terre est coincée entre un océan infini et un désert où il y a des glissements de terrain continuels. Je remarque que ceux qui tentent de s'échapper se font ensevelir dans le sable. Les balayeuses aspirent tous ceux qui n'ont pas leur étiquette, donc qui n'ont pas été contrôlés. Je me retrouve avec les vêtements tout déchirés parce que j'ai perdu mon étiquette. Maintenant j'ai peur d'être aspirée par la grande balayeuse. Je réalise, au moment où je me dirige vers la cafétéria, que nous servons de nourriture aux extraterrestres. Ils nous rabaisent par la parole, tout en

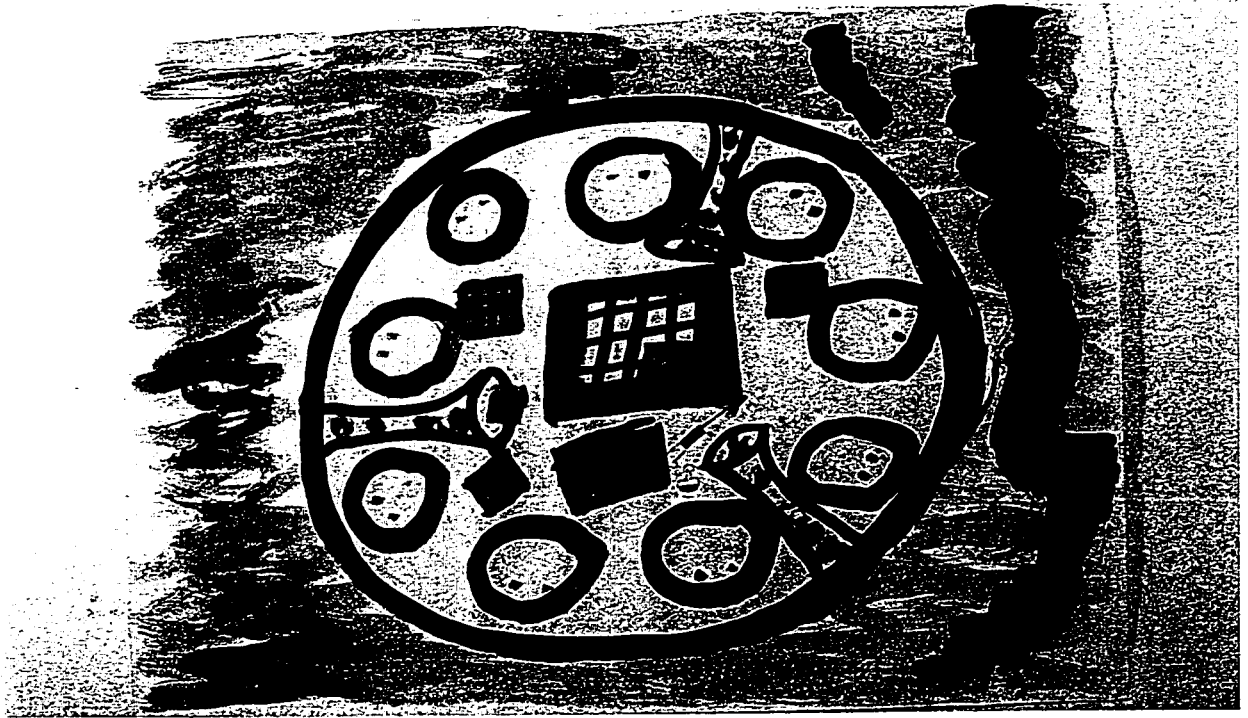
essayant de gagner notre confiance. Je sais qu'ils sont méchants et qu'ils cherchent à nous contrôler. Ils sont plusieurs, n'ont que deux yeux et un teint grisâtre. Parmi eux je reconnais des membres de ma famille. J'arrive à communiquer avec certains d'entre eux. Je suis dans la grille au centre de l'image, consciente qu'il y en a d'autres autour de moi qui sont prisonniers de leurs peurs et de leurs craintes. À la fin du rêve, je me retrouve avec une technicienne en pharmacologie. Je tente de l'aider à donner une injection intramusculaire à quelqu'un. Comme elle, j'éprouve beaucoup de difficulté à lui donner l'injection parce que je tremble beaucoup. Aussi, je me demande si on ne devrait pas la refaire, étant donnée que la personne n'a pas reçu sa dose.

4.2.1.1 Description de l'image

L'image peinte à la gouache occupe la totalité de l'espace (voir page 31). Le cercle au centre contient divers éléments en majorité vides et compte neuf petits cercles disposés tout autour de sa périphérie et représentant les têtes au regard indiscret des extraterrestres. Les têtes et les aspirateurs qu'illustrent les trois formes allongées sont braqués directement sur la rêveuse, laquelle est représentée par le gros carré grillagé au centre du cercle. La fiole et la seringue de couleur verte sont les seuls éléments ayant été dessinés à la plume. L'arrière-plan est divisé en deux parties égales et contrastantes, l'une bleue, et l'autre jaune. Dans la partie de droite (partie jaune), on constate la présence de deux formes organiques brunes dont la plus longue traverse le dessin de haut en bas.

Rêve # 1

Les extraterrestres



4.2.1.2 Contexte de la séance

Le groupe étant à ses débuts, les commentaires émis par les participantes face à cette image de rêve font ressortir les aspects positifs du dessin. Par exemple, la couleur orange à l'intérieur des prisons est perçue comme de la lumière; la ligne brisée située au milieu du carré orange de la prison du centre est interprétée comme une ouverture et suggère la possibilité d'une évasion; le vert de la seringue et de la fiole est associé à l'espérance. La rêveuse se montre relativement ouverte aux divers commentaires. Elle explore les associations que les participantes suggèrent et explore celles qui provoquent une résonance intérieure.

4.2.1.3 Exploration

Le rêve est représentatif d'un thème récurrent qui revient régulièrement depuis les vingt dernières années. La rêveuse se retrouve victime et impuissante face à des aspects menaçants et étrangers. Trois points importants ressortent de cette première image: le manque de liberté, l'absence d'issue et le risque d'être anéantie. La peur intense et l'angoisse sont les émotions qui accompagnent la scène. Dès le départ, la rêveuse associe l'emprisonnement à la sensation d'étouffement; elle se dit *prise comme dans un étau*.

Le rêve nous situe au centre d'un endroit familier: la Terre. Lise est prisonnière d'un entourage inquiétant et menaçant représenté par les yeux des extraterrestres. En effet, ceux-ci évoquent la haute surveillance, le jugement et la critique, lesquels sont directement liés à la perte de l'étiquette. On comprend que cette perte rend Lise vulnérable. En effet, elle craint de se faire avaler et anéantir.

Pour moi, le sens du mot étiquette renvoie à une attitude ou à une façon d'être liée

à une définition de soi établie selon des critères extérieurs. Ainsi, je suppose que l'importance accordée à ces critères puisse avoir sur la rêveuse un effet extrêmement étouffant. Ici, la perte de l'étiquette est peut-être symbolique de la perte de son statut social, entraîné par la dépression que semblent représenter les vêtements déchirés. Ainsi, la maladie ajoutée à la perte de statut peut l'avoir rendue à la fois dépendante et vulnérable, c'est-à-dire prisonnière dans son entourage *familier*. D'un point de vue métaphorique, le rêve semble dire: "*sans étiquette ou définition sociale, je me fais avaler*."

L'angoisse liée à la peur de l'engloutissement est représentée dans le dessin à partir de trois éléments. L'image illustre la mer infinie, le désert incluant les glissements de terrain, ainsi que le cercle au centre qui ressemble à une table dressée avec neuf couverts. En ce sens, la position de la rêveuse au centre de la table (et entourée d'aspects menaçants), donne l'impression qu'elle sert de plat de résistance à des convives affamés. Le rêve semble établir un lien avec le contexte familial de Lise, celle-ci reconnaissant certains membres de sa famille parmi les extraterrestres qui sont au nombre de neuf, ce qui correspond au nombre de personnes de sa famille (dix incluant Lise).

Un commentaire suggérant la ressemblance de l'image avec un laboratoire retient l'attention de la rêveuse, qui se voit comme une survivante prise à l'intérieur d'une capsule chimique sans issue. La remarque est appropriée, d'autant plus que le laboratoire fait penser aux qualités d'observation, de rigueur et de précision, mais aussi à une cuisine (table et couverts), là où l'on transforme et manipule les aliments pour les rendre comestibles. L'image du laboratoire symbolise bien le côté précis, impeccable de la rêveuse et la valeur qu'elle dit accorder à l'apparence professionnelle, à l'*étiquette*, second

sens de ce mot. À mon avis, cette précision de la rêveuse quant à l'image de soi n'indique pas une préoccupation esthétique, mais joue un rôle d'autoprotection important. Ainsi, la perte de l'image ou du statut social, que représentent les vêtements déchirés, rend Lise vulnérable et fragile sur le plan émotionnel. De plus, la référence que fait la rêveuse aux autres qui sont *prisonniers de leurs peurs et de leur craintes* m'apparaît hautement significative du sens à donner à ce rêve.

D'un point de vue formel, le dessin représente la division et l'opposition entre des éléments bons et mauvais. On constate une tentative de résolution qui demeure sans issue. En effet, le dessin illustre très clairement une absence d'échappatoire par des *voies extérieures*. Aussi, la présence de la seringue et de la fiole au centre du cercle indique peut-être une volonté de se rétablir ou, d'un point de vue métaphorique, l'idée *que la rêveuse n'a pas eu sa dose... de difficultés*, peut-être! Leur facture contrastante (seringue et fiole) émerge à la manière d'une précision que l'image tente d'apporter, un symbole d'espérance, selon une participante, tandis qu'une autre y voit un message important et vital que la rêveuse n'entend pas.

4.2.2. Rêve # 2: Le bateau (Rêve de la nuit précédente)

Je suis en compagnie de plusieurs personnes d'origines ethniques diverses. Je regarde les Asiatiques danser et je constate qu'ils ont beaucoup de classe. Pendant ce temps une amie à moi, qui a l'air découragée et sans vie, se met à boire. Elle décide d'aller danser, tombe par terre à deux reprises et en rit. Je me dit qu'elle n'a pas d'allure. Elle est mal habillée et son apparence négligée me dérange. Ensuite, je me retrouve avec des Blancs et des Noirs. Ce sont principalement des femmes noires. Nous

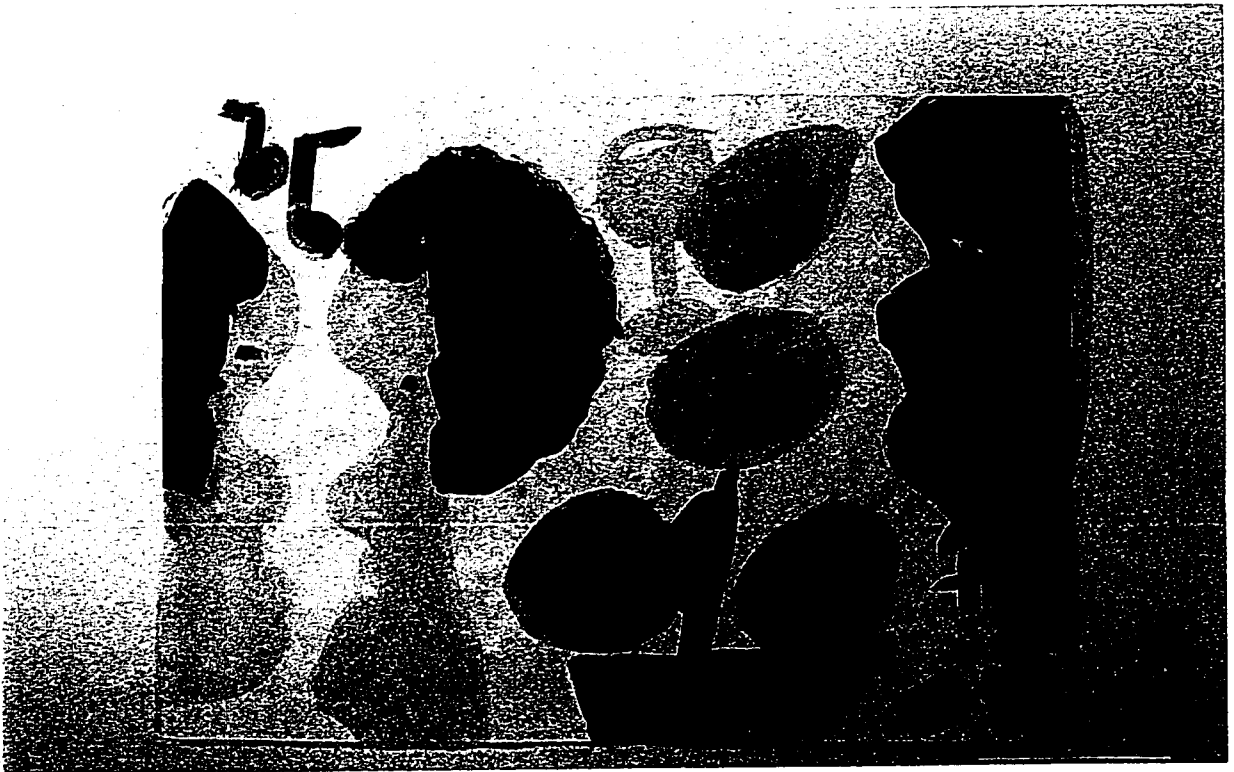
devons partir en voyage et n'avons plus que dix minutes pour nous préparer et ramasser nos choses. Les Blancs sont en mesure de s'organiser et de bouger vite. Toutefois, les femmes noires sont lentes et totalement désorganisées. Je décide d'aller les aider. Je suis très efficace: j'organise tout et je réussis à mettre les gens sur le bateau en peu de temps; il y a de la place pour tout le monde. Nous partons pour Banff.

4.2.2.1 Description de l'image

L'image peinte à la gouache occupe, encore une fois, tout l'espace (voir page 36). Le dessin illustre une série de têtes divisées en trois séquences horizontales. À gauche, deux têtes jaunes de profil se font face. Les deux notes de musique bleues qui flottent dans la partie supérieure donnent à ce duo une impression d'harmonie et de bonne entente. Une tête brune, de profil également et dont le cou est coupé se trouve placée dans la partie opposée, soit à l'extrême droite de l'image. Les trois petits carrés rouges qui apparaissent sous le cou donnent l'impression d'un morcellement. L'œil affaissé qui regarde en direction des autres éléments et la présence d'un X et d'une croix sous le menton du personnage lui imprime une expression de tristesse et de solitude. Ces trois têtes sont séparées par un petit voilier bleu contenant quatre têtes rondes couleur chair présentées de face. Deux d'entre elles sont réparties de part et d'autre du mat, tandis que les deux autres surplombent la très petite voile du bateau, lequel vient s'appuyer en bas de la feuille de papier. On remarque un élément couleur jaune dont la forme rappelle celle d'une clef ou d'une poignée de porte. Celle-ci, touche simultanément les deux têtes du haut.

Rêve # 2

Le bateau



4.2.2.2 Contexte de la séance

Lors de cette séance je remarque l'émergence d'un aspect commun parmi les diverses images de rêves. En effet, ces images mettent toutes en relief des éléments *tabous et inacceptables* pour les participantes. Celles-ci font preuve de prudence quant à l'exploration de leurs propres dessins, mais s'expriment ouvertement sur les images des autres. Leurs commentaires servent peut-être à contenir les malaises qu'elles ressentent. Ainsi, une part de l'anxiété s'exprime dans les commentaires alarmistes qui décrivent les images de façon très littérale. En effet, les membres ont de la difficulté à capter le sens symbolique, notamment dans le cas du dessin d'une participante particulièrement fragile. Une remarque de Lise sur cette image semble avoir été l'élément déclencheur d'un conflit entre les deux femmes, conflit qui va persister durant toute la durée du groupe.

Lors de cette rencontre je propose aux membres du groupe d'aborder les éléments du rêve comme diverses parties d'elles-mêmes. Aussi, la discussion sur le dessin de Lise va permettre de faire ressortir certaines difficultés de la rêveuse. Par exemple, une des participantes voit les femmes noires du rêve comme représentant les préjugés qui empêchent la rêveuse d'accepter ses propres limites.

4.2.2.3 Exploration

Le thème du rêve est de rassembler les aspects opposés symbolisés par les danseurs, les diverses ethnies et par le noir et le blanc. *Tous dans le même bateau* en serait la métaphore. Celle-ci évoque à la fois le rassemblement et le manque de distinction qu'on associe généralement à la fusion. Au départ, Lise reconnaît que la symbolique raciale fait référence à des traits intérieurs plutôt qu'à des différences purement extérieures

et culturelles. L'importance accordée à l'image sociale apparaît dès le début avec le contraste des danseurs mettant en évidence ce qui est acceptable et valorisé (danseurs asiatiques) et ce qui est inacceptable (amie ivre). De plus, l'inconfort ressenti par la rêveuse est sans doute lié à l'affiliation plus étroite avec l'amie *ivre* qu'avec les Asiatiques *étrangers*. Aussi, la remarque concernant la difficulté à vivre des femmes noires semble assez représentative des difficultés personnelles de Lise, associées à la perte de certaines facultés. En ce sens, *l'altération des facultés* relie l'ivresse de l'amie à la difficulté des femmes noires.

L'opposition est très bien représentée par les éléments symboliques *noir et blanc* que la rêveuse tente de rassembler sur le bateau. D'ailleurs, les deux signes X et + qu'on remarque au niveau de la gorge du personnage, suggèrent le renoncement, comme dans *mettre un x sur...*, tandis que la croix (+) me fait penser à la douleur et à la souffrance, comme dans *porter sa croix*.

Le lien entre le bateau et le contexte familial est évoqué par divers éléments et associations, dont le chiffre dix qui totalise, incluant la rêveuse, le nombre de personnes faisant partie de la famille. Le rêve donne à ce chiffre un sens relié à la contrainte (seulement dix minutes pour préparer tout le monde). D'ailleurs, celui-ci est appuyé par le commentaire de la rêveuse qui associe les voyages en bateau à des règles de conduite très strictes et précises. Aussi, la référence à l'échappatoire nous donne une indication sur le rôle très important que joue la famille dans la vie de la rêveuse. Finalement, un autre lien avec le contexte familial s'exprime par le départ, le matin même, du frère de Lise en direction de Banff.

Le thème des *têtes aux yeux* associé à la *haute surveillance* du rêve précédent est repris dans ce dessin. Les regards semblent jouer un rôle significatif dans la présentation de la scène. Encore une fois, le *jugement* et l'*opposition* apparaissent comme des parts importantes de l'image, laquelle est constituée principalement d'une multitude de têtes sans corps. Tout en hauteur, le motif des *têtes aux yeux* se présente comme l'élément qui sépare les têtes jaunes de la tête noire. Aussi, l'énorme travail d'organisation que Lise accomplit en peu de temps reflète peut-être son désir d'intégrer les aspects *désorganisés* et *inacceptables* faisant partie de ses limites, soit l'*idéal* à la *réalité*. Ainsi, l'agacement que la rêveuse avoue ressentir envers tout ce qui manque de ponctualité ou de précision n'est peut-être pas étranger à la symbolique des regards critiques associés aux règles de conduite sur le bateau. Ces têtes paraissent indiquer le type d'énergie qui conduit ou qui mène notre rêveuse. On ne peut pas dire que Lise *ait le vent dans les voiles*, mais plutôt *le monde ou la famille sur les épaules*.

Un autre aspect important de ce rêve est la mise en relief de certains principes gouvernant les liens affectifs. On remarque que la tête représentant la femme noire lente et dévalorisée est seule et isolée, tandis les deux têtes de gauche, attribuées aux Asiatiques qui ont de la classe, sont présentées en couple, donc en lien. Comme quoi, la précision et la classe sont rattachées à l'idée d'*être dans la danse*, qui est lié à *être en relation*! En ce sens, le commentaire d'une participante, qui associe les notes de musique bleues au bateau de la même couleur, est peut être significatif d'un désir inconscient de la rêveuse et qu'exprime cette série d'associations: *être dans la danse* est associé à *être en relation* qui est associé à *être tous dans le même bateau*. Comme pour le rêve précédent, plusieurs

aspects sont directement liés à des actions et à des comportements sociaux, touchant une manière d'être.

Les objets à ramasser du rêve sont représentés en rouge et forment une sorte de collier *de douleur* dans l'espace vide près du cou (ou de l'épaule) du personnage noir. À mon avis, le contraste de couleurs contribue à donner un sens aux divers éléments. La musique et le bateau de couleur bleue sont associés au plaisir et à la *mer/mère*, tandis que le rouge représenté par les colis des femmes noires suggère peut-être *le bagage de souffrance* que la rêveuse *doit porter* sur le bateau. Ainsi, Lise compare l'énergie qu'elle déploie à aider les femmes noires à celle qu'elle dépense pour les membres de sa famille. Lise reconnaît manquer de temps pour elle-même. Toutefois, le sentiment de solitude qui accompagne la rêveuse dans sa tâche semble expliquer la raison qui inspire une telle dépense d'énergie et que j'associe au désir *de faire partie de...* que représente le bateau. Finalement, le bateau chargé de têtes *blanches* associées à la critique et à la surveillance offre très peu d'espace supplémentaire, soit *pas vraiment de place pour autre chose!*

4.2.3 Rêve # 3: La clef (Rêve qui date de quelques jours)

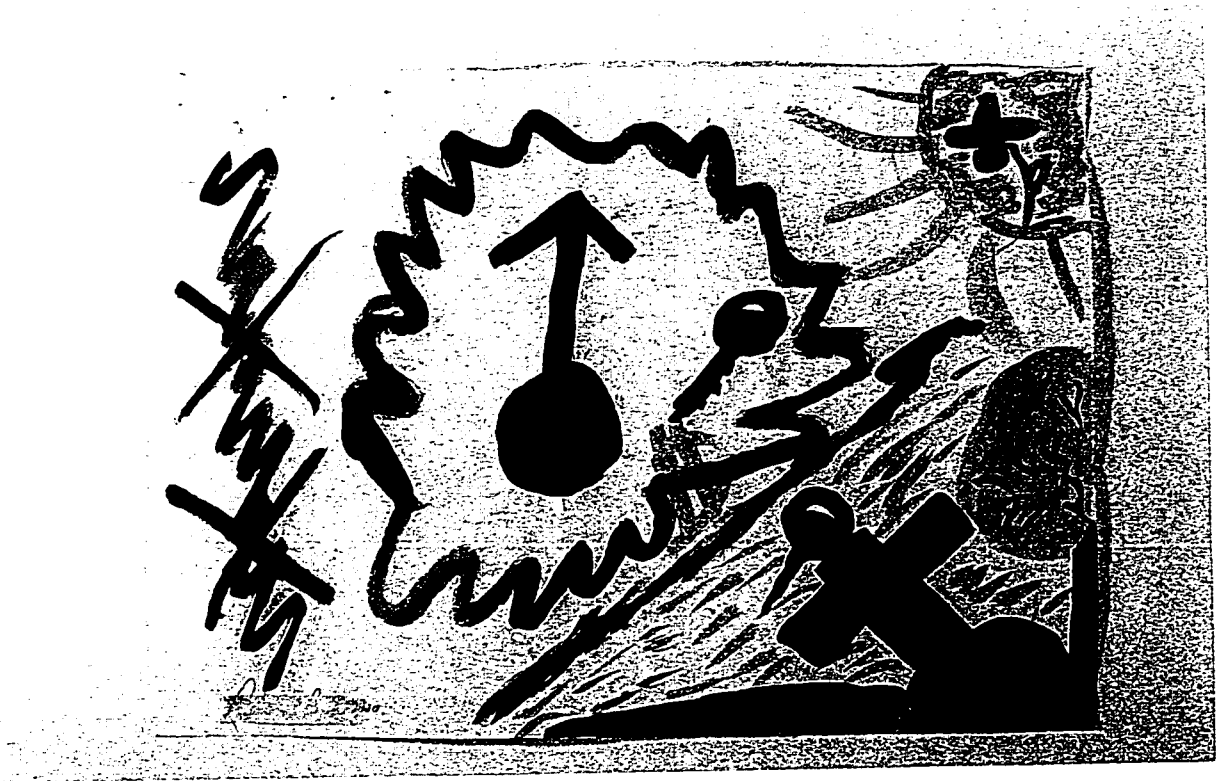
Je suis dans un genre de long couloir noir en compagnie de gens que je ne connais pas. J'ai la clef de ma voiture, mais elle est brisée et ne sert plus à rien. Mon ex-amoureux possède ma bonne clef. Il m'a volé ma voiture, mais cela ne me fait rien. Je suis détachée de tout ce qui touche les biens matériels ou les aspects financiers, ceux-ci me semblent banals et futiles. Pour moi, l'important c'est la vie, les arbres et les fleurs, c'est-à-dire toutes ces choses que je trouve belles. La nature m'attire davantage.

4.2.3.1 Description de l'image

L'image peinte à la gouache présente un ensemble d'éléments compartimentés (voir page 42). À gauche on remarque une forme noire allongée à la verticale et comprenant deux X. Le X réapparaît sous forme d'une corolle de fleur au centre du soleil jaune qui se trouve dans le coin supérieur droit. Au centre de l'image on retrouve le symbole masculin pointant vers le haut et une clef. Les deux éléments sont peints en brun. Ceux-ci sont entourés d'une ligne brisée de couleur magenta. Le signe du dollar, en jaune, vient traverser cette ligne. Un troisième compartiment en forme de triangle aux allures de paysage apparaît dans le coin inférieur droit. Celui-ci contient le symbole féminin représenté dans un angle. La clef pointue placée au sommet de la forme lui donne une allure de personnage ou de bouteille. Le symbole féminin est inséré dans une ligne de sol qui correspond à la limite du papier. L'arbre qui est placé à l'extrême droite comporte une couronne qui ressemble à un lobe cérébral. Cette partie du dessin est traversée de petits traits jaunes qui donnent à la scène un aspect de fond de mer. Un trait bleu hachuré vient séparer ces deux parties principales, soit la partie masculine et la partie féminine.

Rêve # 3

La clef



4.2.3.2 Contexte de la séance

Dû à la frustration reliée à la contrainte de temps, d'un commun accord les participantes acceptent ma proposition d'allouer deux séances au lieu d'une à l'appréciation des images de rêve. Encore un fois la plupart des images créées par les participantes semblent refléter un thème commun, celui de l'enfance.

4.2.3.3 Exploration

L'impression de bien-être ressenti par Lise au cours de ce rêve est représentée par un espace restreint qui rappelle l'utérus maternel. De plus, l'ajout d'une séance supplémentaire a permis à cette participante de prendre du recul pour réfléchir à certains commentaires qui ont été exprimés. La deuxième rencontre a servi principalement à explorer l'image à partir de ces pistes. Si l'on tient compte d'une des fonctions du rêve selon laquelle ce dernier sert à compenser les déséquilibres de la conscience, on devine ici l'ampleur des *besoins affectifs* de la rêveuse (Jung, 1964).

Le rêve reprend le thème de la division, rattaché ici aux deux principes de base, soit le masculin, qui comprend tous les hommes qu'elle a connus, et le féminin auquel Lise s'identifie. La rêveuse explique la séparation entre les deux principes en fonction de l'autonomie qu'elle a acquise par rapport à ses relations fusionnelles du passé.

Au départ, j'associe le couloir noir à un passage difficile débouchant sur une opposition ou une division entre deux principes différents: *la lumière au bout du tunnel*. D'ailleurs, l'idée de l'éclairage *sur la situation* est reprise dans la représentation du soleil qui domine les deux scènes. Le symbole féminin ressemble à un pierre tombale ou à une bouteille échouée. L'image de la bouteille me fait penser à un appel qui n'a pas été

entendu, ou plus précisément à *un besoin resté sans réponse*. En ce sens, la forme *échouée*, la clef *érodée* et inutile, la couronne de l'arbre qui ressemble à un cerveau, le tout baignant dans une atmosphère de douce passivité rappelle *thanatos*. Cette impression d'immobilité liée à la mort a peut-être un lien avec l'état psychologique de la rêveuse résultant *du passage difficile* de la dépression.

De plus, on constate que la sensation de bien-être est également reliée à l'absence d'effort et de défi. On sait que Lise aime l'argent et les sorties. Elle précise n'avoir connu que des hommes plus âgés qu'elle, ayant les moyens financiers de la gâter, et ajoute ce calembour délicieux "ça va de pair/*père*"! On remarque, que le signe du dollar apparaît *coupé* par la ligne et occupe à la fois l'espace masculin et l'espace intermédiaire entre les deux symboles sexuels.

Le rapport au plaisir représenté par l'aspect *féminin-maternel*, ainsi que l'allusion à l'argent permettent de mieux comprendre la perte de la voiture. En effet, le rêve semble lui attribuer un sens différent de celui du plaisir. Je présume que la voiture *tant aimée* est liée à quelque chose auquel la rêveuse a renoncé, soit son *auto-nomie*. Si l'on revient à la symbolique de la couleur du rêve précédent, le bleu est associé au plaisir, tandis que le rouge et le brun représentent, ici encore, les aspects rejetés ou endommagés. En ce sens, la clef et la couronne de l'arbre témoignent peut-être de certains dommages au niveau de la tête. Si l'on regarde l'arbre comme une représentation du cerveau, celui-ci présente distinctement des connexions cérébrales dont la plupart ne se rejoignent pas. Aussi, on comprend mieux l'importance qui est accordée au principe masculin ou à *l'éros* dans le dessin, soit l'espace central, la présence de la bonne clef et la direction *ascensionnelle* de

la flèche. D'ailleurs, la rêveuse remarque, non sans étonnement, qu'elle a apposé sa signature dans la partie qu'elle rejette.

Au début de cette discussion je faisais référence à la fonction compensatoire du rêve du point de vue de l'émotion qui était ressentie par la rêveuse. Toutefois, l'image du rêve reflète la fonction compensatoire de manière différente, mais non moins intéressante. En effet, ici c'est le principe masculin, duquel la rêveuse est coupée, qui est compensé. Le dessin de Lise m'amène à penser que c'est justement la dissociation face à cette partie d'elle-même qui explique l'aspect *compensatoire* de la représentation graphique. D'ailleurs, cette coupure semble expliquer l'absence de sensations et d'émotions reliées à cette partie du dessin.

La présence de deux X sur la forme noire et de celui au centre du soleil vient appuyer le sentiment de renoncement et d'opposition qui émane de cette image de rêve. Le dessin a tout de même eu un impact sur la perception de la rêveuse. Celle-ci a été frappée par la constatation soudaine que la clef puisse *également ouvrir des portes*.

4.2.3. Rêve # 4: La forêt

Voici un rêve que la rêveuse a fait il y a un an et qui l'a profondément marquée. Le contexte entourant le rêve est lié à une période de décompensation psychotique au cours de laquelle elle a dû subir un avortement. L'événement l'a touchée au point de souhaiter la mort. Le rêve a eu lieu au terme de cette période sombre quand la rêveuse a finalement opté pour la vie. Lise est demeurée fascinée par ce rêve et en a cherché la signification à maintes reprises. Le rêve a été exploré pendant deux séances consécutives.

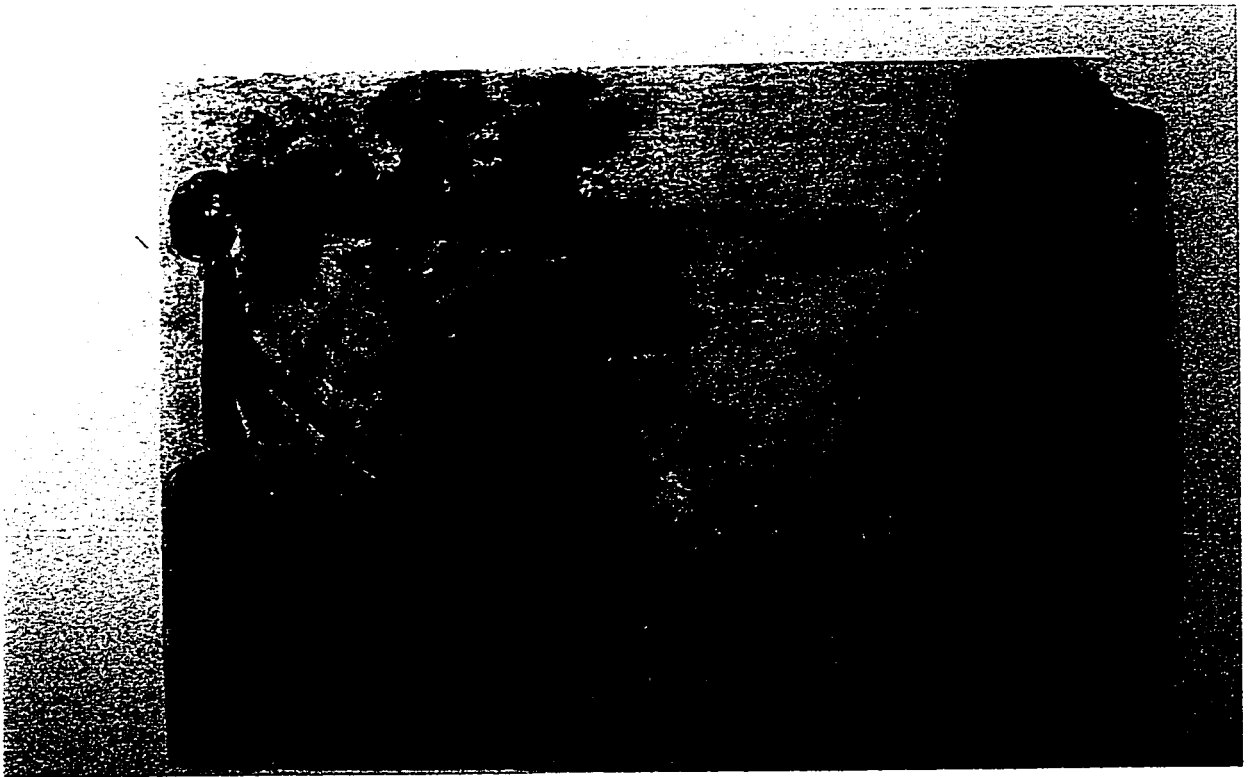
Je suis avec des gens, en bordure d'un chemin face à une forêt dense. Il y a un homme-loup dans cette forêt envers qui j'éprouve une attirance très intense. Nos regards ne peuvent se séparer. J'ai envie d'aller le rejoindre, mais les gens qui m'accompagnent m'en empêchent; c'est d'ailleurs très dangereux. Je peux voir qu'il est attaché à un arbre (dans le noeud de l'arbre) par une sorte de cordon ombilical bleu ou rouge qui lui sort du nombril. Je sais qu'il est condamné à demeurer dans la forêt pour toujours et tel sera mon sort si je décide d'aller le rejoindre. Aussi, les gens sont obligés de me retenir. Finalement, je décide de ne pas y aller et je repars avec les personnes qui m'accompagnent. Ensuite, je me retrouve dans un zoo et une bête m'apparaît menaçante.

4.2.4.1 Description de l'image

Contrairement aux images précédentes, le dessin a été exécuté au pastel et dans les tons de terre (voir page 47). Le dessin qui prend tout l'espace, présente une scène comprenant deux parties qui se font face. La partie gauche illustre un petit personnage brun se tenant debout parmi neuf arbres. Un trait bleu et rouge relie son ventre au noeud d'un arbre. Un second trait jaune, cette fois-ci, rattache l'oeil du personnage à celui qui est représenté dans la partie de droite. Une série de flèches sortent de l'arrière de l'oeil et vont rejoindre cinq sphères de couleurs différentes placées à la verticale à l'extrême droite du dessin. L'oeil de droite est posé sur un large trait de couleur saumon qui vient traverser l'image de haut en bas et qui marque la séparation avec la partie de gauche.

Rêve #4

La forêt



4.2.4.2 Contexte de la séance

La première séance portant sur l'exploration de ce rêve ne compte que trois participantes. Aussi, l'ambiance est particulièrement détendue. Le niveau d'évolution du groupe ajouté à l'absence de la personne avec laquelle Lise est en conflit contribuent sans doute au relâchement des tensions antérieures. De plus, le peu d'intervention des membres du groupe laisse beaucoup d'espace aux rêveuses qui peuvent plus facilement laisser libre cours au processus associatif et ce, sans être interrompues. Ainsi, par l'entremise de son image, une des participantes reprend contact avec un traumatisme vieux de vingt ans. L'expérience l'aide à mettre en lumière certaines difficultés relationnelles qu'elle éprouve dans le présent. Quant à Lise, le processus d'exploration aura un impact considérable sur la perception idéalisée qu'elle entretient vis-à-vis des membres de sa famille.

4.2.4.3 Exploration

Le thème de la fusion et de l'engouffrement est, encore une fois, au coeur de la symbolique du dessin. Le rêve indique le risque d'un danger important, voire la mort. La présence de la menace est d'ailleurs ramenée tout à la fin du rêve par la scène du zoo. En effet, les deux environnements présentent un même thème, mais situé dans des contextes différents, c'est-à-dire *deux points de vue différents* où le regard agit comme une sorte de pivot: l'attrait ressenti dans le premier devient menace dans le second. En effet, un personnage est captif de son environnement naturel, tandis que l'autre est prisonnier dans un environnement artificiel associé à l'observation et à la conservation (le zoo est un musée). Peut-être que le zoo est un espace transitionnel où l'on peut observer

et/ou ressentir les choses en toute sécurité, tandis que la forêt dense suggère une vision plus limitée.

L'image du rêve nous présente la forêt comme un Hadès dont on ne revient pas. L'homme-loup, quant à lui, rappelle le *Sphinx au regard énigmatique* qui exige le sacrifice de soi. L'ambivalence manifeste associée à ce personnage est également exprimée par la rêveuse à partir de trois appellations différentes, qui vont d'homme-loup à homme-ours pour finir avec une créature homme mi-bête (après vérification dans son journal de rêves). Ici encore le lien avec la famille et le rapport à la mère est présent. Lise est profondément frappée par le nombre d'éléments (dix) qui constituent la forêt qu'elle associe à la folie et à la mort. La rêveuse a toujours pensé que les sphères de couleur représentaient les membres de sa famille et le soutien qu'ils lui ont apporté durant sa dépression. Le changement de point de vue véhiculé par l'image l'amène à remarquer combien l'attitude de la famille liée à sa propre complaisance constituent des empêchements à son évolution et à son dépassement. Elle revient sur la générosité dont elle fait preuve envers sa famille, laquelle passe avant ses propres besoins. Lise explique avoir de la difficulté à établir ses frontières. À son avis, les flèches à sens unique symbolisent sa difficulté à recevoir.

L'image du rêve semble interroger le prix qu'elle doit payer les bénéfices que lui apporte la maladie qu'elle explique par l'attention que sa famille lui porte. L'aspect double du cordon qui relie le personnage à l'arbre paraît symboliser toute l'ambivalence de la situation. À mon avis, Lise est au cœur d'un conflit affectif qui suscite un sentiment de déchirement qu'exprime fort bien l'intensité du regard, à la fois attiré et retenu. Ainsi, le contraste plaisir/douleur est encore un fois appuyé par les couleurs bleue et rouge qu'on a

vues dans les deux rêves précédents. Le conflit est de taille. En effet, l'attrait du regard est essentiellement lié à un niveau de communication fusionnel *qui transcende toute parole et tout effort...*

L'étroitesse de la vision que Von Franz (1987) associe à la forêt est reprise dans le dessin à partir du faisceau de couleur jaune qui se poursuit dans le cordon ombilical pour ensuite aller se loger dans le noeud de l'arbre. Je suppose que l'arbre auquel le personnage mi-homme mi-bête est attaché est une projection de la rêveuse assujettie à une émotion intense. Ainsi, *le noeud* apparaît comme un autre élément symbolique de l'ambivalence qui existe chez Lise dans son rapport avec le contexte familial et avec sa mère. Le noeud de l'arbre évoque une blessure associée, dans le contexte, à un lien puissant n'ayant jamais été coupé, ou n'ayant pas pu se cicatriser. Le rapport à l'aspect maternel et au besoin affectif se poursuit dans l'appellation "homme-ours" qu'elle associe à son grand-père maternel. Lorsque Lise était enfant, ce dernier lui accordait beaucoup d'attention et l'appelait son petit ours. L'homme-loup, quant à lui, n'est pas sans rappeler Le petit chaperon rouge représentatif de l'ambiance associée à l'engouffrement, au risque de se faire dévorer. D'ailleurs, le conte reprend les motifs des yeux et de la bouche, qui sont des thèmes récurrents qu'on retrouve dans plusieurs rêves de Lise.

Les deux parties du rêve sont assez représentatives du dédoublement en bien ou en mal d'un même aspect que révèle le changement de contexte décrit précédemment. Le conte peut sans doute nous aider à éclairer l'identité du *loup* qu'on suppose être la mère de la rêveuse, ou plus précisément la perception inconsciente que la rêveuse semble avoir intégré dans son rapport avec le lien maternel.

Tout comme le petit chaperon rouge dans la version des frères Grimm (Péju, 1981), la rêveuse finit par *échapper à l'emprise du méchant loup* par la présence salutaire de cinq aspects inconnus qui l'empêchent d'entrer dans la forêt. Ainsi, l'image est particulièrement intéressante lorsqu'on constate que le groupe, qui a joué un rôle important dans le changement de perception de la rêveuse, comptait exactement cinq personnes lors de cette séance.

4.2.5. Rêve # 5: La souris (Rêve de la nuit précédente)

Cette dernière image s'inscrit dans une période où les cauchemars sont particulièrement nombreux et angoissants. De plus, Lise semble éprouver de la difficulté à se réveiller par elle-même. Des changements importants ont commencé à prendre place dans sa vie. Elle a rompu avec son amoureux et certains événements récents ont suscité une certaine remise en question quant à l'image qu'elle projette.

Je suis dans une forêt dense, il y a une souris qui me poursuit. Elle bondit sur moi et vient s'éclabousser sur tout mon thorax. Je suis couverte du cou jusqu'au ventre. Je tente de me nettoyer pour la faire disparaître mais je n'ai pas l'usage de mes mains. La tache est si puissante qu'il est impossible d'y reconnaître la souris. Je dis "non" à plusieurs reprises. Je crie et je pleure, car la situation me dérange profondément.

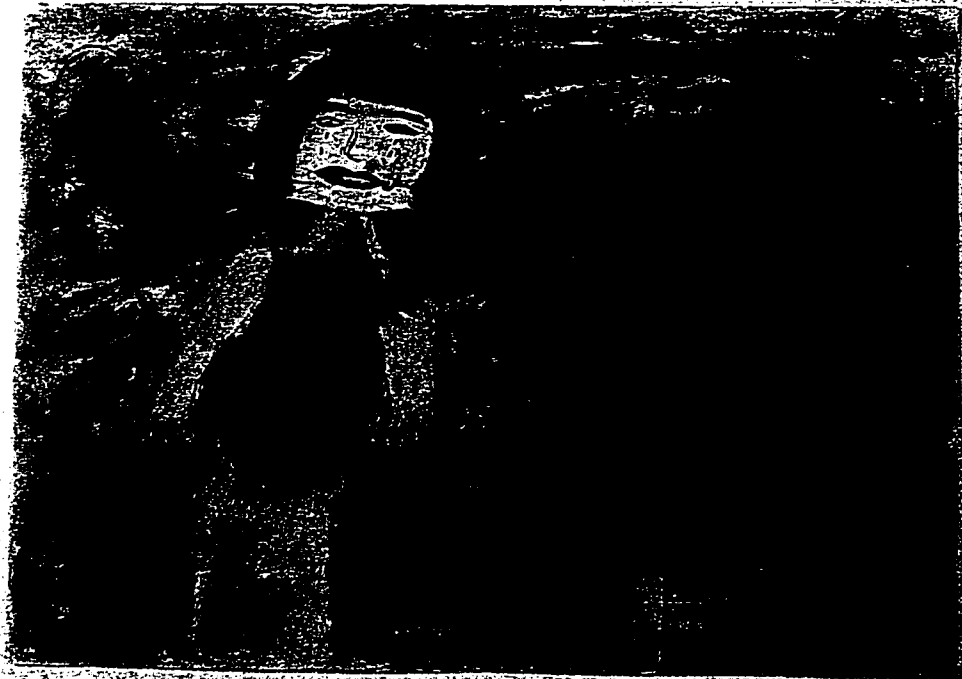
4.2.5.1 Description de l'image

Comme pour l'image précédente, la couleur dans les tons de terre occupe toute la surface du papier (voir page 53). La rêveuse s'est représentée complètement, sauf les pieds, dans la moitié gauche du dessin. Le personnage, dont le torse est recouvert d'une large tache sombre, est placé dans un environnement dense et indéfini. La facture de

l'image est assez floue sauf pour le visage du personnage, la souris et le *non* inscrit dans la bulle. Ces éléments sont dessinés avec beaucoup de précision. Le visage, très pâle, est à la fois souriant et larmoyant. Le petit animal, dans la partie supérieure droite du dessin, est relié à la tâche sur la rêveuse par un trait sombre de la même couleur.

Rêve # 5

La souris



4.2.5.2 Contexte de la séance

La séance, qui débute avec le rêve de Lise, met en relief l'influence qu'a eue, au cours des dernières semaines (dans sa vie et dans ses rêves), le répertoire symbolique d'une autre participante. L'échange symbolique qui avait commencé à exister entre les membres et la fin prochaine de l'expérience ont sans doute contribué à l'exposition, par mon co-thérapeute, du conflit existant entre Lise et une des participantes, mentionné précédemment. Dans une tentative de résolution, mon confrère suggère aux rêveuses d'aborder l'image du rêve en lien avec la situation du groupe. Quoique toutes les participantes aient eu l'occasion de s'exprimer, la situation (sous un angle extérieur) est restée inchangée.

4.2.5.3 Exploration

Les thèmes du rêve précédent, soit l'animalité, le cordon unissant l'animal à l'arbre, et la forêt réapparaissent ici, mais de façon plus précise. La souris est un motif qui touche une autre participante du groupe et qui correspond à un traumatisme. Aussi, la nature de l'emprunt fait peut-être ressortir le caractère traumatique du vécu de la rêveuse.

Cette image de rêve reprend plusieurs éléments du rêve précédent. Ainsi, le thème de l'animal dans la forêt est repris sous un jour menaçant directement associé au trait qui n'est pas sans rappeler le cordon ombilical. De plus, la tache au thorax du personnage, qui ressemble à un trou immense, présente une certaine similitude avec le noeud de l'arbre. Toutefois, l'image qui reprend la symbolique du rêve précédent les présente sous un angle plus précis. Ici, la rêveuse se retrouve dans la forêt, elle a été attaquée et en souffre profondément. La facture de l'image est frappante. Le visage, qui est dessiné avec

beaucoup de soin, met en valeur le caractère contradictoire de ce qu'il exprime. En effet, la rêveuse subit une agression qui laisse une trace importante mais dont il est impossible de retracer l'origine. Cette trace suscite une réaction contradictoire: d'une part, Lise est profondément affectée (pleurs et cris), d'autre part, elle affiche un sourire, à la fois tranquille et composé. L'image met en relief la division existant entre l'émotion et la conscience: *La tache est si puissante qu'il est impossible d'y reconnaître la souris*, c'est-à-dire ce à quoi l'émotion fait référence.

Lise associe le rêve à un événement qui s'est produit la veille lors d'un exercice de groupe au cours duquel elle a pris conscience de l'écart existant entre la perception ou l'image qu'elle a d'elle-même et celle que les autres perçoivent. Je suppose que l'événement de la veille a ouvert une brèche dans la façade que Lise présente et a fait remonter la source de la contradiction qui habite la rêveuse. De plus, le thème de l'éclaboussure est récurrent chez la rêveuse.

D'un point de vue symbolique, l'image du rêve exprime une souffrance émotive, de source à la fois *intérieure et extérieure*, qu'elle n'arrive pas à conscientiser, peut-être parce que la *menace est trop importante*. Le dessin du rêve est à l'opposé de l'image *impeccable* qu'elle cherche à présenter à l'état de veille. Ainsi, il est intéressant de constater que la souffrance qui l'affecte (qu'elle a tenté d'éviter) soit représentée, dans le dessin, par la *salissure*. Sans oublier la paralysie des mains de la rêveuse qui indiquent un état d'impuissance.

La rêveuse reconnaît la contradiction qu'exprime le visage (sourire et pleurs) du dessin et remarque une tendance nouvelle à se salir depuis quelque temps...précisément sur

le torse. Durant la séance, Lise associe certaines perceptions qu'elle a des autres à la tâche. Celles-ci sont liées à la douleur, à la noirceur et à ce qu'elle trouve dégoûtant. De plus, le jugement sévère de Lise sur les *débordements émotifs* demeure une piste importante quant au contenu de l'image.

La partie qui vient d'être présentée illustre la richesse et la complexité qui émanent des dessins exécutés à partir des rêves. Le chapitre qui suit fait la synthèse des principaux aspects qui viennent d'être présentés. La dernière partie mettra en relief l'apport du groupe dans un tel processus et le rôle qu'il a joué dans le cheminement de la rêveuse.

5. Discussion

5.1 Remarques et amorce de synthèse des images de rêves

La plupart des rêves que nous venons d'explorer présentent la rêveuse au coeur de situations intenses qui suscitent des sentiments d'angoisse ou de peur importants. Du point de vue de l'hypothèse de la continuité (Hall & Nordby, 1972), selon laquelle le rêve traduit l'état émotif qui prédomine dans la vie d'une personne, on constate, dans le cas de Lise, la présence de préoccupations de type relationnel qui traduisent la peur de la fusion et de l'envahissement. Cette réalité apparaît sous différents angles dans les images de rêves et met en relief les sentiments ambivalents et contradictoires de la rêveuse. Ainsi, la menace fusionnelle, qui met en danger l'intégrité de la rêveuse, génère chez elle une émotion de peur intense qui se concrétise par l'emprisonnement dans le rêve les extraterrestres et par l'échec d'une tentative de fuite dans celui de la souris. Les rêves le bateau et la clef mettent en relief un effort de résolution qui s'exprime principalement par le biais de la division et de la compartimentation. La division est représentée dans le bateau par les aspects lents et désorganisés (les femmes noires) que la présence critique et familière des *têtes aux yeux* empilées sur le petit voilier tend à isoler. Ainsi, la solution que la rêveuse tente d'apporter au conflit (par le rassemblement les éléments opposés) à l'intérieur de ce contexte présuppose l'échec de l'entreprise. L'échec est appuyé par le symbole du bateau qui m'apparaît comme un *moyen* inefficace de se rendre à destination. Symboliquement, Banff qui reflète la distanciation et la familiarité, contient peut-être la contradiction que porte la rêveuse. On constate, par cet exemple, le facteur de précision que le dessin semble apporter aux rêves. Dans le rêve la clef, la division est accompagnée

d'un sentiment de plénitude rattaché à un espace qui rappelle la cavité utérine. Ce sentiment de plénitude fusionnelle est repris sous l'angle de l'ambivalence et du danger dans le rêve la forêt où la mise en évidence du cordon ombilical et l'intensité du regard entre la rêveuse et l'homme de la forêt sont très significatifs. Ici, l'attrait fusionnel est accompagné du risque d'annihilation et de non-retour.

Selon Mack (1989) l'envahissement et la perte d'identité constituent les difficultés le plus souvent représentées dans les cauchemars. Ces dangers sont directement liés à l'instinct de conservation et à la survie de l'espèce. C'est ce qui explique l'intensité des contenus oniriques et en explique la récurrence. En effet, les cauchemars de la rêveuse tentent, manifestement, de retenir son attention et ce, *depuis l'enfance!* Le message demeure peut-être incompris parce qu'il va à l'encontre de son désir profond et risque de mettre en péril certains bénéfices liés à son état dépressif, lequel lui assure l'attention et le soutien de tous les membres de sa famille.

De façon générale, les images de rêves reflètent l'état d'impuissance qu'éprouve l'ego du rêve (la représentation de Lise dans le rêve) par rapport aux autres éléments. Ainsi, le risque d'engloutissement paraît associé au manque de distinction entre les aspects *intérieurs* et *extérieurs* représentés, notamment par *les extraterrestres, les hommes qu'elle a connus (la clef)*, le personnage *mi-homme mi-bête (la forêt)* et *la souris* du dernier rêve.

On comprend que la sensibilité qui caractérise la personnalité *frontières minces* de Lise, jointe à ses besoins affectifs, puisse la rendre *prisonnière* et *vulnérable* dans son rapport avec elle-même et avec son environnement familial (Hartmann, 1998a, 1991). Ces caractéristiques semblent jouer un rôle important dans l'expression du conflit psychique

que véhiculent les cauchemars et que reflète la lutte intérieure de la rêveuse dans la forêt. Toutefois, l'état de fusion paraît s'accomplir dans la clef au prix d'une partie importante d'elle-même, soit son autonomie.

On assiste à l'état d'impuissance de la rêveuse dans la souris, symbolisé principalement par la paralysie des mains. Lise est incapable de se défendre et de faire disparaître le problème: *il n'y a pas de fuite possible*. La dualité qui est exprimée par le visage *ou le masque* semble intimement liée à l'aspect du torse qui condense à la fois agression et besoin. En ce sens, la dualité émotionnelle explique peut-être la paralysie et l'impuissance de la rêveuse.

La division ou la compartimentation des éléments qu'on remarque dans la majorité des images de rêves apparaît comme une réaction défensive de la psyché contre la menace de fusion. Ainsi, les éléments qui sont divisés en bons-méchants, blancs-noirs, victimes-agresseurs, hommes-femmes, etc., sont l'expression d'un type de défense qu'on retrouve chez le jeune enfant dont l'ego est encore immature (Mack, 1989). La division est représentée, également, dans l'importance que prennent les regards et les yeux dans la symbolique de la rêveuse. Ceux-ci reflètent, peut-être, l'attitude critique que la rêveuse a adoptée envers elle-même et qui semble provenir du milieu familial. L'aspect critique contribue, sans doute, à nourrir la division qui règne au sein des images de rêves et qui se remarque également dans l'attitude rigide et fermée qui caractérise la rêveuse, attitude qu'elle adopte dans la vie de tous les jours et à l'intérieur du groupe pour se protéger de l'influence des contenus émotionnels trop intenses.

L'image de soi joue un rôle défensif qui s'exprime dans les images de rêves de façon complexe et contradictoire. Elle est chargée de la préservation de l'intégrité dans les extraterrestres, signifie le désir d'être en relation dans le bateau et assure le maintien du masque dans la souris. Il est à noter que ce dernier rêve est survenu après une constatation frappante ayant eu lieu lors de l'exploration de la forêt et qui a influencé la perception de la rêveuse. Ce changement de point de vue touchait le rapport avec sa famille. On sait que la rêveuse a été dérangée par le message du rêve, qui venait contredire sa compréhension personnelle. En effet, Lise se dit heureuse et comblée dans le rapport *fusionnel* qu'elle entretient avec sa mère et par les liens qu'elle a avec les membres de sa famille: *leurs besoins passent avant les siens*. Ainsi, la frustration que le dessin du rêve a suscitée chez la rêveuse allié à certains changements dans son maintien corporel et sa tendance soudaine et inhabituelle à se salir m'ont donné l'impression qu'il y avait un relâchement dans son attitude défensive. Mon impression a été confirmée lors de la séance finale où la rêveuse a reconnu l'influence qu'a eue le groupe sur son cheminement personnel, notamment en ce qui concerne l'écart existant entre la perception qu'elle a d'elle-même et celle que lui renvoie l'environnement. Le processus a peut-être provoqué une faille dans la façade auparavant impeccable de Lise!

J'aimerais terminer cette section par un commentaire concernant l'ensemble des images qui ont été créées. J'ai été frappée par la séquence de celles-ci, mettant en lumière l'agression ou l'hostilité d'une manière qui nous rapproche au fur et à mesure, et de façon symbolique de la rêveuse et *de la blessure affective*. Le premier dessin de la série met l'accent sur des aspects particulièrement menaçants et *inhumains*. Le second nous

présente l'étranger (les Asiatiques et la destination du bateau) sous l'angle d'un idéal que Lise admire et cherche à atteindre. Ensuite, on se retrouve en présence des amants qu'elle a aimés et rejetés. La forêt est centrée sur les membres de la famille. Enfin, la rêveuse est seule en présence d'une souris (animal qui vit généralement dans les *profondeurs*, et qui devient inquiétant lorsqu'on le rencontre à la surface) dans la dernière image de rêve.

5.2 L'apport du groupe dans le travail d'exploration des rêves

En général, le support et les commentaires prodigués par le groupe dans le travail d'exploration des rêves a permis d'enrichir les échanges verbaux au sujet des images. Les membres du groupe ont fait preuve d'intuition et de perspicacité. En effet, les remarques les plus significatives, celles qui ont eu le plus d'impact, ont été exprimées par les membres du groupe. Le détachement ou le point de vue extérieur joue ici un rôle déterminant qui facilite l'accès au contenu symbolique (Ullman, 1997). Ces remarques provenant des autres ont aidé la rêveuse à dépasser une compréhension limitée et *sécuritaire* pour reconnaître un point de vue opposé et étonnant. En effet, dans le rêve la forêt, la reconnaissance de la famille, dans la partie du dessin qu'elle associait au renoncement et à la mort, l'a aidée à prendre conscience de certains aspects concernant sa famille qui ont une incidence sur sa vie. Dans cette image la présence du groupe est peut-être représentée par les cinq sphères de couleur présentées à l'extrême droite du dessin. Lors de l'exploration de cette image, au cours de laquelle la rêveuse s'était sentie à l'aise et confiante, le groupe comptait précisément cinq personnes (une des participantes était absente). Cet aspect de l'image représente peut-être le rôle et l'influence du groupe dans l'élargissement du niveau de conscience de la rêveuse.

Le niveau d'intimité inhérent au travail d'exploration des rêves par le dessin a suscité certains types de rapports entre les participantes, notamment le "modeling" et l'apprentissage interpersonnel (Yalom, 1995). Ceux-ci sont reflétés au cours des rencontres par les échanges entre les participantes et, à un niveau symbolique, dans les images de rêves. Ainsi, les rêveuses qui réussissaient à approfondir le sens de leur image servaient généralement d'exemple aux autres. De plus, des échanges au niveau symbolique ont eu lieu entre certaines participantes. Ce phénomène est d'ailleurs clairement démontré lors de la dernière séance avec le rêve la souris. Ce rêve met en relief un symbole très chargé (la souris), exprimé dans le rêve d'une autre participante lors d'une rencontre ultérieure. Cette représentation avait servi à exprimer un traumatisme enfoui depuis plus de vingt ans, dont l'émergence a coïncidé avec le retour de sa sensibilité corporelle. Au cours de la même période, la rêveuse avait mis fin à une relation amoureuse en s'inspirant d'une attitude explicitée par cette même participante.

De plus, les images de rêves touchant des thèmes communs ont nourri les échanges entre les participantes et facilité l'ouverture, l'empathie générale face à certains aspects relationnels difficiles. Par exemple, lors de la troisième séance les tabous personnels et l'*inacceptables* ressortent dans la plupart des images de rêves, tandis qu'à la séance suivante, on assiste (chez la plupart des membres) à un retour en arrière mettant en relief le thème de l'enfance. Il n'est pas rare que le groupe joue le rôle d'une seconde famille pour les participantes, notamment lorsqu'il est animé par deux thérapeutes de sexe différent. En ce sens, le groupe contribue à provoquer l'émergence d'enjeux relationnels, liés à l'enfance ou à la petite enfance (Yalom, 1995). Bien que les conflits se rapportant à

l'enfance soient communs dans les rêves de plusieurs personnes (Hartmann, 1998; Mack, 1989), il semble que le climat d'intimité lié au travail d'exploration ait stimulé la représentation d'images sur ce thème. Dans ce contexte *familial symbolique*, Lise a peut-être été en mesure de dévoiler des aspects importants de sa personnalité en rapport avec sa famille véritable.

La lecture symbolique des rêves a été la difficulté la plus importante que les participantes ont éprouvée; on peut l'attribuer au manque de familiarité avec ce type de communication. En général, elles devaient faire des efforts pour dépasser la perception littérale du contenu manifeste, pousser la réflexion au delà de celle-ci. Les membres-rêveuses ont eu tendance à proposer une interprétation avant même d'avoir exploré les divers éléments du dessin. Ce type d'interprétation rapide et spontanée reflète généralement les préjugés que la personne entretient sur elle-même. De plus, la psyché fait usage d'images issues de la mémoire, qui sont régies par les modes de pensée habituels. En ce sens, l'image du rêve est souvent abordée de façon similaire. En fait, le souvenir du rêve et l'impression qui en résulte vont facilement avoir préséance sur le dessin. Il est important de préciser que le retour à la représentation graphique a, à chaque fois, permis de dépasser la façon de voir ou de penser habituelle et d'élargir ainsi le champ de la conscience. On comprend que la puissance évocatrice et la profondeur des images de rêves puissent avoir provoqué un malaise parmi les rêveuses. Elles ont pu se sentir trop exposées et mises à nu, notamment au début du parcours. Toutefois, ces entraves et désagréments ont commencé à diminuer dès la quatrième séance. C'est à partir de ce moment-là que nous avons décidé d'allouer deux séances par rêve. L'acquisition d'une

certaine assurance, jointe à l'augmentation de temps, ont aidé les rêveuses à dépasser le niveau très littéral de la représentation et le point de vue habituel. Les interventions sont devenues plus réfléchies et mieux ajustées aux préoccupations exprimées par les rêveuses et reflétées par les dessins. De plus, quelques participantes ont mis à profit les intervalles entre les séances pour réfléchir et mieux observer certaines réactions ou attitudes personnelles ayant été soulevées pendant le travail d'exploration.

Pour Yalom (1995), les discordes entre membres sont fréquentes à l'intérieur des groupes. Ainsi, les conflits interpersonnels sont inévitables et intimement liés à la dynamique du groupe. Toutefois, un groupe d'exploration des rêves fonctionne différemment d'un groupe de thérapie *traditionnel*. La particularité et la sensibilité du matériau (le rêve) requierent, de la part des participantes, une attitude de soutien mutuel et non pas de confrontation. Tel que mentionné dans le chapitre 3, un groupe d'exploration des rêves n'est productif que s'il est inséré dans un cadre confortable et sécuritaire (Ullman, 1996). Ullman (1996) suggère, quand il y a conflit, d'orienter la séance vers un processus de resserrement du groupe tant que le conflit n'est pas résolu. Aussi, un tel processus a dû être amorcé lors de la neuvième séance pour dénouer le désaccord existant entre Lise et une autre participante. Lors de cette séance, toutes les participantes ont été invitées à aborder les images sous l'angle du malaise et de son impact sur le groupe. Quoique la discussion du problème soit demeurée distante et *relativement* polie, les personnes concernées ont pu exprimer leur point de vue. Enfin, l'imminence de la fin des rencontres a peut-être affecté l'attitude un peu défensive des deux protagonistes : on comprend qu'il soit moins stimulant de résoudre un conflit avec une personne qu'on ne

revera peut-être plus.

Compte tenu de la brièveté du programme et des difficultés éprouvées au cours de l'expérience à cause de la complexité des enjeux et de la fragilité émotionnelle des participantes dans un tel contexte, je considère que les membres du groupe ont fait preuve d'ouverture et de persévérance. La plupart ont été en mesure d'explorer ouvertement des aspects intimes et personnels de leur vie en très peu de temps. Bref, je considère que ces femmes se sont relativement bien adaptées au rythme et à la structure préétablis du programme.

Conclusion

Si, comme l'explique Platon (Hillman, 1979), les images de rêves sont des ombres, on peut supposer que la représentation graphique les renvoie à la lumière. À mon avis, ce constat s'applique particulièrement bien aux cauchemars et aux rêves d'anxiété. Si mes suppositions sont justes, la plupart des rêves présentés au chapitre quatre reflètent un contenu qui échappe à la rêveuse (ou qu'elle cherche à éviter), soit un point de vue qui va à l'opposé de ses convictions et de ses *désirs*.

Lise n'était pas la seule participante à souffrir de cauchemars. En fait, la majorité des images de rêves produites par les autres participantes exprimaient des contenus difficiles et très chargés émotionnellement. Comme on a pu voir dans le cas de Lise, ces contenus paraissaient intimement liés à l'état psychique et à la réalité difficile vécue par ces femmes. Aussi, la *continuité* entre le rêve et l'état de veille s'exprimait au sein du groupe, à différents niveaux. En effet, la continuité s'est avérée évidente, non seulement entre le rêve et la réalité de la personne, mais également entre les participantes et les représentations graphiques; dans les remarques qui étaient adressées aux images des autres et entre les images entre elles; les dessins produits au cours d'une même séance traduisaient bien souvent des thèmes communs.

Toutefois, je remarque que l'exploration des cauchemars requiert une vigilance accrue en matière de *sécurité*. En effet, le processus peut facilement s'avérer désagréable pour des personnes psychologiquement fragiles. Le malaise qui s'est installé entre Lise et l'autre participante témoigne justement de cette problématique. Tel que mentionné précédemment, ce malaise a débuté par des commentaires littéraux sur l'image de rêve

contenant une charge émotive qui s'est avérée blessante pour la rêveuse en question. Je constate que dans ce contexte, l'emploi du *je* ou de *l'analogie* comme façon d'aborder la représentation ne sont pas suffisants. À mon avis, le facteur de sécurité doit être resserré. Aussi, pour pallier ce genre de situation, il serait sans doute bon de prévoir un temps à la fin de la séance pour aborder les malaises ressentis et tous les aléas reliés au processus.

Au cours des séances, l'usage du dessin s'est présenté comme un outil remarquable qui a permis de simplifier le processus et de synthétiser le contenu des rêves. Les participantes ont pu explorer certains éléments significatifs des rêves en fonction de leur capacité et sans qu'il leur soit nécessaire de posséder des connaissances dans le domaine des symboles ou autres. Les quelques principes de base que j'ai introduits au cours des premières rencontres ont été suffisants pour nous aider à démarrer. En plus de faciliter le travail, le dessin contient et met en relief plusieurs éléments importants du rêve. Par la précision qu'elle apporte, la représentation graphique pousse plus loin la signification symbolique de certains éléments. En fait, le dessin précise le contenu du rêve, sans pour autant en restreindre la portée. En plus des constatations, je crois que le simple fait de produire des images au contenu aussi puissant et chargé a eu un impact sur les participantes, comme par exemple, le lien existant entre le fait que Lise se salisse et le dernier dessin où elle est représentée avec une tâche énorme sur tout le torse. La continuité est ici des plus intéressantes. En effet, la représentation et la réalité se rejoignent à un niveau symbolique pour refléter les préoccupations affectives de la rêveuse.

"We can trust that the images will always take us where we need to go and show us what we have to see" (McNiff, 1995, p.180)

J'ai été frappée par l'ambiguïté contenue dans les images de rêves que les séances d'exploration ont mis en relief. C'est la multiplicité des significations qui fait du rêve ce qu'il est (Hillman, 1979). Ainsi, l'approche à partir de l'image et de la métaphore constitue une façon stimulante d'aborder le rêve. J'ai pu, non seulement entrer en contact avec le contenu de l'image, mais également ressentir la charge ou l'énergie associée au travail d'approfondissement. Bien que cette étude ne soit nullement d'orientation heuristique, j'avoue m'être laissé guider par les émotions et l'énergie que je ressentais au fur et à mesure de mes observations. Par conséquent, l'investissement que requiert l'exploration de l'image onirique provoque un processus créatif qui permet d'approfondir le sens de celle-ci. Sans l'imagination, la représentation graphique demeure fermée et unidimensionnelle.

"Dreams call from the imagination, to the imagination and can only be answered by the imagination". (Hillman, 1979, p. 55)

Bibliographie

- Barrett, D. (1996). Trauma and dreams. Cambridge: Harvard University Press.
- Beebe, J. (1993). A jungian approach to working with dreams. In G. Delaney (Ed), New directions in dream interpretation. (pp. 77-101). Albany, NY: State University of New York Press.
- Berube, L. (1999). Dream work: Demystifying dreams using a small group for personal growth. Journal for specialists in group work, 24 (1), 88-101.
- Bettelheim, B. (1976). Psychanalyse des contes de fées. Paris: Robert Laffont.
- Boss, M. (1989). "Il m'est venu en rêve". (Traduit par Christian Bernier & Pascal David). Paris: Presses Universitaires de France.
- Bulkeley, K. (1997). An introduction to the psychology of dreaming. Westport, CT: Praeger.
- Busink, R., & Kuiken, D., (1996). Identifying types of impactful dreams: A replication. Dreaming, 6 (2), 97-119.
- Cohen, B. M., Barnes, M.-M. & Rankin, A. B. (1995). Managing traumatic stress through art. Lutherville: The Sidran Press.
- Davis, J. (1994). Processing dream images within the context of art therapy as an approach to personality integration. Pratt-Institute-Creative-Arts-Therapy-Review, 16, 57-63.
- Delaney, G. (1993). New directions in dream interpretation. Albany, NY: State University of New York Press.
- Domhoff, W. G. (1999). Drawing theoretical implications from descriptive empirical findings on dream content. Dreaming, 9 (2,3), 201-210.
- Fagin, H. (1987). Creativity and dreams. In M. Ullman & C. Limmer (Eds), The variety of dream experience: Expanding our ways of working with dreams. (pp. 59-81). New York: Continuum.
- Freud, S. (1925/1971). Le rêve et son interprétation. (Traduit par Hélène Legros). Paris: Gallimard.

Greenberg, R. & Pearlman, C. (1993). An integrated approach to dream theory and clinical practice. In G. Delaney (Ed.), New directions in dream interpretation. (pp. 289-306). Albany, NY: State University of New York Press.

Hall, C. S., & Nordby, V. J. (1972). The individual and his dreams. New York: Signet.

Hamel, J. (1993). De l'autre côté du miroir. Montréal: Le Jour.

Hartmann, E. (1991). Boundaries in the mind. New York: BasicBooks

Hartmann, E. (1996a). Outline for a theory on the nature and functions of dreaming. Dreaming, 6 (2), 147-169.

Hartmann, E. (1996b). Who develops PTSD nightmares and who doesn't. In D. Barrett (Ed.), Trauma and dreams. (pp. 100-113). Cambridge, MA: Harvard University Press.

Hartmann, E. (1998). Dreams and nightmares. New York: Plenum Press.

Hartmann, E., Rosen, R. & Rand, W. (1998). Personality and dreaming: Boundary structure and dream content. Dreaming, 8 (1), 31-39.

Hillman, J. (1979). The dream and the underworld. New York: Harper & Row.

Hillman, J. (1989). The essential James Hillman: A blue fire. London: Routledge.

Ilnicki, D. (1999). Drawing on dreams: An art therapy contribution to group dreamwork. Thèse de maîtrise non-publiée, Université Concordia, Montréal.

Johnson, D. R. (1987). The role of the creative arts therapies in the diagnosis and treatment of psychological trauma. The arts in psychotherapy, 14, 7-13.

Jung, C. G. (1964). Man and his symbols. London: Aldus.

Jung, C. G. (1984). Dreams analysis. Princeton: Princeton University Press.

Kaplan-Williams, S. (1988). The jungian-senoi dreamwork manual. Novato, CA: Journey Press.

Knapp, S. (1987). Teaching the use of dream in clinical practice. In M. Ullman & C. Limmer (Eds), The variety of dream experience: Expanding our ways of working with dreams. (pp. 238-252). New York: Continuum

Kramer, M. (1993). Dream translation: An approach to understanding dreams. In G. Delaney (Ed), New directions in dream interpretation. (pp. 155-194). Albany, NY: State University of New York Press.

Kuiken, D. & Sikora, S. (1993). The impact of dreams on waking thoughts and feelings. In A. Moffitt, M. Kramer & R. Hoffmann (Eds), The functions of dreaming. (pp. 293-320). Albany, NY: State University of New York Press.

Kuiken, D., & Smith, L. (1991). Impactful dreams and metaphor generation. Dreaming, 1 (2), 135-145.

Lakoff, G. (1993). How metaphor structures dreams: The theory of conceptual metaphor applied to dream analysis. Dreaming, 3 (2), 77-97.

Mack, J. E. (1989). Nightmares and human conflict. New York: Columbia University Press.

May, R. (1975). The courage to create. New York: Norton.

McNiff, S. (1992). Art as medicine. Boston: Shambhala.

McNiff, S. (1995). Keeping the studio. Art therapy, 12, 179-183.

Moffitt, A., Kramer, M., & Hoffmann, R. (1993). The functions of dreaming. Albany, NY: State University of New York Press.

Morris, J. (1985). The dream workbook. New York: Fawcett Crest.

Muff, J. (1996). Images of life on the verge of death: Dreams and drawings of people with AIDS. Perspectives-in-psychiatric-care, 32 (3), 10-21.

Peju, P. (1981). La petite fille dans la forêt des contes. Paris: Robert Laffont.

Perls, F. (1969/1972). Rêves et existence en gestalt thérapie. (Traduit par Alla Destandau-Denisov). Paris: Epi.

Provost, J. A. (1999). A dream focus for short-term growth groups. Journal for specialists in group work, 24 (1), 74-87.

Rhinehart, L. & Engelhorn, P. (1982). Pre-image considerations as a therapeutic process. The arts in psychotherapy, 9, 55-63.

Schredl, M., Schäfer, G., Hofmann, F. & Jacob, S. (1999). Dream content and personality: Thick vs Thin boundaries. Dreaming, 9 (4), 257-263.

Siegel, A. (1998). Nightmare remedies. Dream time, 15 (1-2), 1, 34-35.

States, B. O. (1998). Dreaming as delirium: A response to Allan Hobson. Dreaming, 8 (4), 223-228.

Stevens, A. (1995). Private myths. Cambridge: Harvard University Press.

Ullman, M. (1996). Appreciating dreams : A group approach. Thousand Oaks, CA: Sage.

Van de Castle, R. (1994). Our dreaming mind. New York: Ballantine Books.

Von Franz, M.-L. (1970/1987). L'interprétation des contes de fées. (Traduit par Francine Saint René Taillandier). Paris: Dervy-Livres.

Voyer, S. (1999). L'utilisation de l'art dans la représentation des rêves à l'intérieur d'un cheminement thérapeutique. Travail de recherche de niveau maîtrise non-publié, Université Concordia, Montréal.

Yalom, I. (1995). Theory and practice of group psychotherapy. (4ième éd.). New York: BasicBooks.

Zadra, A. L. (1996). Recurrent dreams: Their relation to life Events. In D. Barrett (Ed), Trauma and dreams. (pp.231-247). Cambridge, MA: Harvard University Press.

ANNEXE -A-

Information relative au consentement

L'étude pour laquelle je demande votre participation va servir à un travail de recherche en vue de l'obtention du grade de Maîtrise. Cette recherche va permettre de démontrer l'apport de l'art-thérapie au sein d'un groupe travaillant à partir des rêves.

En acceptant de participer à cette étude, vous vous engagerez pour 10 semaines. Les rencontres auront lieu 1 fois par semaine pour une durée d'environ 2 heures. Durant ces 10 séances vous serez invité à porter attention à vos rêves et à les noter pour ne pas les oublier.

Chaque semaine vous pourrez explorer un aspect ou une scène du rêve de votre choix. Le travail d'exploration se fera principalement à partir de la représentation artistique (dessin, peinture, modelage, etc.). Une partie de la séance sera consacrée aux discussions et aux échanges avec les autres membres du groupe.

J'aurai besoin de votre consentement pour photographier les oeuvres, lesquelles seront publiées dans un travail de recherche, en vue de l'obtention du grade de Maîtrise du Programme de Thérapies par les Arts de l'Université Concordia, et pour toute autre publication ultérieure. Bien entendu, votre nom et ceux des autres participants ne seront pas dévoilés, ainsi que toute information géographique ou autre pouvant porter atteinte à votre anonymat. Toutes les mesures seront prises pour que la confidentialité de l'information personnelle soit respectée.

Aussi, j'aurai besoin de votre consentement en ce qui a trait à l'enregistrement audio des séances. Ces enregistrements serviront strictement à faciliter la prise des données et à capter le plus fidèlement possible l'évolution entourant le travail d'exploration des rêves. Bien entendu, les enregistrements ne seront jamais retransmis, mais seront détruits après la transcription des données.

Votre participation demeure volontaire. Aussi, vous pourrez vous retirer du groupe et annuler votre consentement à tout moment avant que la recherche soit terminée. Vous n'aurez qu'à m'en aviser.

Si vous avez des questions ou pour de plus amples informations, S.V.P. n'hésitez pas à me contacter au numéro qui apparaît ci-dessous, il me fera plaisir de vous répondre.

Sylvie Voyer
Tél: (514) 761-6131 poste 2010

ANNEXE -B-

Formulaire de consentement

J'accepte de participer au travail de recherche effectué par Sylvie Voyer, tel que décrit dans la lettre de présentation qui accompagne ce document. Je comprends le but et la nature de cette recherche et reconnais que ma participation est volontaire. Je lui donne la permission de photographier mes oeuvres, lesquelles seront publiées dans un travail de recherche, en vue de l'obtention du grade de Maîtrise à l'intérieur du Programme de Thérapies par les Arts de l'Université Concordia, ainsi que toute publication ultérieure. Je comprends que mon nom ne sera pas dévoilé, ainsi que toute autre information démographique, telle que le nom du centre, pouvant porter atteinte à mon anonymat.

Je donne la permission à Sylvie Voyer d'enregistrer les séances. Ces enregistrements serviront strictement faciliter la prise de données. Ceux-ci ne seront jamais retransmis. Ils seront détruits après la transcription des données.

J'accepte de participer aux activités du groupe et je m'engage pour une durée de 10 semaines. Je comprends que les rencontres de deux heures auront lieu 1 fois par semaine.

Signature de la participante

Signature du chercheur

Date : _____