

Robert Desoille

A propos de l'utilisation du « Rêve éveillé dirigé » dans un traitement dit psychanalytique, in « Action et penser », n. 4, Décembre 1953.

*Nous remercions l'Institut International de Psychanalyse et de Psychothérapie Charles Badouin et M. Pascal Broquet pour l'aimable permission de reproduire le texte.

J'ai lu avec un vif intérêt l'article de M. Georges Mauco paru dans *Action et penser* (n. 2 et 3 de 1953). Cependant, je relève dans cet article un certain nombre d'erreurs quant à la direction du Rêve éveillé dirigée et des contradictions dans les affirmations produites qu'il me paraît intéressant de signaler aux lecteurs de cette revue.

Le malade, Jean, a d'abord été traité pendant trois mois par un premier psychanalyste, puis pendant quelques séances par un deuxième et, finalement, Georges Mauco consacre à son tour quatre séances de « psychanalyse » à ce cas dont il écrit : « C'est un cas exceptionnel... ». En fait, il semble bien qu'il ne s'agissait là que d'une banale crise d'adolescence prolongée se développant sur un terrain nerveux, épuisé par les difficultés familiales, de type psychasthénique. Mais passons sur la gravité plus ou moins grande de ses troubles retenant simplement que la technique psychanalytique orthodoxe a échoué avec trois psychanalystes différents dès le début de la cure.

En s'excusant presque de rompre ainsi avec l'orthodoxie freudienne, M. Mauco décide d'appliquer la technique du rêve éveillé dirigée. Les trois premières séances sont difficiles, néanmoins elle prouve au sujet « qu'on peut imaginer n'importe quoi ».

La quatrième séance a lieu et là nous relevons une erreur de technique fondamentale. M. Mauco reste imprégné des préjugés psychanalytiques imposant une prétendue neutralité au psychologue. Au lieu de tendre la main à son malade qui se noie dans son angoisse, il attend que celui-ci découvre seul le mouvement de natation qui lui permettront de se sauver. Faut-il répéter que toute psychothérapie est une rééducation et un entraînement, ce qui suppose un éducateur, un entraîneur. Le rêve éveillé présente cet avantage de permettre aux sentiments dominant le malade de s'exprimer et de lui apprendre à les dominer et à les comprendre, mais encore faut-il l'y aider. Or, M. Mauco devant son malade cramponné à une paroi qu'il ne peut gravir, se borne à lui conseiller de regarder en l'air. Qu'attend-t-il,

dans ce cas particulier, d'une suggestion souvent très efficace dans d'autres cas ? Qu'un ange vienne le délivrer ? Mais, justement, ce malade est encore incapable d'espérer et il attend une aide du psychologue. Il fallait pour M. Marco se placer dans cette *situation vécue* par son patient par les moyens possibles, et placer son malade dans une situation imaginaire entraînant la calme.

Cette attitude nécessite parfois une véritable bataille au cours de laquelle le psychothérapeute doit multiplier les encouragements à son sujet et les suggestions de moyens nouveaux que le patient doit employer pour s'en sortir, pour surmonter cette angoisse, avant même d'en connaître la véritable nature qui sera recherché dans les séances ultérieures.

Un commentaire devrait suivre *une telle séance menée à ses fins* pour faire comprendre au sujet que la situation de son rêve est une image, par analogie, de sa véritable situation dans la vie : l'impossibilité de monter est le sentiment de ne pouvoir réussir en devenant un véritable adulte. Le fait de sortir de la situation critique de son rêve devrait lui prouver qu'il est capable de créer des nouveaux stéréotypes. Il faudrait lui expliquer ce qu'on doit entendre par là en adoptant les points de vue de Pavlov et de son école : imaginer une action c'est, en effet, préparer ceci et donc lever les inhibitions (toujours au sens pavlovien du mot) qui la rendait précédemment impossible. Il faudrait aussi faire constater au malade la disparition de son angoisse à la fin de la séance pour le persuader qu'il pourra, dans l'avenir, la surmonter seul, d'abord, et, plus tard par l'entraînement, s'en débarrasser totalement, une fois sa véritable nature bien comprise.

La séance suivante, mieux dirigée semble-t-il, n'attire pas de remarques spéciales sinon que le malade paraît satisfait.

Je dois féliciter M. Mauco de la direction de la sixième séance en partant, comme je le fais souvent moi-même, d'un rêve nocturne très angoissé. Cependant, je dois avouer ne pas le comprendre lorsqu'il écrit : « ... je décide d'utiliser le rêve nocturne pour revenir à un travail plus psychanalytique. À titre de transition je lui demande de faire un rêve éveillé en partant de son rêve nocturne ». Or, la relation de ce qui suit ne relève rien qui ne soit habituel à la pratique du rêve éveillé dirigée tel que je l'ai souvent exposée. Mais c'est qui est stupéfiant, c'est l'attitude de M. Marco devant le résultat : son malade « respire profondément comme allégé d'un grand poids avec un sentiment de libération » et, au lieu de continuer une technique qui lui a si vite et si bien réussi, il « reprend complètement la méthode psychanalytique » !

Au point où il en était, une dizaine de rêves éveillés dirigés lui eussent probablement permis d'obtenir une anamnèse totale avec un résultat spectaculaire et définitif. Mais non ! il semble que devant ce résultat déjà brillant, il était saisi d'un véritable remords et que la vision d'un père castrateur en la personne de je ne sais quel psychanalyste orthodoxe ne se soit imposée à lui pour l'arracher à une hérésie impardonnable.

Immédiatement, de l'aveu de M. Mauco « les séances sont encore lourdes de longs silences » et, à partir de là, il semble que le traitement ait exigé de nombreuses séances étalées sur beaucoup plus d'un an.

Doit-on penser que ce traitement par la psychanalyse apportait quelque chose de spécifique et d'irremplaçable ? L'anamnèse, si importante dans un cas comme

celui Jean, peut être obtenue par bien des moyens qui ne sont pas particuliers à la psychanalyse. Pierre Janet dont on oublie trop souvent les travaux, avait attiré l'attention de Breuer et Freud, sur ce qu'il appelait « les idées fixes subconscientes » et il reconnaissait l'utilité de les mettre au jour avant d'entreprendre une guérison. Les moyens d'arriver à cette connaissance sont nombreux : association d'idées sur les rêves nocturnes, hypnose, narcose, rêve éveillé dirigé qui permet le retour des souvenirs. Mais Pierre Janet constatait que cette connaissance ne suffisait pas et Freud avait senti la nécessité de faire suivre l'analyse du transfert par une auto-suggestion dirigée. Je rappellerai donc que la technique du rêve éveillé dirigé implique l'anamnèse mais que je n'y attache pas la même valeur curative que la psychanalyse. Je n'emploie pas les associations libres faites successivement sur chaque mot du récit d'un rêve, technique qui, d'après Freud lui-même, laisse un gros déchet et qui, à mon avis, comporte une perte de temps considérable. Je mets l'accent sur le sentiment vécu dans le rêve éveillé ou nocturne et je prie le sujet de se rappeler les circonstances réelles au cours desquelles il a éprouvé un sentiment comparable. Très rapidement ces circonstances reviennent à l'esprit du malade en même temps que devient claire l'analogie qui existe entre la situation du rêve et celles qui ont été vécues dans la réalité. Ceci exclut naturellement l'hypothèse d'une censure « déguisant la pensée du rêve ».

L'anamnèse provoquée par M. Mauco a facilité la guérison de Jean, mais le facteur décisif, c'est l'entraînement à une nouvelle conduite auquel le malade s'est astreint intuitivement. De ceci, M. Mauco ne paraît pas s'en rendre compte et, cependant, il note, comme simple conséquence du traitement :

- la reprise des cours et un succès à des examens
- le malade ne refoule plus ses sourires, il parle à une jeune fille
- il fait sa première expérience érotique.

Or, ces actions sont bien réussies sans la clé de la guérison, comme l'a si bien montré Pierre Janet. Pour les obtenir, M. Mauco en psychanalyse comme dans le rêve éveillé « surveille les sujets, suit son effort, demande des précisions ». À l'inverse de cette attitude passive, celui qui dirige le rêve éveillé doit aider le sujet à construire les stéréotypes dynamiques qui lui permettront de passer à ses actions bien réussies. Ce faisant, il les obtiendra infiniment plus vite qu'en les attendant, ce qui est un immense avantage, de moins pour le malade.

M. Mauco ne paraît pas attacher toute l'importance voulue au changement de situation de la famille de Jean : son père s'est enrichi, ce qui modifie les sentiments du fils qui est à la fois envieux et admiratif. Cette admiration s'accompagne d'une participation au succès matériel du père. Elle est donc un élément de valeur curative indépendant du traitement. On ne saurait trop, en effet, insister sur l'importance des conditions de vie des malades sur la genèse autant que sur la guérison des névroses.

Enfin, on peut s'étonner que M. Mauco éprouve le besoin, à la fin du traitement, « afin de mesurer les progrès réalisés », de faire faire deux exercices de rêve éveillé à son malade. Les résultats furent satisfaisants. Il est permis de se demander pourquoi M. Mauco s'est privé des rêves éveillés intermédiaires qui lui eussent permis d'attendre le même résultat beaucoup plus rapidement. Nous en trouvons l'expli-

cation dans la méconnaissance du rêve éveillé dirigé dont M. Mauco fait preuve quand il compare celui-ci à la psychanalyse.

Il est inexact, en effet, de dire que le rêve éveillé dirigé « oriente vers l'avenir, alors que la psychanalyse oriente vers le passé ». L'angoisse névrotique appartient au passé, elle s'exprime par des scénarios qui, lorsqu'on les étudie, n'ont pas d'analogie avec les événements du passé. Par contre, en aidant le sujet à dénouer la situation angoissante, on oriente celui-ci vers l'avenir. Ce travail se fait dans la même séance. L'angoisse apparaît, en général, à la descente, quelque fois à la montée dans les débuts. Je commence le plus souvent la séance en proposant une descente pour faire surmonter l'angoisse et je finis par une ascension jusqu'à ce que la calme soit atteint. Remarquant, en passant, que le changement de nature de sentiments éprouvés au cours de cet exercice ne peut s'expliquer que par la théorie des réflexes conditionnés faisant entrer en jeu le deuxième système de signalisation (le langage conventionnel) particulier à l'homme et sur lesquels Pavlov a attiré tout spécialement l'attention. On comprend dès lors pourquoi il est très utile, quand un rêve nocturne est angoissé, de le reprendre en rêve éveillé pour connaître la nature véritable de l'angoisse qu'il exprime et pour entraîner le sujet à la surmonter, en trouvant en lui-même la possibilité de vivre d'autres sentiments dans des situations qui, habituellement, provoquent cette angoisse. On trouve aussi l'origine des réactions d'angoisse et on liquide le passé, en profondeur, contrairement aux assertions de M. Mauco qui n'a pas tenté l'expérience.

M. Mauco, bien timidement, parle « d'émotions par lesquels certaines conduites inhibées peuvent se déconditionner ». Pourquoi n'ose-t-il pas aller plus loin en cherchant les bases concrètes qui expliquent ce déconditionnement et tout le mécanisme de cure par la psychothérapie ? Pourquoi ne pas aborder carrément le problème du renforcement de l'inhibition active, par exemple ?

Il faudrait préciser aussi ce qu'il faut entendre par des « interventions discrètes » de la part de celui qui dirige le rêve éveillé. J'ai dit qu'il fallait respecter la personnalité du sujet et s'abstenir de lui imposer une éthique ou une philosophie personnelles. La suggestion doit être limitée à des images correspondant à l'expérience vécue du sujet ou à des situations typiquement humaines : par exemple : « Ouvrez ce coffret » – « Demandez à tel personnage qui il est » – « Rendez vous maître de ce monstre », etc..

L'attitude « attentiste » de M. Mauco est également condamnable. J'ai observé cette même neutralité au début, mais mon expérience est assez longue maintenant pour qu'il me soit permis de dire que c'est une perte de temps nuisible. L'expérience de mes collaborateurs confirme la mienne et, maintenant, nous proposons délibérément des situations typiques en suggérant, par exemple, au malade de descendre dans une grotte qui, par convention, s'appellera la « grotte de la sorcière ». Ceci provoque l'apparition de tous les fantasmes infantiles liés aux souvenirs de la mère. En faisant remonter le sujet avec la sorcière, celle-ci se transforme infailliblement pour devenir, assez rapidement, l'image de la partenaire idéale. C'est un moyen très sûr de rompre les fixations maternelles.

Les limites fixées par M. Mauco au rêve éveillé sont donc absolument fantaisistes et les conclusions qu'ils en tire pour le moins étonnantes : « Si le rêve éveillé,

dit-il, a permis d'amorcer un travail là où la psychanalyse avait échoué, c'est, par contre, la psychanalyse qui a permis la libération en profondeur de Jean ». On voudrait au moins qu'une tentative de preuve en soit donnée. En effet, il nous présente un cas qui n'a pu être traité qu'en commençant par le rêve éveillé dirigé, lequel est abandonné ensuite sans qu'il nous en donne une raison quelconque, puis repris comme test de la guérison.

M. Mauco ne se demande même pas pour quelle raison la psychanalyse échoue là où le rêve éveillé ce montre efficace¹. Je ne retiendrai donc de l'exemple de Jean que le fait dûment constaté : celui-ci n'aurait pu être traité sans l'intervention du rêve éveillé dirigé.

Georges Mauco
Réponse à M. Robert Desoille

Je crois utile, en réponse aux vigoureuses critiques de mon ami Robert Desoille, de préciser :

1. Que Jean m'avait été envoyé par un médecin pour une psychanalyse. Devant l'échec répété de cette méthode, et afin de démarrer la rééducation du comportement social, j'ai employé, comme je le fais quand c'est utile, le rêve éveillé comme *appoint*.

2. Je pense que le rêve éveillé peut apporter dans bien des cas des résultats heureux. Mais il est un domaine où son maniement me paraît, selon mon expérience, moins efficace que la psychanalyse : c'est celui du *transfert affectif*. Dans le cas de Jean, où l'agressivité était considérable, des interventions et suggestions trop nettes et trop fréquentes de psychologue, auraient augmenté l'angoisse et la culpabilité, alors qu'une attitude de neutralité compréhensive lui a permis de sortir plus aisément l'agressivité paralysante et la passivité homosexuelle latente.

3. Dans les cas graves, c'est *librement*, sans pression ni intervention autoritaire du psychologue que le patient doit affronter et vivre ses propres difficultés relationnelles. Le rêve éveillé dirigé d'un bout à l'autre n'offre pas cette possibilité d'autonomie, surtout quand angoisse et culpabilité sont grandes. Je crois que je n'aurais pas obtenu des résultats aussi profonds avec le seul réveillé éveillé. Sinon, bien entendu, je l'aurais utilisé jusqu'au bout de traitement, comme je le fais parfois dans des cas légers.

4. J'ai publié ce cas pour faire connaître le rêve éveillé aux psychanalystes ; et pour montrer qu'il était possible d'utiliser le rêve éveillé en psychanalyse et que les deux méthodes *pouvaient se compléter utilement* dans certains cas. Ce qui naturellement n'est pas l'avis des tenants du rêve éveillé ni des psychanalystes orthodoxes également exclusifs. D'autant que chacun se refuse à pratiquer la méthode de l'autre et on parle sans l'avoir expérimentée.

¹ Je répondrai moi-même à cette question dans un livre en préparation.