

## LE RÊVE ÉVEILLÉ DIRIGÉ

**RED (rêve éveillé dirigé), de Robert Desoille, psychothérapeute.**

*« Ceux qui rêvent éveillés ont conscience de mille choses qui échappent à ceux qui rêvent endormis. »*  
(Edgar Allan Poe)

Robert Desoille (...) découvrit qu'en agissant sur le système de représentation, on agit sur la structure même du psychisme (c'est à dire des mécanismes de défense, N.D.LR), toute représentation étant l'expression d'une réalité psychique.

Il convient de souligner dès maintenant que le RED diffère de l'hypnose, car ici le sujet produit et verbalise ses propres représentations.

...certains déplacements ou actions sont proposés au rêveur-éveillé, qui est libre de les accepter ou non, l'adjectif « dirigé » évoquant plutôt la capacité du sujet à s'orienter ou s'auto-diriger que l'attitude du thérapeute qui doit se garder d'intervenir sur le contenu des représentations.

...constatation, que plus le rêveur fait preuve d'initiative en rêve éveillé, plus vite et plus profondément des modifications se produisent dans son existence.

*« Voyager, c'est bien utile, ça fait travailler l'imagination. Tout le reste n'est que déceptions et fatigues. Notre voyage à nous est entièrement imaginaire. Voilà sa force (...)  
Et puis d'abord tout le monde peut en faire autant. Il suffit de fermer les yeux. C'est de l'autre côté de la vie. »*

(Louis-Ferdinand Céline)

Si l'imaginaire est central en RED, c'est qu'il est à la fois un langage dont les symboles constituent la trame et un moyen d'évolution...

Seule compte la représentation que le patient se fait de son histoire et qui lui tient lieu de vérité. Lorsque cette représentation se rigidifie au point de devenir aliénante, des aménagements peuvent lui être apportés jusqu'à ce qu'une nouvelle vérité se fasse jour, plus adéquate avec son désir profond.

Sa thérapie est lorsqu'il avance vers un destin dont il se sait seul responsable, quels que soient les événements déjà vécus.

Cette direction, qu'il lui appartient de choisir et d'assumer, justifie, en un sens véritablement phénoménologique, l'appellation de Rêve Éveillé Dirigé.

L'imaginaire est une mémoire inconnue qui attend d'être découverte.

Il est important de souligner qu'un vécu imaginaire a autant de poids qu'une expérience dite « réelle » : nous savons aujourd'hui que le cerveau ne fait pas la différence entre une situation imaginée et une situation concrète. Dans le deux cas il déclenche les mêmes réactions physiologiques. Il n'existe aucune différence du point de vue cortical entre agir et imaginer l'agir. Cela est également vrai pour la création d'images : l'imagerie mentale active le cortex visuel primaire exactement comme le fait la vision. En effet, un signal lumineux mémorisé stimule l'aire visuelle primaire de la même manière qu'un signal lumineux réel, alors que la rétine n'a reçu aucun message.

*In* LE RÊVE ÉVEILLÉ DIRIGÉ REVISITÉ, une thérapie de l'imagination, **Elisabeth Mercier**