

Le travail sur les rêves avec la Gestalt

Problématique

Le protocole vise à aider les thérapeutes dont les clients souhaitent travailler leurs rêves.

Plusieurs psychothérapeutes ne se sentent pas suffisamment compétents pour travailler avec les rêves, ce qui influence la place qu'ils leur accordent en thérapie. Ainsi, par manque de formation, l'interprétation des rêves se limite pour bon nombre d'entre eux à écouter le récit du rêve, à demander au client s'il peut relier ce rêve à une situation de vie d'éveil ou encore à lui demander ce qu'il pense de sa signification. Plusieurs psychothérapeutes trouvent que le caractère interprétatif qu'ils associent au travail avec les rêves suscite une certaine anxiété renforcée par leurs attentes à pouvoir décoder le *sens caché* des rêves. L'idée qu'il faut détenir un savoir spécial pour comprendre les rêves semble donc persister et amener des cliniciens à éviter le sujet en thérapie.

L'approche gestaltiste accorde une grande valeur aux rêves puisqu'elle croit en leur potentiel d'illustrer des liens entre les expériences vécues par le rêveur. Le rêve est un ensemble d'images, de symboles, d'éléments, de scénarios, de sensations qui sont les projections de certaines parties de nous qui seraient inacceptables, ou inassimilables ou non conscientisées, ou non encore reconnues. Le rêve est l'expression imagée et métaphorique de quelque chose qui cherche à se dire; c'est une projection de la part du rêveur parce que celui-ci projette les différents aspects aliénés de son Self qu'il ne s'est pas approprié. Ainsi, tout ce que quelqu'un ne supporte pas de lui-même, il va le projeter, entre autres dans le rêve, et celui-ci peut être abordé comme une somme d'aspects de l'identité du rêveur.

Besoin

Le psychothérapeute a accès à des outils cliniques récents et appuyés par la recherche pour travailler les rêves de ses clients et permettre au client d'intégrer les parties de soi cachées, manifestées dans les rêves et terminer les Gestalt inachevées.

Clientèle

Psychothérapeutes intéressés par les approches expérientielles. Il s'agit d'une formation principalement clinique et non centrée vers une connaissance approfondie de la Gestalt.

Durée de l'activité

La formation est d'une durée de 3 heures.

Formatrice

La formatrice est psychologue exerçant depuis 14 ans auprès d'une clientèle adulte, dans l'approche cognitivo-comportementale et systémique. Elle a travaillé en CLSC, dans les hôpitaux, pour le Service correctionnel Canada et en bureau privé.

Objectifs

1. Situer brièvement la théorie de la Gestalt
2. Présenter les outils de la Gestalt pour le travail sur les rêves
3. Présenter des exemples cliniques pour favoriser l'intégration des concepts et des outils

Préalables

Avoir une clientèle adulte en suivi pour mettre en application les outils offerts par la présente formation et (idéalement) avoir des exemples de cas cliniques pour comprendre l'utilisation de la méthode.

Contenu

1) LA GESTALT (Crocker, 1999)

- a) Les détails pratiques (Ginger, 1987; Laurent, 2018)
- b) L'approche (Delacroix, 2012; Laurent, 2018; Perls, 1972).
- c) Le but de la Gestalt (Caudron, Du Réau, Neindre, & Rey, 2001; Laurent, 2018; Yontef, 1993)
- d) La naissance de la Gestalt (Corbeil & Poupard, 1978; Laurent, 2018; Pigani, 2019)
- e) Le psychodrame (Barreau, 2016)

2) LES RÊVES

- a) L'histoire des rêves (Delacroix, 2012; Ginger, 2001; Pesant & Zadra, 2010)
- b) La recherche sur les rêves (Pesant & Zadra, 2010)
- c) La méthode de Selon Hill (Pesant & Zadra, 2010)
- d) L'introduction au travail des rêves (Pesant & Zadra, 2010)
- e) Les concepts de la Gestalt
 - i) La frontière-contact (Delacroix, 2012; Laurent, 2018)
 - (1) La frontière-contact et le rêve (Delacroix, 2012)
 - ii) Le Top dog, Under dog (Caudron, Du Réau, Neindre, & Rey, 2001; Garrivet, 2001)
 - (1) Le Top dog/Under dog et le rêve (Borowski-Tepper, nd; Caudron, Du Réau, Neindre, & Rey, 2001; Garrivet, 2001)
 - iii) La perception (Corbeil & Poupard, 1978; Houbre, 2020)
 - (1) Figure-fond (Laurent, 2018)
 - iv) La projection et l'introjection (Delacroix, 2012; Fantz, 1998; Garrivet, 2001)
 - (1) La projection et le rêve (Corbeil & Poupard, 1978; Delacroix, 2012; Fantz, 1998; Faucher, 2019; Garrivet, 2001; Ginger, 2001)
 - v) La rétroflexion (Delacroix, 2012)
 - (1) La rétroflexion et le rêve (Delacroix, 2012; Ginger, 2001)
 - vi) Les différents concepts de la Gestalt et le rêve (Delacroix, 2012)
- f) Les besoins (Corbeil & Poupard, 1978; Fantz, 1998; Reeve, 2013)
 - i) L'estime de soi (Doré, 2017)
- g) Le but des rêves (Caudron, Du Réau, Neindre, & Rey, 2001; Garrivet, 2001).
 - i) Les situations inachevées (Borowski-Tepper, nd; Fantz, 1998; Faucher, 2019; Ginger, 2001; Houbre, 2020)
 - (1) L'effet Zeigarnik (Hourst, 2018)
- h) Le traitement des cauchemars et des rêves récurrents (Cain, 2013; Faucher, 2019; Pesant & Zadra, 2010)
- i) La biologie
 - (1) Chez les animaux
 - (2) Chez l'humain (Ginger, 2001)

3) Le rêve en Gestalt (Borowski-Tepper, nd; Cain, 2013; Corbeil & Poupard, 1978; Delacroix, 2012; Fantz, 1998; Faucher, 2019; Garrivet, 2001; Perls, 1972; Perls, Hefferline et Goodman, 1994)

- a) Le but des rêves (Cain, 2013; Caudron, Du Réau, Neindre, & Rey, 2001; Delacroix, 2012; Fantz, 1998; Faucher, 2019; Garrivet, 2001; Perls, 1973)
- b) Le contenu du rêve (Caudron, Du Réau, Neindre, & Rey, 2001)
- c) Conception et composantes du rêve (Cain, 2013; Faucher, 2019)
- d) Le rêve en tant que phénomène de champ
- e) Le principe d'interdépendance (Delacroix, 2012)
- f) La psychanalyse et le rêve (Corbeil & Poupard, 1978; Garrivet, 2001)

- g) Méthode d'interprétation gestaltiste des rêves (Cain, 2013; Fantz, 1998; Faucher, 2019; Perls, 1969)
 - i) L'image du rêve (Caudron, Du Réau, Neindre, & Rey, 2001; Delacroix, 2012; Hamel, 1997; Faucher, 2019; Laurent, 2018; Pesant & Zadra, 2010)
 - ii) L'exploration (Pesant & Zadra, 2010)
 - iii) L'espace (Delacroix, 2012)
 - iv) Le corps (Pesant & Zadra, 2010)
 - v) Revivre ou devenir chaque élément du rêve (Borowski-Tepper, nd; Caudron, Du Réau, Neindre, & Rey, 2001; Delacroix, 2012; Fantz, 1998; Garrivet, 2001; Ginger, 2001; Houbre, 2020; Pesant & Zadra, 2010)
 - (1) Au présent (Borowski-Tepper, nd; Garrivet, 2001)
 - vi) Le dialogue (Delacroix, 2012; Garrivet, 2001; Laurent, 2018)
 - vii) Le dialogue entre les polarités (Borowski-Tepper, nd; Fantz, 1998; Garrivet, 2001).
- h) Le thérapeute (Borowski-Tepper, nd; Delacroix, 2012; Fantz, 1998; Pesant & Zadra, 2010).
- 4) Un petit mot sur l'art thérapie (Faucher, 2019).
 - a) et le rêve (Cain, 2013; Faucher, 2019; François, 2001).
- 5) Exemples cliniques de Perls (Delacroix, 2012; Garrivet, 2001).
 - a) Exemple de verbatim de Perls (Perls, 1969)
- 6) Cas cliniques: 4 extraits

RÉFÉRENCES

- Barreau, F. (2016). « Démêlons l'Emmêlé »: La Gestalt thérapie dans un moment de psychodrame. *Gestalt*, 1(1-2), 229-242. <https://doi.org/10.3917/gest.048.0229>
- Borowski-Tepper, S. (nd). *Les rêves en Gestalt-thérapie*. Présentation d'une journée d'étude réalisée à partir d'un travail sur l'approche du rêve en Gestalt-thérapie. Disponible : http://agir.gestalt.free.fr/img/reve_en_GT.pdf
- Cain, E. (2013). Between Image and Voice: Dream Work in Gestalt Therapy. *Gestalt Journal of Australia and New Zealand*, 10(1), pp. 48-59.
- Caudron, S., Du Réau, M., Neindre, V. & Rey, M. (2001). Deux approches du rêve en Gestalt-Thérapie. *Cahiers de Gestalt-thérapie*, 2(2), pp. 29-53. Disponible à <https://doi.org/10.3917/cges.010.0029>
- Corbeil, J. & Poupard, D. (1978). La Gestalt. *Santé mentale au Québec*, 3(1), pp. 61-84. Disponible à <https://doi.org/10.7202/030032ar>
- Crocker, S. (1999) *A well-lived life, essays in Gestalt therapy*. Cambridge, MA: Gestalt Press
- Delacroix, J.M. (2012). *Le rêve, un outil de co-crédation*, chapitre dans Masquelier G. et C., et al. *Le Grand Livre de la Gestalt* Paris, Eyrolles.
- Doré, C. (2017). L'estime de soi : analyse de concept. *Recherche en soins infirmiers*, 129, 18-26. <https://doi.org/10.3917/rsi.129.0018>
- Fantz, R.E. (1998). *The dreamer and the dream*. Essays and Reflections on Gestalt Therapy. Gestalt Press.
- Faucher, C. (2019). L'exploration des rêves en tant qu'outil art-thérapeutique: une recherche bibliographique des théories freudienne, jungienne, gestaltiste et humaniste-existentialiste. Mémoire de Maîtrise ès arts, Université Concordia, Montréal. Disponible à <https://spectrum.library.concordia.ca/985623/>
- François, B. (2001). Comment je travaille les rêves: Travail clinique : le rêve de Martine. *Cahiers de Gestalt-thérapie*, 2(2), pp. 106-138. Disponible à <https://doi.org/10.3917/cges.010.0106>

Garrivet, C. (2001). "J'ai besoin de vous parler d'un rêve...": Rêves et résistances en Gestalt-thérapie. *Cahiers de Gestalt-thérapie*, 2(2), pp. 9-28. Disponible à <https://doi.org/10.3917/cges.010.0009>

Ginger S. (1987). *La Gestalt – Une thérapie du contact*. Hommes et Groupes éditeurs, France, 1987, p. 400.

Ginger, S. (1995). *La Gestalt, l'art du contact*. Marabout, Belgique, 1995, p. 70.

Ginger, S. (2001). Une approche gestaltiste multiréférentielle du rêve. Disponible à <http://www.sergeginger.net/32.html>

Hourest, B. (2018). Effet Ziegarnik : on se souvient mieux des tâches inachevées. Disponible à <https://www.mieux-apprendre.com/blog/2018/05/11/effet-ziegarnik-on-se-souvient-mieux-des-taches-inachevees/>

Houbre, B. (2020). La gestalt thérapie, enfant rebelle de la psychanalyse, ou comment «rendre à l'individu sa totalité». Séminaire pratique «L'entretien en psychothérapie et en psychanalyse». Disponible à <https://sppsyp57.files.wordpress.com/2020/02/gestalt-formeettotalitecc81.pdf>

Laurent, D. (2018). *Gestalt*. Disponible à https://www.passeportsante.net/fr/Therapies/Guide/Fiche.aspx?doc=gestalt_th

Perls, F. (1969). *Gestalt therapy verbatim*. Lafayette, CA: Real People Press.

Perls, F. , Hefferline, R. F. , & Goodman, P. (1951; 1994). *Gestalt Therapy: Excitement and growth in the human personality*. New York: Dell.

Perls, F. S. (1972). *Rêves et existence en Gestalt thérapie*. Paris: Epi.

Pesant, N., & Zadra, A. (2010). L'utilisation des rêves en psychothérapie: Une approche intégrative [Dream work in psychotherapy: An integrative approach]. *Revue Québécoise de Psychologie*, 31(2), pp. 9-31.

Pigani, E. (2019). *La Gestalt Thérapie*. Disponible à <https://www.psychologies.com/Therapies/Toutes-les-therapies/Psychotherapies/Articles-et-Dossiers/La-Gestalt-therapie>

Reeve, J. (2013). Les besoins psychologiques (chapitre 5) dans Psychologie de la motivation et des émotions. Éditeur Deboeck. pp. 129-130. Disponible à http://www.elaborer.org/cours/A14/lectures/F4_Reeve.pdf

Yontef, G. (2010). *Gestalt Therapy: An Introduction*, tiré du livre *Awareness, Dialogue, and Process*, The Gestalt Journal Press, États-Unis, 1993. Disponible à <https://www.gestalt.org/yontef.htm>