



Joëlle Maurel, Docteur en Sciences de l'éducation ; psychothérapeute, formée aux approches psychanalytiques, à la psychogénéalogie, aux constellations familiales, à l'EFT, l'EMDR, aux techniques psychocorporelles, au massage, à la relaxation et au Reiki ; spécialiste des états modifiés de la conscience, du rêve éveillé et de l'analyse des rêves ; diplômée de l'Institut de Psychologie Transpersonnelle à Paris ; professeur de yoga diplômé de l'Ecole Internationale de Yoga Traditionnel, professeur de Qi Gong diplômé de l'Institut Traditionnel d'Enseignement du Qi Gong. Auteur du livre « S'autoriser à Cheminer vers soi, Aurobindo, Jung, Krishnamurti », Editions Trédaniel, de « l'expérience noétique », dans l'ouvrage collectif « connaissance de soi, Editions Altess, du crayon égaré, Editions Edite-moi et de nombreux articles psycho-spirituels.

La rêverie ou l'imagination comme fondement de l'être

Dans ses réflexions sur l'imaginaire, G. Bachelard fait une différence importante entre le rêve nocturne et le rêve éveillé ou ce qu'il nomme la rêverie. Le rêve nocturne "peut bien être une lutte violente ou rusée contre les censures"¹, ouvrant parfois la porte aux ombres d'une vie passée nous ayant profondément blessés, tandis que le rêve éveillé nous permet d'accéder à la connaissance de nous-mêmes : "Pour nous connaître doublement en être réel et en être idéalisant, il nous faut écouter nos rêveries. Nous croyons que nos rêveries peuvent être la meilleure école de la "psychologie des profondeurs"². Le rêveur de rêve nocturne a perdu son moi et sa conscience, tandis que le rêveur de rêverie est conscient, présent à sa rêverie ; il peut penser, réfléchir au monde qu'il crée. Pour Bachelard, l'idéalisation du monde et des choses doit être intégrée à la psychologie ; il pense que cette idéalisation à travers la rêverie permet aussi de retrouver un équilibre entre les principes actifs et passifs en nous-mêmes. Il emprunte les concepts d'animus et d'anima à la psychologie des profondeurs³ pour illustrer cela. L'activité sociale est essentiellement masculine,

¹ Gaston Bachelard, *Op. Cit.*, p. 49

² La psychologie des profondeurs est la psychologie élaborée par C.G. Jung. *Ibidem*, p. 49

³ Dans la théorie jungienne le concept d'anima représente l'énergie ou la partie ayant des caractéristiques féminines chez l'homme et le concept d'animus l'énergie ou la partie ayant des caractéristiques masculine chez la femme.

tandis que la rêverie profonde nous met en relation avec notre anima, qui est le principe intérieur de notre repos. Selon Bachelard, la rêverie nous libère du monde des revendications et des fardeaux de la vie, en mettant l'âme et le corps au repos. Il ne s'agit pas ici de fuir la réalité par la rêverie d'idéalisation : *"la fonction d'irréel trouve son emploi solide dans une idéalisation bien cohérente, dans une vie idéalisée qui tient chaud au coeur, qui donne un dynamisme réel à la vie"*⁴. Il s'agit ici, à travers la fonction de la rêverie, de retourner vers l'essence de nous-mêmes par l'accès au réel et de s'y ressourcer, d'y puiser l'énergie qui transformera notre vie, mais aussi d'accéder à la partie en nous-mêmes que nous ne laissons pas vivre. *"La rêverie, en transportant le rêveur dans un autre monde, fait du rêveur un autre que lui-même. Et cependant cet autre est encore lui-même, le double de lui-même"*⁵. Laisser vivre notre ombre au travers de la rêverie, c'est conserver, selon Bachelard, la maîtrise de nos dédoublements, tandis que dans le rêve nocturne, nous sommes submergés par l'inconscient et perdons cette maîtrise. La rêverie profonde nous mettant en relation avec l'autre en nous-mêmes et avec l'au-delà de nous-mêmes, est *"une oeuvre de psychologie créante"* dans laquelle l'être idéalisé se met en relation avec l'être idéalisateur. Bachelard propose, comme moyen de cheminer vers soi, une *"poétique de la rêverie"* comme constitution de l'être total, androgyne, à la fois ombre et lumière, féminin et masculin, passif et actif. Cette rêverie idéalisante, libérée de tout refoulement, permet d'actualiser dans l'âme du rêveur des valeurs humaines, une communion rêvée d'animus et d'anima, les deux principes de l'être intégral. La rêverie nous permet également de retrouver la conscience de la liberté, les grands archétypes fondamentaux du principe de la vie et du bonheur, apportant de l'énergie à l'être et le nourrissant. *"Les archétypes sont, de notre point de vue, des réserves d'enthousiasme qui nous aident à croire au monde, à aimer le monde, à créer notre monde"*⁶. Bachelard parle aussi d'une région intermédiaire séparant le monde et l'homme comme d'une région pleine, amortissant la dialectique entre l'être et le non-être. Ce monde intermédiaire mêle la réalité et la rêverie ; il permet à l'homme de retrouver sa totalité d'être, de devenir *"l'auteur de sa solitude"*⁷ et de s'ouvrir au monde, de devenir *"rêveur de monde"*. En s'ouvrant au monde, le rêveur parvient au cosmique, à la beauté, à l'amour, à l'unité de la vie, car il est impossible dans la rêverie de Bachelard, de rêver la laideur. La laideur appartient souvent à la nuit et au rêve nocturne. Il arrive cependant que le rêve nocturne ouvre également aux forces cosmiques, au monde, ce sont alors de grands rêves bienfaisants amenant à l'âme une légèreté qui demeure et se transforme en rêverie. *"La rêverie reprend le germe de l'être aérien formé pendant la nuit. La rêverie le nourrit avec des images.Quand une impression heureuse d'allègement vient dans l'âme, elle vient aussi au corps et la vie a, un instant, un destin d'images. Se sentir léger est une sensation si concrète, - si utile, si précieuse, si humanisante ! Pourquoi les psychologues ne se soucient-ils pas de*

⁴ *Ibidem*, p. 63

⁵ *Ibidem*, p. 68

⁶ *Ibidem*, p. 107

⁷ *Ibidem*, p. 149

nous constituer une pédagogie de cette légèreté de l'être »⁸. Pour Bachelard, ce sont les valeurs poétiques, les grands archétypes, qui rendent la rêverie psychologiquement bénéfique, car ces valeurs d'archétypes sont comme vivantes et remplies d'énergie. Rappelons cependant le risque d'une telle pédagogie qui pourrait être un moyen de s'évader de la réalité et de s'enfermer dans le monde de la dissociation et de la fusion avec « le sentiment océanique »⁹ décrit par Freud. Nous avons décrit le processus d'ouverture de la conscience et le chemin vers la réalisation de soi¹⁰ : il s'agit de se laisser toucher par l'énergie des archétypes numineux décrite par Rudolph Otto pour accéder à une force transcendante, une lumière intérieure, nous permettant, ensuite, l'exploration de la zone plus obscure de l'inconscient collectif. Il faut alors se confronter aux ténèbres de l'âme humaine pour parvenir à la réunification des contraires et le dépassement de la dualité qui ne correspond pas à une expérience de fusion avec l'unité, mais plutôt à une expérience de non-dualité.

⁸ *Ibidem*, p. 178

⁹ En fait l'expression « *sentiment océanique* » appartient à Romain Rolland et remonte à sa correspondance avec Freud. A ce propos voir les travaux de Michel Hulin, *La mystique sauvage, op. Cit, Freud, Romain Rolland et le sentiment océanique*, pp. 19-34.

¹⁰ Joelle Macrez-Maurel, *S'autoriser à cheminer vers soi*, 2004, Paris, Ed. Véga