



# C R E E

INITIATION AU LANGAGE DE L'INCONSCIENT À TRAVERS L'ANALYSE DES RÊVES

## FORMATION D'INITIATION AU LANGAGE DE L'INCONSCIENT, À TRAVERS L'ANALYSE DES RÊVES

### *Approche retenue :*

- Analyser les rêves des participants et /ou de leurs patients
- Enrichir cette analyse des **apports didactiques** en rapport avec le rêve étudié

### *Constitution du groupe :*

- Pour assurer l'homogénéité du groupe dans l'apprentissage et l'intégration, une participation régulière est préconisée
- Groupe limité à 10 personnes

**Tarif unitaire : 100 € TTC**

**Horaires : 14H-19H**

**Lieu :** CREE - 26 rue du Belvédère - 93 310 Le Pré Saint-Gervais Téléphone & Fax : 01 43 63 85 14 - Mobile : 06 08 26 08 92E- mail : dominique.baumgartner@cree-coaching.com

[www.cree-aeef.com](http://www.cree-aeef.com)

### **Les dates :**

*Les samedis : 27 janvier,  
24 février, 30 mars, 27 avril, 22 juin,  
28 septembre, 26 octobre et  
30 novembre 2024.*

NB : CREE est un organisme de formation :  
11 9306641 93



**Dominique BAUMGARTNER**  
Analyste jungienne.  
Gestalt Praticienne.  
Coach.

### **CREE- Coaching des Relations En Entreprise - Dominique Baumgartner**

26 rue du Belvédère - 93 310 Le Pré Saint-Gervais

Téléphone : 01 43 63 85 14 - Mobile : 06 08 26 08 92

SIRET: 432 064 046 00035- SIREN / RCS Créteil B 432 064 046- NAF: 741 G

N° de Formateur : 11 9306641 93

N°TVA INTRACOMMUNAUTAIRE: FR65432064046

E-mail: dominique.baumgartner@cree-coaching.com / WEB : www.cree-aeef.com



# C R E E

INITIATION AU LANGAGE DE L'INCONSCIENT À TRAVERS L'ANALYSE DES RÊVES

## Pourquoi s'intéresser aux rêves ?

Le sommeil prend un tiers de notre existence et les rêves occupent un quart de notre temps de sommeil. C'est dire l'importance de nos productions oniriques. Nous pouvons les considérer ou les ignorer comme une simple divagation nocturne de notre cerveau.

*L'orientation de cette proposition est de les considérer comme le langage symbolique d'une Conscience qui rend compte des métamorphoses qui s'opèrent dans le psychisme de chacun.*

*Les rêves informent, compensent, orientent, témoignent d'une intériorité qui cherche à se faire connaître et reconnaître : quelque chose de plus grand et de plus subtil qui anime chaque être et le conduit à sa réalisation.*

*Cette proposition prend en compte les différents plans dont témoignent les rêves :*

*Le neurobiologique appelée « sommeil paradoxal »  
Le psychologique, le spirituel, le divin.*

Le rêve est un phénomène naturel qui équilibre et enrichit la conscience. *L'inconscient*, selon Jung, est ambivalent. Parfois source de névroses et de catastrophes psychiques redoutables, il est aussi à l'origine des comportements spécifiques des espèces (archétypes) et de la différenciation du psychisme individuel (individuation).

*« Et que disent vos rêves ? »*

C.G. JUNG

Pour Jung, le rêve est à l'origine d'un processus de différenciation et de développement psychique, **l'individuation**, qui s'enracine dans l'inconscient.

**L'inconscient** est un vaste réservoir dont les couches les plus superficielles sont personnelles, et les couches profondes correspondent à **l'inconscient collectif**.

À l'arrière-plan de l'inconscient, **les archétypes** forment une structure de base à l'origine des comportements spécifiques de chaque espèce vivante.

***L'inconscient un élément perturbateur : un moteur de transformation et d'évolution de la personnalité.***

Les images et les idées contenues dans les rêves ne peuvent être attribuées à la mémoire, à l'oubli et à l'inconscient personnel. Elles expriment des pensées nouvelles jusque-là inconnues et inconscientes pour la communauté humaine. En effet, pour Jung, l'inconscient est plus empreint de spiritualité que de refoulement sexuel et surtout plus collectif qu'individuel.

L'inconscient possède un savoir qui n'est pas individuel, ni acquis, mais lié à la phylogénèse de l'espèce.

**CREE- Coaching des Relations En Entreprise - Dominique Baumgartner**

26 rue du Belvédère - 93 310 Le Pré Saint-Gervais

Téléphone : 01 43 63 85 14 - Mobile : 06 08 26 08 92

SIRET: 432 064 046 00035- SIREN / RCS Créteil B 432 064 046- NAF: 741 G

N° de Formateur : 11 9306641 93

N°TVA INTRACOMMUNAUTAIRE: FR65432064046

E-mail: dominique.baumgartner@cree-coaching.com / WEB : www.cree-aef.com



# C R E E

INITIATION AU LANGAGE DE L'INCONSCIENT À TRAVERS L'ANALYSE DES RÊVES

## *Le rêve est une expression de la nature instinctive de l'homme*

La conception jungienne du rêve est en accord avec les découvertes de la neurobiologie moderne. L'homme moderne a appris à dominer ses instincts, or les couches instinctives toujours présentes font partie de l'inconscient qui nous les restitue dans nos rêves. La dissociation entre le psychisme primitif (les instincts) et la conscience de l'homme moderne dit civilisé

(la domination des instincts) est à l'origine des désordres psychologiques. Le dialogue entre le conscient et l'inconscient est un facteur de stabilité mentale et de santé physiologique et en ce sens nos rêves transmettent des informations de la partie instinctive à la partie rationnelle de l'esprit humain afin qu'il s'enrichisse du langage oublié des instincts et intègre qu'il se leurre en pensant que la répression entraîne la suppression.

La neurobiologie moderne nous confirme que le rêve se déclenche à partir des structures profondes et instinctives du système nerveux central.

## *Le rêve veille à l'équilibre psychique de l'individu*

Selon Jung, la fonction générale du rêve est de compenser les déséquilibres psychiques et les attitudes unilatérales de la conscience

Le travail analytique tend à éclairer et à intégrer les éléments psychiques inconscients qui se manifestent, en particulier dans les rêves. Dans ce travail d'exploration et de construction, le moi conscient est à l'écoute de l'inconscient. L'analyste veille à la stabilité du moi et participe à ce travail d'intégration. Le rêve est un phénomène naturel et utile, une fonction d'équilibre et d'orientation de la vie psychique, il peut aussi extérioriser des troubles psychiques profonds. En reliant le moi conscient à l'inconscient l'analyse jungienne a une véritable fonction thérapeutique, car elle réduit la dissociation psychique du patient.

*Le rêve a une fonction prospective, « Il me parle de ce qui se prépare pour moi. »* Pour Jung, beaucoup de crises ont une longue histoire inconsciente et les rêves contiennent des avertissements. L'homme s'avance pas à pas sans voir le danger qui s'accumule. Ce qui échappe à la conscience est perçu par l'inconscient qui le traduit en rêve. Ainsi les rêves peuvent prévenir de bouleversements internes, prémices de mouvements externes qu'il nous faudra bien assumer. C'est la fonction prospective du rêve : l'inconscient anticipe une activité diurne qui perturbe l'individu, qu'il en est conscience ou pas.

## **CREE- Coaching des Relations En Entreprise - Dominique Baumgartner**

26 rue du Belvédère - 93 310 Le Pré Saint-Gervais

Téléphone : 01 43 63 85 14 - Mobile : 06 08 26 08 92

SIRET: 432 064 046 00035- SIREN / RCS Créteil B 432 064 046- NAF: 741 G

N° de Formateur : 11 9306641 93

N° TVA INTRACOMMUNAUTAIRE: FR65432064046

E-mail: dominique.baumgartner@cree-coaching.com / WEB : www.cree-aef.com



# C R E E

INITIATION AU LANGAGE DE L'INCONSCIENT À TRAVERS L'ANALYSE DES RÊVES

*Le rêve a une fonction prédictive, « Il me parle de ce qui se passe à l'extérieur de moi »*

Il questionne l'actualité du rêveur. L'interprétation du rêve se porte sur la vie relationnelle, sociale, professionnelle du rêveur et donc sur les personnages réels de son entourage et se détache de la finalité symbolique.

*Le rêve a une fonction compensatrice ou correctrice, « il me parle de ce qui se passe en moi »*

Il a un rôle de compensation aux attitudes de la *bonne fille ou le bon garçon que nous nous évertuons à être exclue les composantes jugées moins nobles*).

Il s'emploie à nous révéler ce que les exigences d'un Moi idéalisé n'ont de cesse de nous dissimuler (*ce que nous avons refoulé par crainte de compromettre notre construction narcissique*).

Ils alertent autant qu'ils nous informent de ces potentialités de réalisation que nous n'avons pas investies par ignorance tout simplement ou par peur de rendre possible ce que l'environnement avait jugé impossible (*le défaut d'encouragement, ou la disqualification ont souvent nui à l'expression de nos talents*).

*Le rêve est une correspondance suivie entre le conscient et l'inconscient*

Les rêves viennent témoigner du dialogue entre le conscient et l'inconscient ; et de ce dialogue, nous pouvons nous enrichir d'une connaissance approfondie de nos contenus psychiques.

Le rêve est un message que l'inconscient adresse au conscient au moyen d'images et de situations absurdes. Le récit imagé du rêve n'est pas un message déguisé de l'inconscient, mais bien le message de l'inconscient lui-même car l'inconscient s'exprime par le seul langage qu'il connaisse : le symbole.

La neurobiologie confirme que le langage du cerveau droit est en apparence absurde : non verbal, alogique, imagé et symbolique, comme celui des rêves.

Pour Jung les symboles du rêve n'ont pas de sens secret. Ils ne sont pas exclusivement l'expression d'un désir refoulé, mais témoignent d'un processus de transformation de la personnalité présent dans l'inconscient du rêveur et qu'il a appelé « processus d'individuation. » Si pour Freud les désirs refoulés de l'enfance sont à l'origine du rêve et de son sens caché, pour Jung le contexte actuel du rêveur est à l'origine de l'activité onirique qu'il considère comme un phénomène naturel.

**CREE- Coaching des Relations En Entreprise - Dominique Baumgartner**

26 rue du Belvédère - 93 310 Le Pré Saint-Gervais

Téléphone : 01 43 63 85 14 - Mobile : 06 08 26 08 92

SIRET: 432 064 046 00035- SIREN / RCS Créteil B 432 064 046- NAF: 741 G

N° de Formateur : 11 9306641 93

N°TVA INTRACOMMUNAUTAIRE: FR65432064046

E-mail: dominique.baumgartner@cree-coaching.com / WEB : www.cree-aef.com



# C R E E

INITIATION AU LANGAGE DE L'INCONSCIENT À TRAVERS L'ANALYSE DES RÊVES

Ainsi, la neurobiologie moderne et la conception jungienne du psychisme, de l'inconscient et du rêve se complètent pour décrire le sommeil paradoxal et le rêve comme une fonction psychophysiologique naturelle.

## *Comment activer le dialogue entre le conscient et l'inconscient ?*

Les rêves sont, comme les images intérieures, les hallucinations, les visions, les prophéties, les fantasmes, les fantaisies de l'esprit, les productions de l'inconscient en relation avec le processus créatif. Pour Jung ces images intérieures laissent supposer l'existence d'une instance médiatrice entre « le connu » du conscient et « l'inconnu » de l'inconscient.

Cette instance médiatrice, les Grecs l'ont nommée le « Noos », les chrétiens le Saint-Esprit, Jung la nomme la « Fonction Transcendante », Perls « l'ajustement créateur » et bien d'autres traditions avant eux y font référence. Nous pourrions dire que tout ce qui échappe au connu est en stock dans ce que nous appelons, inconscient, et la richesse de ce dernier n'a pas fini de nous surprendre.

Pour solliciter cette richesse, Jung a eu recours à l'imagination active, pour faire émerger de façon dynamique et intégrative les informations que recèle notre caverne d'Ali baba.

En effet cette instance médiatrice agit de façon autonome, elle est inventive et permet à l'individu de s'ajuster à son environnement là où ses habitudes et ses rigidités le condamnent à une morne répétition. Elle a une fonction salvatrice par voie de conséquence, car l'individu est en mesure de s'ajuster de façon novatrice et créative aux situations de vie quotidienne ou exceptionnelle et de résoudre ses problèmes au lieu de macérer dans des impasses.

## *Par l'imagination active*

Elle consiste à donner une forme aux contenus de l'inconscient, ce qui permet d'élargir la conscience en laissant se développer ces images primordiales.

Relier les plans conscient et inconscient permet également la confrontation des affects les plus enfouis en leur faisant prendre figure.

En effet, le rêve propose des images sur lesquelles, le rêveur n'a pas de prise, au moment où il s'élabore. En imagination active, au contraire, il est permis de reprendre une image du rêve à l'état de veille pour la faire vivre de façon différente et souvent plus réaliste, ce qui aide à son intégration au niveau conscient. Et il en sera de même pour toutes les images intérieures.

## **CREE- Coaching des Relations En Entreprise - Dominique Baumgartner**

26 rue du Belvédère - 93 310 Le Pré Saint-Gervais

Téléphone : 01 43 63 85 14 - Mobile : 06 08 26 08 92

SIRET: 432 064 046 00035- SIREN / RCS Créteil B 432 064 046- NAF: 741 G

N° de Formateur : 11 9306641 93

N°TVA INTRACOMMUNAUTAIRE: FR65432064046

E-mail: dominique.baumgartner@cree-coaching.com / WEB : www.cree-aeef.com



# C R E E

INITIATION AU LANGAGE DE L'INCONSCIENT À TRAVERS L'ANALYSE DES RÊVES

## *Par le dessin projectif*

Il est le moyen d'expression le plus approprié pour donner une forme visuelle à «ses humeurs». Jung considérait l'humeur comme le fruit de l'inconscient et la base de l'investigation des profondeurs de l'inconscient. En effet, une fois le dessin élaboré, le patient peut pratiquer l'imagination active en donnant libre cours à ses associations, ses sensations en évitant toutes formes de censures. Le laisser advenir permet une nouvelle attitude du conscient plutôt habitué à la logique, au rationnel et à la critique de l'incompréhensible. En renonçant à la performance, à la quête du trait parfait, le conscient se rend disponible au langage peu structuré de l'inconscient. Un élargissement de la personnalité peut alors s'opérer.

## *Par la méditation*

Les yogis le savent bien, la méditation offre une attention à l'intériorité et une écoute du Soi en soi. Cette attention affranchie de tous jugements ou commentaires discipline le Moi et le rend perméable aux contenus de l'inconscient.

De cette confrontation peut naître une acceptation inconditionnelle des mouvements que la vie imprime en nous et que nous nous employons à refréner aux risques de troubles psychiques graves. Un Moi solide est capable de se confronter à l'imaginaire alors qu'un Moi défaillant peut-être dépassé par les contenus de l'inconscient. Il est donc nécessaire de mesurer son allure dans les investigations de notre grotte.

## **CREE- Coaching des Relations En Entreprise - Dominique Baumgartner**

26 rue du Belvédère - 93 310 Le Pré Saint-Gervais

Téléphone : 01 43 63 85 14 - Mobile : 06 08 26 08 92

SIRET: 432 064 046 00035- SIREN / RCS Créteil B 432 064 046- NAF: 741 G

N° de Formateur : 11 9306641 93

N°TVA INTRACOMMUNAUTAIRE: FR65432064046

E-mail: dominique.baumgartner@cree-coaching.com / WEB : www.cree-aef.com