

N'IGNORONS PAS LES REVES DE L'ENFANT¹

par

Georgette Gillet-Polis

Cofondatrice de l'Ecole des Parents de Liège.

A l'Ecole des Parents de Liège, nous aimons attirer l'attention sur l'aspect éducatif du rêve. Pourquoi?

Le rêve est une fonction naturelle comme respirer, se mouvoir, jouer, marcher, penser, etc... Pendant la nuit, nous passons par une suite de périodes de sommeil.

C'est en fin de chaque période que nous rêvons, pendant ce qui est appelé « le sommeil paradoxal ». A ce moment-là, notre cerveau a une très grande activité créatrice qui s'exprime par de nombreuses « images de rêve ».

Dès tout petits, certains enfants aiment de parler de leurs rêves lorsqu'ils se sentent écoutés avec tendresse et attention.

Quel moment privilégié de communication lorsque nous échangeons nos rêves avec nos enfants, simplement, sans interprétation, pour le plaisir.

En s'exprimant à propos de ses rêves, l'enfant met des mots sur des images qui viennent de lui grâce à son imagination créatrice spontanée. Etre écouté sans être jugé, même si le « théâtre de rêve » peut paraître farfelu, c'est une occasion de se sentir valorisé dans sa créativité.

Alors se développera, chez l'enfant, sa capacité d'imaginer, donc aussi sa capacité de faire des projets.

Dans cette écoute des rêves des enfants, nous insistons sur le fait que le rêveur est la seule personne capable de trouver un sens à son propre rêve.

Il s'agit bien d'une écoute qui laisse à l'enfant toute la liberté de dire ce qu'il a envie de dire. Pour lui, pouvoir parler de ses rêves sans avoir peur d'être critiqué, c'est déjà très éducatif et une communication satisfaisante s'installe ainsi dans la confiance.

Cependant les enfants entendent souvent autour d'eux des phrases telles que: « tu rêves encore », « ne rêve pas, travaille », « quel paresseux, il rêve trop », « c'est un cauchemar, ne t'en fais pas, oublie », « tu n'es qu'un doux rêveur », etc...

¹ paru dans SLALOM (n°1), journal quotidien des journées internationales de l'éducation scientifique à Chamonix, 30 novembre - 4 décembre 2003, dont le thème était : "Ignorances et questionnements"

Les enfants risquent de retenir de toutes ces expressions que le rêve est quelque chose de bien peu recommandable et qu'il vaut mieux ne pas en parler!

Essayer de parler positivement du rêve est un premier pas vers une communication enrichissante autour du rêve.

Bien sûr, il y a les cauchemars qui donnent un aspect bien négatif aux rêves. Les parents sont très désarmés devant l'anxiété de leur enfant aux prises avec des animaux féroces ou des monstres terrifiants !!!

Dire, par exemple « ne t'en fais pas, ce n'est qu'un rêve, oublie vite », risque d'être compris par l'enfant comme « je ne veux pas parler avec toi quand ça ne va pas ».

Pouvoir exprimer son anxiété et raconter son cauchemar en toute confiance est très apaisant dans un premier temps. C'est aussi un moment de grande tendresse.

Par la suite, nous pouvons aider l'enfant à découvrir qu'il peut faire, en rêve, quelque chose pour lui-même face à ces horribles créatures.

C'est un rêve, tout est possible et tout peut s'inventer pour se défendre et se protéger. Je connais un petit garçon qui m'a dit: « Lorsqu'une méchante bête me poursuit, je vole et je me pose ensuite dans un arbre, je n'ai plus peur » (c'est un petit garçon qui grimpe beaucoup dans les arbres !). Grâce à leurs capacités créatives, les enfants peuvent aussi devenir des « acteurs de rêve », comme ce petit garçon. Faisons leur confiance!

C'est en dormant bien sûr et ce sont des solutions magiques qui ne sont pas réalisables dans la vie éveillée.

Il faut évidemment que la différence soit faite clairement avec l'enfant entre ce qui se passe en rêve pendant le sommeil et l'activité pendant la journée.

Mais « faire quelque chose pour soi » face à l'anxiété en rêve est très éducatif car c'est apprendre à se prendre en charge tout en développant sa créativité.

Cette habitude d'autonomie face aux cauchemars peut souvent se transposer dans la vie de tous les jours.

Pour les parents, il est important aussi de repérer s'il s'agit d'un « cauchemar » ou d'une «terreur nocturne » qui touche certains enfants, car l'aide à apporter est différente; tellement de parents l'ignorent.

Quand l'enfant a fait un cauchemar, il se réveille, il appelle, c'est une demande d'aide, il a besoin d'exprimer sa peur et les sentiments ressentis dans le cauchemar.

L'écouter pour qu'il se sente compris est le meilleur moyen pour qu'il soit rassuré.

Quand l'enfant a une « terreur nocturne », il hurle, il a une expression hagarde et, bien qu'il ait souvent les yeux ouverts, il ne répond pas; c'est comme s'il ne voyait pas ses parents qui veulent l'aider. Ce qu'il dit est souvent incompréhensible.

Il semblerait qu'il soit toujours endormi et que cette terreur se manifeste dans la phase du sommeil profond (sans rêve).

Pour ne pas risquer de prolonger la terreur de l'enfant, il vaut mieux ne pas lui parler, le solliciter ou faire quelque chose avec lui. Le mieux est de le laisser dans son lit (ou de l'y remettre s'il en est sorti) et d'attendre que ça passe en le caressant très doucement. Spontanément il retrouvera un sommeil calme après quelques minutes et il ne se rappellera pas de cet épisode qui se passe plutôt en début de nuit.

Par contre, les cauchemars surviennent souvent plus tard dans la nuit.

Par ailleurs, de nombreuses personnes pensent qu'elles ne rêvent pas et souvent les enfants le disent aussi.

En fait, nous oublions que nous avons rêvé et nous ne nous souvenons donc plus de nos rêves. Mais rien que le fait de parler du rêve et d'y prêter plus d'attention aidera bien souvent à retenir ses propres rêves si vite oubliés.

Pour aider l'enfant à retenir ses rêves, l'adulte peut, lui aussi, raconter ses rêves à l'enfant.

Rester un petit moment les yeux fermés au réveil plutôt que de se lever en vitesse, permet de retrouver les images créatives du rêve.

Enfin, les manières de raconter les rêves sont infiniment variées:

certains aiment dessiner leurs rêves, d'autres les modeler, les chanter, les jouer en théâtre avec des marionnettes, etc... etc...

Quelle place pourraient avoir ces expressions de rêves en famille et à l'école? Voilà une question essentielle si souvent ignorée.

Les chemins de la créativité sont multiples et c'est d'imagination que nos enfants auront besoin pour vivre dans le monde de demain...²

² Patricia GARFIELD:

« La créativité onirique », 1983, Editions de la Table ronde.

« Le petit SENOÏ rêve utile » Paris, « Ecole des Parents » n°5, 1987, p. 26

-Anne ALIFAT « Rêver pour grandir ». idem. p.30

LE REVE DE KEKULE ...

«...où l'anneau de benzène lui apparut...»¹

Proposé par Jojo et Ivan GILLET

Cela lui permit de présenter en 1866 son célèbre cycle hexagonal comme formule du benzène; cette trouvaille éclaire depuis lors toute la chimie des composés aromatiques !

Dans un passage fréquemment cité de son autobiographie, KEKULE décrit ainsi cette expérience:

« J'étais occupé à écrire sur mon cahier, mais sans résultats. Mes pensées vagabondaient.

Je tournai ma chaise vers le feu et m'assoupis.

De nouveau les atomes dansaient sous mes yeux. Mais cette fois les groupes de faible importance se tenaient modestement à l'écart.

Mon œil mental, aiguisé par la répétition de ce genre de visions, pouvait maintenant discerner certaines structures de taille supérieure et de conformation multiple: c'étaient de longues chaînes, plus ou moins fortement imbriquées, qui toutes ondulaient et s'enroulaient comme des serpents.

Mais quoi? Qu'était-ce donc là?

L'un des serpents s'était emparé de sa propre queue et tourbillonnait moqueusement sous mes yeux.

Je m'éveillai, comme frappé par un éclair; (...) je passai le reste de la nuit à vérifier les implications de la nouvelle hypothèse.

Apprenons à rêver, Messieurs, et peut-être alors verrons-nous la vérité ».

¹ Cité par Paul WATZLAWICK : « Le langage du changement » 1980 -Editions du Seuil, p. 26.