

Gaëlle Abravanel

« Le Jour d'Après »

J'ai entrepris une thérapie de « rêve éveillé libre » de 2009 à 2011. En tout, j'ai fait 50 rêves dans lesquels mes images mentales me portaient dans des espaces infinis, des paysages oniriques. « Paysage » en symbolisme des rêves représente la vie du rêveur, son présent et son expérience holistique (grec « holos », « le tout ») comme mode de « l'être-au-monde ». La citation d'Arnold Berleant prend tout son sens: « L'expérience du paysage est une expérience ontologique qui éclaire sur ce que signifie qu'être au monde. » Jung insistait d'ailleurs sur le caractère commun des symboles oniriques, issus d'une culture partagée. Pour lui, il existe un inconscient personnel, résultat de l'histoire du sujet, et un inconscient impersonnel ou collectif, qui porte les archétypes. Cette idée d'un inconscient collectif, il la développe notamment avec l'aide de Wolfgang Pauli, l'un des acteurs ayant contribué à la naissance de la physique moderne. Au travers de leur correspondance, on voit chez les deux chercheurs germer l'idée que la psyché n'est ni psychique ni physique, mais divinité à la fois Une et plusieurs, antérieure à la dualité corps-esprit. « Le rêve éveillé libre » dévoile telle ou telle part masquée et amène à se représenter plus clairement certaines étapes de l'élaboration psychique, vers une prise en compte de soi et vers une unité qui intègre la complexité. C'est lors des séances que ma thérapeute m'a conseillé de consulter pour troubles bipolaires. Elle avait décelé dans mes rêves de grandes complexités et des oppositions fortes et conflictuelles. Elle avait raison et j'ai pu grâce à elle, être soignée depuis avec un traitement médical adapté.

Six ans après la fin de ces séances, j'ai voulu faire un travail artistique à partir de cette expérience qui avait changé ma vie. Avec les archives de mes 50 rêves écrits par ma thérapeute, j'ai donc retracé mes « paysages mentaux » en photographie. A la fin de ce travail, j'ai constaté que mes photographies comportaient leur propre temporalité psychique et qu'elles pouvaient se regrouper en trois catégories distinctes de part leur forme, leur représentation, leur symbolique, leurs couleurs. « Soleil Noir », « Feu Sacré » et « Silence Blanc » sont ces séries. Chaque photographie réalisée a pour titre la symbolique du rêve sur laquelle la thérapeute s'est arrêtée ainsi que sa date. C'est un dispositif mental et temporel transcrit comme une topographie sinueuse ; un parcours qui rend visible les différentes étapes de « trans-forme-actions » psychiques de ces deux années. La date de ces rêves éveillés libres parle de ce cheminement sensible, temporel et spatial. Si le flux des images libérées dans « le rêve éveillé libre » constitue vraiment un langage et, peut-être, comme le suggérait E. Fromm, le seul langage universel, cette thérapie m'a apporté le processus d'individuation décrit par Carl Gustav Jung: Retrouver l'unité originelle, le retour à la totalité, le Soi, vécu de façon à présent consciente.

