



## LE RÊVE

N°31 - 2<sup>e</sup> semestre 2016



### sommaire

🪑 Edito > p 2

🪑 La parole aux  
résidents > p 3 à p 15

🪑 Les aidants vous  
informent > p 16

## LE RÊVE



Dans ce numéro, les résidents nous parlent de leurs rêves : rêves d'enfants, rêves d'adultes, rêves de la nuit ou de la vie, tout le monde est concerné, et il apparaît qu'il n'y a pas d'âge pour rêver.

Entre discussions, définitions et poèmes, la lecture des articles sur ce sujet laisse...rêveur !

De vifs remerciements aux résidents des EHPAD du Tarn, aux animateurs et personnels qui recueillent ces paroles et participent à la rédaction des articles, aux directeurs d'établissement enfin, qui permettent que tout cela soit possible. Pour ces derniers, et comme il faut bien revenir à la réalité, pensez à renouveler la cotisation annuelle de l'établissement à l'AJRT !

Laissez-vous entraîner dans ces rêveries et bonne lecture à tous.

**Pauline CREMER**  
Directrice de l'EHPAD  
La Pastellière à Saïx

Le thème du prochain numéro

« Sur le Banc » sera :

**La liberté**



## LE RÊVE

**Lors de notre atelier discussion, nous sommes d'accord pour différencier deux sortes de rêves.**

### Le rêve de la nuit et le rêve conscient

- Le rêve de la nuit finit parfois par un cauchemar. Heureusement la plupart des rêves ne se réalisent pas. L'inconscient nous fait voyager, nous ne sommes pas maître de celui-ci. Lorsqu'on vieillit on rêve différemment. On peut dire que certains rêves ne veulent rien dire !
- Le rêve conscient sert à s'évader, parfois à combler un vide. Les migrants rêvent sans doute d'une vie meilleure. Dans le rêve conscient, on trouve beaucoup d'espoir. On dit qu'on rêve éveillé ou que l'on est dans la lune !

### Témoignage d'un rêve conscient

Le rêve blanc de M<sup>me</sup> Gobbi

Je rêve que je suis tout en blanc avec une belle robe. Je suis coiffée avec de belles boucles et des fleurs sont accrochées sur mes cheveux. Il y a beaucoup de monde, M. Madaule fait la musique et je danse un peu.

Bientôt je porterai le nom de « Clavel », je vais me marier mais pour le moment j'en rêve...

**Bernadette Gobbi**

- Il ne faut pas oublier le rêve prémonitoire :

### Témoignage de M<sup>me</sup> A.

J'ai rêvé que ma grand-mère décédée, il y a une semaine, se tenait droite devant le monument aux morts du village. Elle me tendait les bras et me reconforta. J'avais un sentiment d'amour et de joie infinis. Et là, je tourne à peine la tête, j'aperçois la voisine de ma grand-mère. Tiens qu'est-ce qu'elle vient faire au monument? Je me réveille avec la sensation d'avoir réellement vu ma grand-mère. Et bien trois mois plus tard, la voisine est décédée, rêve prémonitoire ou hasard ?

### Quelques réflexions du groupe discussion...

- Le rêve aidera un ambitieux
- Que ferait-on sans rêve ? *Et bien on rêvera quand même, on ne peut pas le maîtriser*
- S'il le faut, la vie est un rêve, on se réveillera lorsque nous serons au paradis
- Le rêve est souvent un mensonge
- Ne pas s'attacher aux rêves mais vivre le présent
- Les rêves sont nécessaires pour avancer
- Le rêve est aussi un projet
- Déjà tout petit nous rêvons (rictus des nouveaux nés)
- Le rêve c'est l'espoir d'un vide ressenti qui est rempli

### Le mot de la fin

Faites de beaux rêves !

**Résidence La Pastellière à Saïx**

## GROUPE DE PAROLES - THÈME : LE RÊVE

### Avez-vous eu des rêves que vous avez réalisés ?

#### La Définition rapide du rêve dans le cadre du sommeil :

« Activité cérébrale incontrôlée » L'homme y passe près de 10% de sa vie ; à 60 ans l'homme a passé près de 5 ans de sa vie à rêver, soit près de 100 000 rêves. 12 % de la population rêve en noir et blanc, cela est dû d'après les spécialistes à la génération qui a connu le téléviseur en noir et blanc. Il est impossible lorsqu'on enregistre le sommeil d'un individu de distinguer si le sujet observé fait un rêve ou un cauchemar.

#### Faites-vous des rêves ?

« On se souvient parfois davantage de cauchemars que de rêves ; souvent avec le traitement que l'on prend cela favorise également les cauchemars »

« Si on a été contrarié dans la journée, la nuit on peut faire des cauchemars »

« Moi, je fais beaucoup de rêves sur la famille, car dans la journée j'y pense souvent »

« J'ai l'impression que parfois mes rêves occupent toute ma nuit, et parfois je ne m'en souviens pas »

#### Donnez-nous un seul mot pour définir vos rêves : (tour de table des résidents)

Automobile, vacances, journée, passé, voyage, mer, montagne, fête, repas de famille, enfants, bal.

#### Quels sont les rêves que vous avez pu réaliser ?

« Je rêvais de pouvoir voler et d'entrer dans l'aviation, je n'ai pas pu tout faire, mais je suis arrivé à passer mon brevet de pilote d'avions de tourisme » ; « J'ai rêvé également de voir et de vivre dans le désert, et de voir Jérusalem, et j'ai pu y arriver »

« Moi je rêvais de faire du parachutisme, et grâce à l'armée j'ai pu accéder à ce rêve et beaucoup voyager, pour faire des démonstrations à l'étranger ; du ciel on voit les choses jolies ; à présent il m'en reste de bons souvenirs, de copains, de gueuletons, de bons moments »

« Moi, je rêvais d'avoir des frères et sœurs, mais je suis restée fille unique ; alors je me rattrapais en amenant mes voisins de mon âge à la maison pour jouer »

« Je rêvais de faire une croisière, je suis allée en Corse, mais j'ai été déçu, car j'imaginai le bateau beaucoup plus gros ; mon rêve serait donc de faire une belle croisière sur un gros paquebot dans les pays nordiques »

« Moi je rêvais d'être infirmière »

« Mon rêve était d'aller à Paris, et j'ai pu y aller plus d'une fois car ma fille s'y est installée »

« Pour moi, j'aimerais faire des repas plus souvent avec les amis, la famille pour pouvoir discuter »

« A l'époque, sur le chemin de l'école on avait le temps de rêver, ... et de faire des bêtises »

#### Vous gagnez au Loto une très, très grosse somme d'argent, que rêveriez-vous de faire avec ?

La majorité des résidents font plaisir à leurs proches, enfants, petits-enfants pour les mettre à l'abri du besoin, font des dons aux plus pauvres et ensuite pour eux font :

« Acheter une belle maison et y vivre avec la famille, faire une croisière autour du monde, retourner en Algérie, acheter un bateau et une maison en bord de mer, faire des sorties avec une voiture et un chauffeur attitré, faire des lotos, faire de belles croisières, faire un voyage en Italie, en Tunisie »

## RÊVES

### Conclusion :

« A présent, on a moins de rêves à cause de la santé qui nous freine, car on sait que l'on aura davantage de mal à accéder à nos rêves ; à cause du progrès technique, de l'informatique : on ne veut pas être un poids pour les autres, on a bien profité de notre jeunesse et on pense à moins de rêves.

Il nous reste les souvenirs et ça fait du bien. S'il nous reste des rêves, ils évoluent et changent en avançant dans l'âge, on peut les façonner différemment en fonction de nos vécus, et de nos expériences de vie »

«A présent on est content de notre vie, et on rêve de garder la santé le plus longtemps possible»

**« Prenez le temps  
de rêver...  
et si vos rêves  
ne se réalisent pas  
qu'ils soient  
tout de même  
magnifiques »**

**Les Résidents  
de l'Oustal d'en Thibaud  
de Labruguière**

Ensemble d'images et d'idées souvent incohérentes qui se présentent à l'esprit durant le sommeil et qui reviennent en mémoire au réveil.

Un espoir de rêve, utopie que l'on fait éveillé, une chimère, un rêve inconcevable, qu'on ne peut comprendre, qui n'arrivera jamais.

Il y a les rêves, cauchemars qui vous laissent anéanti au réveil, le rêve des enfants, un sourire sur les lèvres, le rêve bleu, léger mystérieux qui vole autour des berceaux.

La jeunesse rêve du prince charmant, de la vie future belle et bonne, d'une belle maison et d'une belle voiture, de grands voyages... à fonder une famille, avoir des enfants.

Et les aînés (puisque c'est ainsi qu'on nous appelle), à quoi rêvons-nous ? À ce temps passé qui nous a fait rêver aussi mais qui n'est plus qu'un souvenir qui nous hante, à cette longue vie derrière nous avec ses joies et ses peines, ses soucis ; ce temps qu'on laisse derrière nous, qui court, que nous aimerions pouvoir rattraper avec ses rêves et ses espoirs. Pourquoi ne pas rêver d'une vie qui sent bon « l'Antan ». Une vie tranquille, douce et dans la paix pour que le rêve se prolonge jusqu'à notre dernier soir où le grand rêve nous emportera sur son aile.

Rêvons d'un avenir meilleur pour ceux qui viennent après nous.

### *Un peu de poésie :*

*Je voudrais être un rêve, un rêve insensé  
Par-delà les frontières j'apporterais la paix  
En vous ouvrant la voie, la trace de mes pas  
J'effacerais la haine et donnerais la joie.*

**Marie-Jeanne Trémoulet.  
EHPAD Saint-Joseph  
à Mazamet**

## POUR VOUS, QU'EST-CE QU'UN RÊVE ?

**M. Assalit :** « C'est la tête qui travaille dans un sens ou dans l'autre. »

**M<sup>me</sup> Molinié :** « La tête, elle ne travaille pas quand on dort. »

En patois, pour dire « J'ai rêvé », on dit « **es ou miat** »

### Pouvez-vous me raconter un rêve en patois ?

**M. Assalit :** « **Crézi pas** »

**M<sup>me</sup> Molinié :** « J'aime pas parler patois. »

**M. Assalit :** « **Yé oumagrado** » (ça me plait)

Les rêves éveillés, ce qui peut nous faire rêver dans la vie :

**M. Assalit :** « Les bijoux »

**M<sup>me</sup> Escande :** « Les voyages »

**M<sup>me</sup> Maffre :** « L'avion, aller vers l'Amérique (**L'avioun**) »

**M<sup>me</sup> Escande :** « La mer (**La mar**) »

**M<sup>me</sup> Sirven :** « La jeunesse (**li joubès**) »

**M<sup>me</sup> Maffre :** « La gymnastique, mais surtout le saut en hauteur. Je faisais deux mètres. Je faisais partie du ROR. Comment voulez-vous qu'elles rêvent les filles qui travaillent comme ça. Ce n'est pas possible. Elles sont obligées d'être dans la réalité. Elles sont au pied du mur. »

**M<sup>me</sup> Maffre :** « Les voyages, un événement prévu dans le bon sens, l'arrivée d'un bébé dans la famille (**l'arribat del pichou din la famille**) »

**M<sup>me</sup> Maynadier :** « **Lou mariage** »

**M<sup>me</sup> Cazeneuve :** « **dal mainaches** »

**M<sup>me</sup> Maynadier :** « **Las flours de lou sardin** (les fleurs dans le jardin) »

**M<sup>me</sup> Maffre :** Les arbres (**lous arbrès**)

**M<sup>me</sup> Maynadier :** « **Las croustados, las oureilleytos** (La croustade, les oreillettes), la tarte tatin »

**M<sup>me</sup> Maffre :** « des jolis vêtements »

**Es pulit** = c'est joli

**M<sup>me</sup> Maffre :** « de la musique (**la musico**) »

**M<sup>me</sup> Escande :** « Quand on va au cirque »

**M<sup>me</sup> Maynadier :** « Un bon dansa (**un bon danseur**) »

**M<sup>me</sup> Maffre :** « Je ne savais pas danser mais un beau jeune homme est venu vers moi et m'a invité et j'ai dansé comme une reine. »

**M<sup>me</sup> Sirven :** « Et comment il s'appelait ? »

**M<sup>me</sup> Maffre :** « Il s'appelait XY. Ça n'avait pas d'importance puisqu'il était beau. »



**M<sup>me</sup> Haye :** « De la musique. »

**M<sup>me</sup> Maynadier :** « L'accordéon »

**M<sup>me</sup> Maffre :** « Des belles toilettes, des belles chaussures. »

**M<sup>me</sup> Robert :** « De se faire vieux (**de se faire viels**) »

**M<sup>me</sup> Haye :** Le soleil (**lé soulel**)

**M<sup>me</sup> Maffre :** La nature

**M<sup>me</sup> Maynadier :** Partir en vacances à l'océan, assez loin, sur le bateau.

**M<sup>me</sup> Maffre :** Faire du ski

**M<sup>me</sup> Escande :** Le patinage artistique

**Les résidents de la maison de retraite  
Les grands chênes à SAÏX**

## POURQUOI PAS ?

### Qui n'a pas rêvé ?

Certains l'ont exprimé en chantant tel le toréador :

« Ramona, j'ai fait un rêve merveilleux ! »

### D'autres :

« J'ai rêvé d'une fleur qui ne mourrait jamais ! »

### Certains :

« Faisons des rêves bleus, des rêves roses ! »

**D'autres encore** qui tournent au cauchemar comme dans la pièce d'Athalie :  
- « C'était pendant l'horreur d'une profonde nuit ! »

Mis à part le cauchemar qui est plutôt d'ordre digestif, à moins que ce soit du remords, ce peut être un souhait qui semble inaccessible, voyez Martin Luther King :

« J'ai fait un rêve ! » s'en suivait un magnifique discours.



Qui n'a pas rêvé dans sa vie d'avoir un château en Espagne comme Don Quichotte de la Mancha ?



A ne pas confondre avec l'envie qui semble pouvoir se réaliser, mais ne vient pas toujours d'un bon sentiment, sans être toutefois de la jalousie !

En omettant l'envie qui est une tâche de naissance d'origine cutanée, pour moi, l'envie est un désir gustatif !!

Qu'aimeriez-vous avoir à manger qui vous fasse plaisir ? Et je réponds tout de suite !  
Un œuf à la coque !

J'en ai mangé toute ma jeunesse habitant une ferme, et les trois filles de la famille avaient chacune leur semaine de cuisine pour soulager maman. Quand c'était mon tour, il y avait souvent des œufs à la coque !

Je vais vous faire un aveu :

Toute ma vie, j'ai eu envie d'avoir une bague d'opale, mais on m'a dit que la pierre portait malheur, alors je suis restée avec mon rêve !!

**Jacqueline Lafage**  
**Résidence Les Grands Chênes**  
**à Saïx**

## LE RÊVE

*A qui sait rêver, les heures sont roses  
Car c'est du bonheur qu'ils vont nous donner  
Ces rêves un peu fous  
qu'on voudrait pourtant vrais  
Ces rêves irréels qui nous font fantasmer  
Ces rêves émouvants qui font battre nos cœurs  
Ces rêves merveilleux qui embellissent nos nuits  
Mais qui trop vite fuient lorsque le jour a luit.  
J'entendais ma maman me murmurer encore  
Comme elle l'avait fait tant de fois dans sa vie  
« Chérie, je t'aime tant et d'amour si grand  
Que pour aimer ainsi il faut être maman ».  
Oh réveils difficiles tant le rêve était beau  
Que ne peut-on retarder l'aurore  
Pour rêver encore et encore.  
Ces rêves trop cruels qui laissent au matin  
Avec de la tristesse, un goût vraiment amer.  
Lorsque nous revoyons ces êtres disparus  
Que nous avons chéris, qui nous ont tant aimés  
Et qui bien trop tôt nous ont quittés  
Nous avons l'impression lorsque le jour se lève  
De les perdre à nouveau une seconde fois  
Mais l'ombre s'est enfuie, adieu, beaux rêves  
Qui ne sont plus malgré tous  
nos désirs que souvenirs...  
Il y a aussi ceux que nous rêvons, tout éveillés.  
« J'ai rêvé d'une fleur qui ne mourrait jamais  
J'ai rêvé d'un amour qui durerait toujours ».  
Mais il vaut mieux vivre son rêve  
Que passer sa vie à le rêver.*

**M<sup>me</sup> Madeleine L.**  
**Une résidente talentueuse du Pré Fleuri**

**M<sup>me</sup> Claude L.** : Le rêve, c'est l'imagination, c'est une autre existence. C'est l'évasion. Mon rêve c'est de voyager en Italie car il y a la famille de ma mère. J'ai un rêve qui est impossible, avoir tout ce que je désire.

**M<sup>me</sup> Aline G.** : Je rêve d'être les pieds dans l'eau à St Ferréol, d'avoir beaucoup de sous.

**M<sup>me</sup> Odile M.** : Ce serait le rêve de revenir à la maison, d'être bien, de pouvoir se faire la popote, marcher, mais c'est un rêve qui ne peut pas exister. Je rêve d'être dans mon jardin avec mes rosiers. Il y a beaucoup de choses qu'on rêve de faire... Je rêve de faire un voyage à Lourdes. Ça fait du bien de rêver !!!

**M<sup>me</sup> Juliette E.** : Quand on a assez de travail, on n'a pas le temps de rêver. Le rêve, je n'y pense pas. J'évite de rêver pour ne pas être déçue.

**M. Jean B.** : Je rêve au lit, la nuit quand je dors.

**M<sup>me</sup> Yvonne J.** : Je rêve comme tout le monde. Je ne me rappelle pas si j'ai rêvé ou pas. Un rêve ce n'est pas réalisable.



## JE RÊVE...

**M<sup>me</sup> Elise L.** : Le rêve c'est l'évasion. J'ai des rêves comme tout le monde mais ils ne se réalisent pas.

**M<sup>me</sup> Josepha S.** : Je voudrais rêver la nuit à mon mari, qu'il est à côté de moi mais je n'y arrive pas, car on était bien ensemble. Mon plaisir à moi, ça serait qu'il soit à côté de moi, un soir, si je pouvais rêver, j'aimerais rêver à ça. La nuit, quand j'étais enfant, je rêvais que je tombais dans un trou et que je ne voyais jamais la fin. Je ne l'ai jamais dit à ma mère pour ne pas lui faire peur.

**M<sup>me</sup> Micheline B.** : Je rêve de revenir à Damiatte chez moi.

Le rêve, de revenir à la maison n'existe pas car on ne peut pas.

### LE RÊVE :

C'est quelque chose qu'on désire, qui ne se réalise pas. Il y a les mauvais rêves que nous appelons cauchemars.

On peut aussi prendre ses rêves pour des réalités mais parfois ils se réalisent comme «rêver de gagner au loto». Ce bonheur une résidente l'a connu donc certains rêves sont possibles !

**Alors RÊVONS !**

**Les résidents  
de la maison de retraite  
le Pré Fleuri, à Serviès**

*Je rêve que je visite Paris  
A cheval sur une fourmi*

*Je rêve d'amour et d'eau fraîche  
Mais ce n'est pas marqué dans La Dépêche*

*Je rêve que je vais sur la lune  
Pour y chercher la fortune*

*Je rêve que je roule en bicyclette  
Pour aller m'amuser à la fête*

*Je rêve de partir aux Baléares  
Pour faire de la balançoire*

*Je rêve dans les bras de mon fiancé  
Que bientôt nous allons nous marier*

*Je rêve d'aller à la montagne  
Me promener sur le dos d'un âne*

*Je rêve que je vais ramasser des champignons  
Mais je n'en trouve aucun de bon !!*

*Le rêve le plus merveilleux  
C'est de finir en amoureux*

*Je rêve d'avoir un beau bateau  
Pour voir les paysages les plus beaux*

*Je rêve d'être milliardaire  
Pour faire le tour de la Terre*

*Je rêve que je tombe dans un trou  
Et au fond il y a plein de sous !!!*

**Mesdames et Messieurs avec ce poème  
vous aurez bien compris  
Que tous les rêves sont permis !!!!**

**Un groupe de résidents rêveurs  
à la Résidence du Parc  
de Saint Amans Soult**

## RÊVES DE LA NUIT, RÊVES DE LA VIE...



*«Le rêve c'est ce que l'on a envie de vivre, il est permis de rêver sinon ce n'est pas la peine de vivre.»*

On distingue deux types de rêves, les rêves de la nuit et les rêves de la vie en général. Même si on sépare les deux, ils sont étroitement liés. En effet une ambition ou un souhait profond pour l'avenir peut se matérialiser dans notre esprit lorsque nous rêvons la nuit.

Autrefois les rêves se déchiffraient par les messages des dieux et démons, par des communications avec le futur, entre le corps et l'âme. Chacun a sa perception des rêves et sa façon de les interpréter.

Le rêve de la vie peut être «Un but donnant envie de vivre», «un espoir, une façon d'être bien en soi même», «une histoire rassurante qui éclaire notre esprit», ou «une évasion qui nous transporte ailleurs et enjolive notre vie»...

**Valentin PACE**  
**EHPAD de la Renaudié à Albi**

**Le rêve de la nuit lui, peut être :**  
«heureux», «magnifique»,  
«joyeux», «fantastique»,  
«pénible», «venant du passé»,  
«éveillé»...

«Je rêve que mes tableaux sont par terre dans ma chambre, je me réveille doucement et je me rends compte qu'ils sont à leur place».

«Je rêve souvent de la ferme de mes parents où sont présents mes grands-parents, mes parents, mon oncle, selon les rêves je fais ce que je faisais à l'époque, garder les moutons, s'occuper de préparer le repas pendant que mes parents travaillaient dans les vignes, les champs».

«Lorsque je rêve mon esprit travaille, j'ai des sensations mais rien de concret.»

«Je rêve de mes souvenirs de jeunesse, de mon époque. Il y a dans mes rêves souvent des choses irréelles, des éléments de l'imaginaire dans le ciel, après je me réveille!»

«Mes rêves sont variés et dépendent de ce que je vis dans la journée et dans quel état d'esprit je m'endors. Si on a des problèmes on s'endort mal, si on est gai, on a plus de chance de passer une bonne nuit. Moi je suis plutôt quelqu'un de positif, je fais rarement des cauchemars. Je rêve de mes enfants, petits-enfants, je suis en vacances, je rêve du passé et je vis de bonnes choses.»



## Le rêve idéal



Il y a des rêves où l'on est bien, pour lesquels nous sommes déçus de se réveiller et de revenir à la réalité. Une sensation comparable à celle que l'on perçoit lorsque nous devons partir du lieu de vacances où nous étions si bien, où plus rien n'avait d'importance.

«Un rêve que je fais qui est agréable est celui où je suis à la communion d'une proche, toute la famille est là dans l'église présente pour voir la communiant dans sa belle robe.»

«Le rêve idéal pour moi serait de revenir dans ma jeunesse.»

«Je n'assimile pas le rêve aux envies, un rêve c'est ce que l'on ressent quand on dort.»

«Je rêve que je suis avec quelqu'un de cher à mes yeux, que je suis en voyage, en Russie ou ailleurs, j'ai beaucoup voyagé dans ma vie. Quand je lis le journal je m'assoupis, là mon imaginaire travaille, dans un rêve semi éveillé, l'esprit s'envole!»

## Pourquoi rêve-t-on ?



La raison pour laquelle nous rêvons est scientifiquement expliquée, cependant chacun peut avoir une façon de l'interpréter qui lui est propre.

« Mes rêves ne sont jamais imaginaires, ce sont des choses concrètes lorsque je rêve de choses marquantes du passé, des

souvenirs pendant l'occupation par exemple je me dis que l'on rêve pour ne pas oublier le passé. »

«On rêve pour cultiver l'imaginaire, pour voir les choses bien, mal, on pleure et l'on rit avec les rêves.»

«Le rêve peut être une intuition, une indication sur notre perception de l'avenir.»

«Un rêve est agréable ou désagréable, pourquoi rêve-t-on ? Demandez au cerveau!!! Le rêve c'est un travail du cerveau.»

«C'est quand on est malade ou que l'on a des embêtements personnels que l'on peut vouloir donner une signification aux rêves, moi qui suis optimiste, je ne donne pas de raison aux rêves ! »

«Le rêve on ne le choisit pas, c'est lui qui nous choisit.»



### Court poème sur le rêve :

*Mon rêve est une évasion momentanée,*

*Où nous voyageons à travers des paysages inconnus*

*Magnifiques et parfois peureux*

*Et d'autres très heureux.*

**Claire CALVET.**

*« J'ai rêvé d'une fleur qui ne mourrait jamais  
J'ai rêvé d'un amour qui durerait toujours  
Mais il est insensé le rêve que j'ai fait  
Et j'ai perdu l'espoir de le vivre un seul jour »*

**Extrait de chanson de Vincent Scotto chantée par Tino ROSSI (1934) et citée par M. Ferrero.**



**Les résidents de l'EHPAD de la Renaudie**

## UN DE MES RÊVES...

Voulez-vous que je vous dise, j'ai fait un rêve en espérant qu'il se réalisera, ce serait merveilleux.



L'Alsace est mon pays natal que j'ai gardé au cœur. A l'âge de 15 ans, j'ai été obligé de le quitter à cause de la guerre ce qui veut dire aussi abandonner toutes mes études, les amis, la famille pour se retrouver avec mes parents à Vielmur avec juste une valise à la main. En 1942, ma sœur Monique est née, nous avons dix-sept ans de différence et en 1943 j'ai fait la connaissance de l'homme qui est devenu mon mari. Nous avons eu trois enfants : Michèle, Jean-Louis et Nicole.

Les habitants de ce village nous ont accueilli et c'est là que quelques années plus tard, j'ai fait la connaissance de mon mari et que j'ai eu mes trois enfants.

La guerre finie, mes parents et ma sœur sont retournés vivre en Alsace, plus précisément à Mulhouse. Tous les deux ans j'allais leur rendre visite.

Mon dernier voyage date de 2013, chez ma sœur.

A présent, je vis à la Maison de retraite Saint Vincent de Paul à BLAN, et au cours de la rencontre organisée pour mon Projet d'Accompagnement Personnalisé, on me demande qu'est-ce qui pourrait me faire plaisir ?

Quelques secondes de réflexion s'imposent... et voilà que spontanément j'évoque le rêve de partir en Alsace pour revoir le pays dont je reste si nostalgique et rendre visite à ma sœur, mon beau-frère, mes neveux et mes nièces.

Et comme par enchantement, toute l'assistance se prend au jeu, mon rêve est sur le point de se réaliser et je trouve cela formidable.

Aussitôt, Brigitte, l'infirmière se propose de m'accompagner bénévolement pour le voyage, ma fille signale qu'un établissement proche de la maison de ma sœur pourrait peut-être m'héberger durant le séjour (cette information avait déjà été recueillie en prévision de la réalisation de ce voyage, mais par manque de professionnel de santé, le projet n'était pas allé plus loin) reste à organiser tout cela : date, réservation pour l'hébergement, les billets d'avion... en septembre, ce serait bien.



**M<sup>me</sup> Charlotte ETIENNE**  
**EHPAD Saint Vincent de Paul**  
**à Blan**

## « LE REVE »

### Citation :

*Quoi que vous rêviez d'entreprendre,  
commencez-le,*

*L'audace a du génie,  
du pouvoir et de la magie.*

*La vie peut être une succession de rêves.*

Goethe

### A partir d'un mot...

**R**egard, rendez-vous, rencontre, rose,

**E**motion, étonnement, émerveillement,

**V**oyage, vertige, victoire, vision,

**E**phémère, éternel, étoilé, éblouissant,

**R**oman, renversant, réjouissant,

**I**rréel, immortel, imaginaire, illusion, idéal,  
intense,

**E**vènement, envoûtant, entêtant,

**S**entiment, songe, solaire, sommeil,  
souverain...

### Discussion autour du « Rêve »

#### Rêve : comment définir ce mot et s'exprimer sur ce sujet ?

M<sup>me</sup> T. se lance et dit « vision que l'on a en dormant » réaction de M. V. qui répond « ce n'est pas toujours vrai, on peut être là physiquement et ailleurs par la pensée, on dit bien faire un « rêve éveillé ». C'est vrai d'où l'expression « il est dans la lune ».



« A notre âge, on n'a plus de rêve ou on ne s'en souvient plus », dit M. V.

« Pas d'accord », s'exprime M<sup>me</sup> S. « Mon rêve à moi c'est de devenir millionnaire et de faire des heureux ».

M<sup>me</sup> M. intervient en disant « moi j'aimerais rajeunir pour revivre ce que j'ai vécu ». Pour M<sup>me</sup> B., son rêve c'est d'avoir toujours la santé. M. N. prend la parole et dit que lorsqu'il était jeune il rêvait de devenir aviateur et de faire le Mont Blanc. Et alors ? « Et bien, je n'ai pas pu être aviateur mais j'ai fait le Mont Blanc. » En voilà un qui a pu passer du rêve à la réalité.

Voilà on enchaîne sur les rêves de jeunesse : les jeunes filles rêvaient du « Prince Charmant » ou de rencontrer un bon danseur pour profiter des bals dans les fêtes de village. Les garçons eux, rêvaient d'avoir une moto à la place de leur vélo. M. V. était agriculteur et raconte que lorsque ses bœufs n'avançaient plus il rêvait d'avoir un gros tracteur... Aujourd'hui à quoi rêvent nos jeunes ? Il serait intéressant de le savoir.

#### Le rêve que nous ferions aujourd'hui :

**Rêver d'un monde meilleur :** davantage de travail pour les jeunes, davantage de temps de rencontre, de partage, de solidarité, moins de conflits dans le monde, davantage de moyens pour défendre de « nobles causes » comme la lutte contre la pauvreté, l'exclusion, les injustices, les maladies, davantage de moyens pour lutter contre la pollution et protéger la nature...

Un monde meilleur pour rêver que nos enfants, nos petits-enfants, arrières petits-enfants vivront heureux et en bonne santé dans un pays en paix.

**Les résidents  
de La Maison d'Accueil  
St-Vincent à Ste-Croix de Sorère**

## « RÊVES »

### Il y a les rêves de la nuit :

« Je fais toujours de beaux rêves, j'ai beaucoup de chance, toutes les nuits, je rêve que je suis dans ma maison ou dans mon jardin en train de m'occuper de mes fleurs. »

« J'ai fait un beau rêve, je suis avec mon mari et je suis heureuse. »

« Comme j'ai fait des voyages, je rêve que je conduis le bus et je reconnais le coin mais je me suis réveillée et tout a disparu. L'endroit était vrai, j'y suis allée ! »

« Penser à quelque chose et on se trouve à en rêver. »

« Un rêve qui s'arrête puis un autre qui recommence. »

« Rêver d'une personne aimée et puis ça disparaît, cela fait de la peine. »

« Les situations désagréables, les mauvaises expériences reviennent sous forme de rêve et des fois bien plus tard. »

« Le rêve conduit souvent à des cauchemars, l'escalier qui s'effondre. »

« Lors d'une période financière difficile, je rêvais que je ramassais des pièces, mais au réveil, c'est un rêve. »

« Les personnes décédées reviennent la nuit dans les rêves et cela perturbe. »

« J'aime la lecture et un jour j'ai rêvé que je lisais, j'étais consciente que c'était un rêve, que cette lecture je l'inventais, alors je me disais que je me fatiguais pour rien. »

« Il y a aussi les rêves absurdes, complètement stupides. »

« Le rêve a son importance, les psychologues s'en servent pour aider leur patients. Pas de barrière, la nuit le cerveau est libre. »

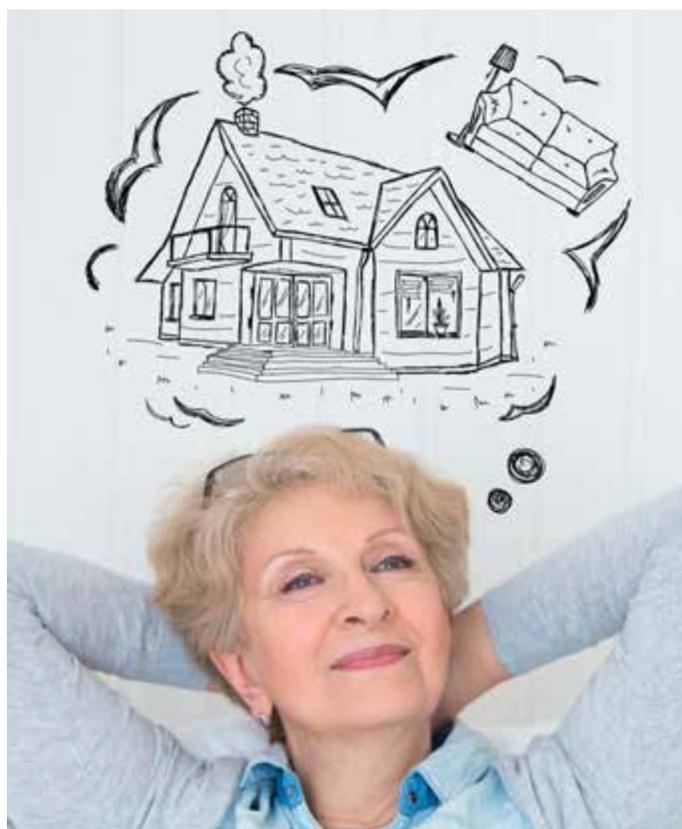
### Il y a les rêves de la vie, ce dont on a rêvé un jour dans sa vie :

« Enfant, je voulais un vélo, alors mes parents me disaient : il faut le gagner. Et plus tard, j'ai travaillé pour gagner le vélo. »

« Lorsque j'étais jeune, je rêvais de partir missionnaire avec le Docteur Albert Schweitzer qui soignait les lépreux en Afrique. Mon père n'a pas voulu vu mon jeune âge. Après j'ai eu ma fille et mon mari et je ne suis pas partie. Je suis devenu infirmière. »

« Je ne me plains pas, j'ai réalisé mon rêve : rester dans l'agriculture. Je suis née dans la Mayenne, et dans ce département il n'y a pas d'exploitation à vendre car tout le monde restait dans l'agriculture. Nous nous sommes expatriés dans le Tarn car les agriculteurs quittaient les exploitations agricoles pour travailler à la mine et les prix étaient abordables. Nous avons été bien reçus dans le Tarn et nous sommes heureux. »

« Enfant, je rêvais d'être patineuse et d'avoir une belle maison avec un jardin mais je l'ai pas eu. »



« Enfant, je rêvais d'être cantonnier. »

« Enfant, je rêvais d'avoir un frère ou une sœur. J'étais un enfant unique. Mon rêve était d'avoir quatre enfants. »

«J'adorais le dessin, j'étais premier en dessin à l'école, je rêvais de devenir artiste peintre.»

«Je rêvais de partir à l'étranger pour voir du pays.»

«Je rêvais d'avoir une très bonne profession mais je n'ai pas réalisé ce rêve. Par contre j'ai réalisé un autre rêve, celui de fonder une famille.»

«Mon rêve était de visiter la Hollande et je l'ai fait.»

«Je rêvais d'être infirmière et je suis devenue aide-soignante.»

«A 80 ans, j'aurais voulu réunir toute ma famille mais ce n'est plus réalisable.»

«On a tous eu des rêves grandioses quand on était enfant, mais c'était pas réalisable. Quelque fois on peut être déçu et même malheureux car on n'a pas pu réaliser ses rêves.»

«C'était la guerre, on espérait ne pas être tué. La guerre tue les rêves, on vivait barricadé.»

«Après la guerre, on s'est amusé. Notre distraction était d'aller au bal.»

«A l'époque, pas de rêve car il y avait le travail mais on peut avoir le travail et les rêves.»

«Quand on est jeune, on rêve de se marier, de fonder une famille, mais on ne pensait pas partir car il y avait le bétail et les grands-parents malades. Il était difficile de réaliser ses rêves.»

«J'avais des rêves mais je ne les ai pas réalisés pour des raisons familiales mais heureusement que je rêvais, j'ai avancé.»

«Mon rêve : apprendre et comprendre, d'où mon goût pour la lecture et, avoir une voix plus douce mais ça n'a pas réussi car dès que je prenais une voix plus douce, je n'étais plus moi-même.»

«Je rêve comme tout le monde d'être en bonne santé et d'avoir de l'argent pour réaliser plus facilement mes rêves.»

«Les rêves ne pouvaient pas se réaliser. Il fallait travailler, être placé et travailler. Beaucoup de personnes se sont retrouvées dans ce cas.»

«Je rêvais de voyager mais c'était un peu tard à 72 ans. Je regrette de ne pas avoir commencé plus tôt. C'est bien d'avoir des rêves ils nous tirent en avant.»

«Les rêves ne sont pas que des illusions, quelque fois ce sont des projets.»

«Ma fille a réalisé son rêve : devenir pharmacienne.»

«Mon fils a réalisé son rêve : partir faire de l'humanitaire, et il est revenu prêt à repartir.»

«Une cousine a fait le tour du monde avec un sac à dos.»

«Je rêve d'acheter un voilier et de faire le tour du monde.»

«On rêve mais on s'en souvient plus. Des rêves j'en ai eu mais j'ai oublié.»

**Les résidents des EHPAD  
du canton de Monestiés**



Le rêve est un thème souvent retrouvé dans la littérature, le cinéma, la musique... Il est sujet à beaucoup d'interprétations, de fantasmes et ce, depuis des siècles. Les hommes lui prêtent des fonctions ou significations différentes selon qu'ils se placent d'un point de vue physiologique, psychologique, religieux...

Quoiqu'il en soit, le rêve est une activité cérébrale incontrôlée, qui se manifeste lors du sommeil. Les rêves durent entre dix et quinze minutes et apparaissent, le plus souvent, en début et fin de nuit. Ils représenteraient un quart de notre sommeil. Tout le monde rêve mais nous ne nous souvenons pas tous l'avoir fait.

Dans le domaine de la psychologie, le rêve est perçu comme une suite d'images et de phénomènes psychiques. C'est Sigmund FREUD, célèbre psychanalyste, qui écrivit en 1900 un ouvrage intitulé « L'interprétation des rêves ». C'est cet ouvrage qui marqua un tournant dans la recherche, en psychologie, de la compréhension du rêve. FREUD a cherché à savoir de quoi se composait le rêve et comment l'interpréter. Ainsi, son hypothèse était que le rêve avait un sens et que pour le comprendre, il fallait en analyser le contenu. Pour cela, il distingua deux contenus qui composent le rêve : le contenu manifeste (les images) et le contenu latent (le sens profond). Le rêve est alors « une voie d'accès privilégiée à l'inconscient. »

Il n'est pas rare que les gens s'adressent aux psychologues en disant : « J'ai rêvé de ça cette nuit. Qu'est-ce que ça veut dire ? » Comme s'il existait une réponse ou une interprétation préconçue. Or le sens profond d'un rêve ne peut être compris que lorsqu'il est associé à l'histoire de vie et au discours de la personne. J'en ai pour exemple l'expérience du soutien psychologique auprès de personnes âgées. Il arrive souvent que je rencontre des personnes qui cumulent plusieurs situations traumatisantes. Ainsi, une personne qui avait connu une perte d'autonomie importante, entraînant un départ de son domicile et une entrée en maison de retraite, faisait régulièrement le même cauchemar. Celui d'être prisonnière d'une pièce dont elle ne pouvait jamais trouver la sortie. Ce cauchemar était toujours le même, à quelques détails près. Lors des entretiens, il apparut peu à peu que cette pièce symbolisait le sentiment d'être prisonnière d'une situation que la personne n'avait pas choisie, qu'elle subissait. Un sentiment d'impuissance subsistait face à une situation jugée inextricable. La perte d'autonomie s'était imposée à elle et avait brutalement modifié son quotidien sans qu'elle ne puisse avoir de prise sur tout ça. Ce qui générait une forte angoisse. C'était une situation qui donnait l'impression à cette personne de ne plus avoir de perspective d'avenir, d'être « coincée » dans ce corps qui lui faisait défaut, dans cet endroit qui lui avait été imposé. Ici, le vécu personnel a fini par donner tout son sens à ce rêve qui revenait inlassablement. Une fois ce sens identifié, il permet de continuer à soutenir la personne en comprenant ce qui est le plus conflictuel, le plus douloureux pour elle.

Mais encore une fois, c'est la personne elle-même qui va amener la matière au psychologue pour comprendre le sens de ce qu'elle a rêvé. Celui-ci l'aidera alors à rendre plus lisibles les conflits intérieurs qui l'animent. Le rêve a donc une fonction importante, mais il n'est pas toujours à prendre « au premier degré », sa signification est toujours très personnelle.

**Une psychologue en EHPAD**

## A.J.R.T.

Association pour le Journal  
des Résidents du Tarn

Site : [ajrt.org](http://ajrt.org)

Tél : 05 63 61 02 08

### Adhésions:

Individuelle: 20 €

Etablissement: 65 €

par chèque à l'ordre de AJRT  
ou mandat administratif

### Siège social

Villégiale Saint-Jacques

Place Carnot - 81108 Castres Cedex

05 63 71 63 02

[savin.sacro@wanadoo.fr](mailto:savin.sacro@wanadoo.fr)

Sur le Banc - N° 31

ISSN 1625-774X

Dépôt Légal septembre 2016

### Directeur de la publication

M. Francis CERDAN

et **Rédacteur en chef**

Mme CREMER

### Comité de rédaction

#### *Animatrices*

Stéphanie ASLANIS

Martine BENEZETH

Christelle BERNADOU

Marie-Christine BOUISSET

Inès CAMPS

Dominique COLOMBEL

Elodie CZAKO

Myriam CROS

Marie-Pierre ESPITALIER

Danièle LAGOUTE

Dominique PARADIS

Christine RACINE

Catherine SEBE

#### *Directeurs :*

Pauline CREMER

Francis CERDAN

Pierre LEMETTRE

Bruno MARTEN

Brigitte MARTINEZ

Alric SOUCHON

#### *Résidents :*

Madeleine BARDOU

Claire CALVET

Ernest CANDILLE

Camille GILLOEN

René JUNQUET

Paul MONTAGNE

Christiane NIERAT

Lucette ROUANET

Lucette SALVETAT

Marcelle SANCHO

René VINANTE

Fabrication-Maquette

Photogravure-Impression

SIEP FRANCE Imprimerie :

05 63 49 26 26



PEFC 10-31-2959 / Certifié PEFC