

### INTRODUCTION

Dans l'attention que l'on porte à la personne en fin de vie, prendre le temps d'écouter les rêves peut être un outil très utile et thérapeutique.

Le rêve appartient au rêveur : il est donc essentiel de le traiter avec respect et discrétion.

Dans ce processus, la clé c'est de poser les « bonnes » questions, de façon simple, et ne pas se laisser enfermer dans une méthode d'interprétation. La métaphore d'un rêve peut aider à mieux comprendre le rêveur et à le situer dans son « ici et maintenant ». Le rêve peut être une source importante d'informations sur les sentiments du rêveur. Les émotions ressenties par le rêveur après avoir réfléchi au rêve sont comme un lien direct avec sa situation du moment. Par conséquent, écouter un rêve sans porter de jugement, est un outil simple que le soignant peut utiliser pour apporter du soutien et conserver — ou établir — une véritable communication.

### Pourquoi solliciter un patient à propos de ses rêves ?

- Pour souligner l'importance des rêves en fin de vie
- Pour pouvoir utiliser le rêve comme un outil thérapeutique, pour écouter et aider le patient
- Pour faire prendre conscience au rêveur de sa propre capacité à voir où il en est dans son « ici et maintenant »
- Pour sensibiliser l'équipe des soignants à l'importance de cet outil

### Les règles de l'écoute

- Ne pas juger, ne jamais interpréter
- Ne jamais minimiser un rêve : demander au patient si **IL** pense que le rêve a un sens
- Faire preuve de discrétion : partager le rêve uniquement si le rêveur vous autorise à le faire (et avec qui il vous autorise à partager)
- Être spontané : chaque moment peut être le bon moment pour vous renseigner sur les rêves d'un patient. Parfois, le moment le plus opportun peut se présenter lors des soins.

### La méthode

1. Demander à la personne si elle rêve : « **Est-ce que vous rêvez ?** »
2. Demander au rêveur s'il aimerait partager son rêve : « **Aimeriez-vous raconter votre rêve ?** »
3. Quels sont les sentiments du rêveur à la fin du rêve : « **Pouvez-vous me dire ce que vous ressentiez à la fin du rêve ?** »
4. Aider le rêveur à découvrir s'il existe un lien entre les sentiments qu'il ressent dans le rêve et ses sentiments du moment : « **Pensez-vous qu'il ya un lien entre l'émotion que vous avez ressentie dans le rêve et ce que vous ressentez en ce moment dans votre vie ?** »
5. Partager le rêve avec sa famille et/ou l'équipe des soignants. « **Puis-je partager votre rêve avec... ?** »

Ce processus permet au soignant de situer avec précision où le rêveur en est. Il peut favoriser la communication avec la famille de la personne et/ou les professionnels de santé.



### Obscurité

— *Je ne vois plus rien... tout est noir autour de moi. Cela signifie que j'ai peur de mourir.* (Jacques)

Ce rêve a favorisé l'échange entre Jacques et sa famille.



### Le bus jaune

— *Est-ce que je saurai que c'est le moment de descendre ? Y a-t-il quelqu'un qui me dira quand sortir du bus ?* (Juliette)

Ce rêve a permis aux soignants de comprendre que Juliette avait beaucoup réfléchi à son éventuel décès.



### La goélette

*Je suis dans la goélette. La mer est très calme et mon père — qui est mort — est assis près de moi. Cela signifie que mon père vient me chercher.* (Lise)

Ce rêve a laissé à la patiente un fort sentiment de paix.

### RÉSUMÉ

Écouter activement le rêveur peut apporter bien-être, réconfort et renforcer la confiance. Les membres de l'équipe de soins palliatifs constatent qu'ils se sentent rassurés et réconfortés en écoutant les rêves de ceux qui meurent. Ils s'enquèrent régulièrement des rêves des patients et, le cas échéant, les notent dans leur dossier afin que chacun comprenne mieux ce que le patient ressent « ici et maintenant ». Nous avons également constaté que le rêve est utile pour faciliter la communication au sein des familles. Entendre parler des rêves de leur proche aide bien des familles à accueillir et à faire face à leur propre douleur.

Ce qui était au début un projet personnel est devenu une pour moi une passion professionnelle. En 2003, peu de temps après avoir commencé à travailler au *West Island Palliative Care Center* (Montréal), j'ai commencé à solliciter les patients à propos de leurs rêves. En 2009, j'ai co-écrit un livre avec Nicole Gratton, *Les Rêves en fin de vie*. Je suis membre de l'*Association internationale pour l'étude des rêves* et ai donné de nombreuses conférences sur le sujet.

S'il fallait donner un conseil à donner aux aidants qui lisent cette affiche, je dirais : soyez dans l'ouverture et écoutez les rêves. S'il arrive à votre patient de dire qu'il a rêvé, n'hésitez pas à faire un pas supplémentaire, intéressez-vous à son rêve, et écoutez l'histoire comme si vous aviez reçu la lettre d'un ami, et prenez le temps nécessaire pour la lire.

