

• Question du 30/03/21 :

Vers l'âge de 15 ans j'ai commencé à faire des rêves d'inceste avec ma mère. Après chaque rêve, je me sentais très bizarre. Par la suite, j'avais souvent des images ou scène d'elle qui revenaient et qui m'impliquaient dans ce genre d'acte.

Ça me dégoûtait, j'essayais de les chasser mais ça faisait comme un trou noir dans ma tête. Les images arrivaient malgré moi comme par compulsions alors qu'honnêtement, je préférerais mourir que d'être incestueux.

Donc voilà ma question est : suis-je anormal ou un monstre ? Est-ce que j'ai eu des envies incestueuses ou est-ce un toc (si c'est un toc comment savoir si c'est sûr) ? Merci pour votre temps.

La réponse de la psy :

*Au moment où ces rêves vous sont apparus, vous traversiez une **période pulsionnelle intense**. Votre activité hormonale accentuait vos désirs sexuels mais cela n'est pas tout. Psychologiquement, l'adolescence fait beaucoup de remous comme si parfois, toutes les aiguilles de votre compteur s'affolaient.*

*Quand on est ados, on rejoue certains enjeux relationnels qui se sont antérieurement produits et notamment avec ses parents. Le fait que vous ayez commencé à rêver de votre mère alors que votre vie sexuelle tendait à se développer, n'est par conséquent pas obligatoirement étrange.*

*Car il y a toujours une double lecture dans un rêve. D'un côté, vous trouvez ce que l'on appelle le contenu patent (c'est-à-dire les faits concrets que vous voyez dans votre rêve), et de l'autre le contenu latent (autrement dit le sens caché qui se dissimule derrière ces faits-là).*

*En d'autres termes, il est tout à fait probable qu'il n'était peut-être pas réellement question d'un désir purement sexuel envers votre mère, mais que c'était un moyen déguisé pour exprimer des angoisses vis-à-vis de cette dernière.*

*Aviez-vous suffisamment d'intimité ? Votre espace personnel était-il bien délimité et respecté ? Par exemple pas d'intrusions dans la salle de bain pendant votre douche, pas d'intrusions intempestives dans votre chambre, respect de vos moments de solitudes, pas de lectures de vos messages adressés à vos amis ou de votre journal intime...*

*Lorsque les limites sont bafouées, le cadre de cette relation est mis à mal alors que ce cadre est justement censé incarner des interdits à respecter. Parmi ceux-ci, nous retrouvons notamment l'interdit de l'inceste. Or, si inconsciemment votre relation maternelle était floue, cela a tout à fait pu générer beaucoup d'angoisses puisque ce n'est pas ainsi que la relation doit se structurer.*

*En ce cas, vos rêves ont pu être une méthode inconsciente de tenter de vous en protéger et de vous exprimer, vous comprenez ?*

*Par ailleurs, les pensées obsédantes qui ont suivies sont le fruit de ces angoisses. Vous étiez dans une telle incompréhension de ce phénomène que ces images s'imposaient à vous, pour essayer de vous la faire intégrer. En vain. Ce mécanisme peut paraître étrange, pourtant il est très utilisé par l'inconscient pour tenter de se décharger d'une incompréhension angoissante trop pesante. Cela s'appelle la phobie d'impulsion ; je vous invite à ce propos à lire la réponse ci-dessous concernant la phobie d'impulsion.*

*Ces rêves, images et pensées n'ont pas fait de vous un monstre : vous étiez aux prises de celles-ci à cause d'éléments que vous ne compreniez pas et qui visiblement vous faisaient beaucoup souffrir. Si cette tendance persiste, n'hésitez pas à entamer un suivi thérapeutique afin d'en parler.*

© 2021 par Satinka Sanson - Tous droits réservés