

Je rêve de mon boulot, est-ce grave docteur ?

Psycho. Retourner au travail dans ses rêves peut être un symptôme de surmenage. Mais aussi un signe que l'on devient de plus en plus habile dans son métier.

Témoignage

Benjamin, 35 ans, de Hennes.

« Je rêve régulièrement de mon travail. Soit d'une situation vécue que je n'avais pas perçue comme stressante, mais qui vire au cauchemar dans le rêve. Soit de moi, à mon bureau : on me demande des choses sans rapport avec mon travail et je n'y arrive jamais. Je passe mon temps à essayer... »

Les réponses de Christophe Dejourns, psychiatre, psychanalyste et auteur de *La Panne* (Bayard) et *Travail vivant* (Payot).

Quand on rêve de son travail, doit-on s'alerter ?

Les rêves peuvent refléter une surcharge de travail, des contraintes importantes ou des difficultés que l'on n'arrive pas à surmonter. Ils peuvent signaler que l'on a vécu un accident ou un traumatisme. C'est le cas des employés victimes d'agression ou de hold-up. Ils rêvent de la scène de façon répétitive, mais cela peut justement jouer un rôle dans la guérison. Quand le rêve se modifie légèrement au fil des nuits, c'est bon signe. Cela témoigne d'un travail psychique : on digère l'excès d'excitation ou de peur lié à l'expérience traumatisante.



Pierre Stoll

Rêver de travail est synonyme de stress ?

Non ! Tous les gens qui s'engagent dans leur travail et qui veulent bien faire rêvent de leur boulot. C'est subtil... Notre travail est organisé selon des modes opératoires, des tâches à effectuer. Mais les gens ne font jamais exactement le travail tel qu'il est prescrit. Il y a des imprévus, des incidents. Cela peut faire souffrir le travailleur, car il est mis en échec. Pour devenir plus habile, il doit alors mobiliser son imagination, sa créativité : toute sa personnalité, en réalité. Il n'y a donc pas de réelle étanchéité entre le travail et le non-travail. C'est normal de penser à son travail, y compris la nuit.

Le rêve nous aiderait à devenir un meilleur professionnel ?

Le travail est une production. Pour qu'il soit de bonne qualité même quand il nous résiste, il faut que le travailleur se transforme lui-même. L'intelligence qu'il faut mobiliser pour faire face à ce que l'on ne comprend pas, c'est paradoxalement l'intelligence du corps. Les sens nous permettent d'évaluer une situation. Comme un professeur qui adapte son cours en fonction de l'ambiance dans l'amphithéâtre, un médecin qui adapte son geste en fonction du corps et des émotions du patient. Et cette transformation de soi et du rapport avec son propre corps s'opère par le travail du rêve.

Audrey GUILLER.

Quatre idées « doudous » pour finir l'hiver

Forme. Il fait trop froid depuis trop longtemps. C'est le moment d'instaurer de petits plaisirs à la maison.



Du thé parfumé, un bon livre... à chacun ses idées pour se chouchouter.

Une odeur. Des senteurs magiques peuvent vous transporter dans un autre monde. Direction l'Orient avec le bouquet cèdre de l'Atlas, feuilles de cannellier de Ceylan, feuilles de sauge du Maroc et fleurs de lavande de Provence. Il a été composé pour renouveler le papier d'Arménie, ancêtre des parfums d'ambiance, par le parfumeur Francis Kurkdjian, en 2006 (Année de l'Arménie). Disponible en bougie économe (25 à 30 €).

Une boisson enivrante... Chaud et riche en flavonoïdes, ces antioxydants qui protègent le cerveau notamment ? C'est le thé. On le choisit noir (le thé des neiges éternelles, des thés de la Pagode), parfumé au gingembre, écorces d'orange, cannelle,

cardamome et clous de girofle, assorti d'un arôme naturel de mandarine. A la clé, des zestes confits alliés au boisé du thé. C'est parfait avec du chocolat bien cacao et pour remettre à niveau notre stock de sérotonine, l'hormone de la bonne humeur. Enseignements. thesdelapagode.com ou marriagefreres.com

Un livre emballant. On ronronne et l'on fremit à la lueur de ces feux de l'amour grand siècle, magnifiquement écrits au début du XIX^e siècle par la princesse Constance de Salm (Éditions Libretto, 8,10 €). Dans *Vingt-quatre heures d'une femme sensible*, elle peint la jalousie, point dans les fureurs, mais « dans les douleurs dont elle accable une âme ardente

et sensible ». Quarante-six lettres sur une journée, après qu'elle ait vu son amant disparaître dans la calèche d'une possible rivale.

De la musique en boucle. On se sent pousser des ailes avec *L'envolée*, le dernier album de Stephan Eicher, notre baladin, chanteur et musicien suisse préféré. Un bijou à voix chuchotée ou claironnante sur la musique folk, rock et blues, guitare et cuivres, de Stephan. Le disque est parfaitement réussi, d'un bout à l'autre de ses douze chansons, signées en grande partie par Philippe Djian, vieux compagnon de route. Mention particulière pour *Le sourire*, *Dans ton dos* ou *Tous les bars*.

Dr Brigitte BLOND.

Mode**Le total look noir**

Le noir peut être très élégant, ou totalement informel. Pour rester dans la première catégorie, quelques règles s'imposent. D'abord : bannissez tout ce qui est légèrement décoloré. Ensuite, misez sur des effets de matières, de textures et de formes. Par exemple, optez pour un slim très étroit comme base, et superposez-lui un tee-shirt à manches longues et un gros pull loose (ample), à manches courtes. Associez le mat et le satiné, la maille et le cuir... Et aérez tout ce noir en laissant voir un peu de peau, par exemple sous un tee-shirt ajouré.

Jasmine SAUNIER.**Un sac 100% à l'Ouest**

Un sac à son nom, ou au nom de son bateau, ça sent le cadeau idéal pour les amoureux de la plage, de la belle plaisance. Ou pour grand-mère, que les petits-enfants célébreront dimanche prochain. Les modèles sont imaginés à Quimper, les toiles de coton tissées en France, le façonnage est réalisé à Cholet et les poignées sont nouées par la Corderie royale de Rochefort-sur-Mer. Reste à choisir les inscriptions, et ça c'est votre boulot ! À partir de 49,90€, sur le site quimper-creations.com/fr

Bernadette BOURVON.**Beauté****Les bienfaits des fleurs de Bach**

Quand le stress nous malmène ou qu'on déprime, c'est la mine de papier mâché assuré... Voilà pourquoi Elixirs & Co a créé une gamme de soins anti-stress pour la peau à base de fleurs de Bach. Ces plantes sauvages sont connues pour leurs bienfaits sur l'équilibre émotionnel et physique. Pour aller plus loin, la marque vient de lancer les tout premiers roll-on à base de fleurs de Bach et d'huiles essentielles bio, à emporter partout avec soi (9,95 € le roll-on). En savoir plus : lesfleursdebach.fr

Véronique COUZINOU.