RÉGINE SAINT-ARNAULD

INTERPRÉTER SES RÊVES C'EST MALIN

De A à Z, plus de 2000 rêves et leurs symboles pour décrypter vos nuits

QUOTIDIEN MALIN
ÉDITIONS

INTERPRÉTER SES RÊVES C'EST MALIN

Vous avez rêvé que vous perdiez vos dents, que vous pouviez voler tel un super-héros ou que vous tombiez au fond d'un puits... ?

Les rêves sont mystérieux, étranges et parfois perturbants. Et si vous essayiez de comprendre ce qu'ils disent de vous ? En apprenant à bien les interpréter, vous pourrez mieux vous connaître ou encore prendre de meilleures décisions.

Dans ce guide, vous découvrirez :

- **Tout ce qu'il faut savoir sur les songes :** de quoi rêve-t-on, pourquoi se souvient-on de certains rêves et pas d'autres, d'où viennent-ils et quel rôle peuvent-ils avoir dans la vie ?
- **Comment les interpréter pas à pas :** savoir raconter son rêve, se poser les bonnes questions, la méthode des associations, faire attention aux détails...
- **Un dictionnaire des rêves :** de Abandon à Zoo, plus de 2 000 rêves et leurs symboles décodés avec de nombreux scénarios pour décrypter toutes vos nuits.

LE GUIDE INDISPENSABLE POUR PARTIR À LA DÉCOUVERTE DE VOTRE MONDE ONIRIQUE

Régine Saint-Arnauld est passionnée d'astrologie et d'ésotérisme. Elle est l'auteur de nombreux livres pratiques.

ISBN 978-2-84899-701-8

9 782848 997018

20 euros
Prix TTC France

illustration de couverture : valérie lancaster

design : bernard amiard

QUOTIDIEN MALIN ÉDITIONS

RAYON : DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois des conseils inédits pour vous sentir bien, des interviews et des vidéos exclusives de nos auteurs… Nous vous réservons aussi des avant-premières, des bonus et des jeux ! Rendez-vous vite sur la page : **http://leduc.force.com/lecteur**

Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur notre site : **www.editionsleduc.com**

Enfin, retrouvez toujours plus d'astuces et de bons conseils malins sur notre blog : **www.quotidienmalin.com**, et sur notre page Facebook : **www.facebook.com/QuotidienMalin**

Maquette : Sébastienne Ocampo
Illustrations : Dominique Thibault (p. 59, 71, 86, 98, 113, 119, 130, 137, 139, 168, 171, 182, 186, 194, 199, 212, 220, 223, 226, 235, 237, 242, 254, 255, 259, 261, 262, 272, 279, 292, 304, 311, 318, 320, 331, 341, 348, 353, 357) et Fotolia

© 2014 Quotidien Malin,
une marque des éditions Leduc.s
17, rue du Regard
75006 Paris – France
www.editionsleduc.com
ISBN : 978-2-84899-701-8

RÉGINE SAINT-ARNAULD

INTERPRÉTER SES RÊVES, C'EST MALIN

QUOTIDIEN MALIN
ÉDITIONS

SOMMAIRE

Introduction. L'origine de l'interprétation des rêves 7

Chapitre 1. Bienvenue aux pays des rêves ! 9

Chapitre 2. Comprendre et interpréter vos rêves 23

Chapitre 3. Dictionnaire des rêves 37

Table des matières 369

INTRODUCTION

L'ORIGINE DE L'INTERPRÉTATION DES RÊVES

Interpréter les rêves n'est pas un phénomène nouveau : un papyrus daté de 1250 avant J.-C. décrit et interprète près de 200 rêves. Parmi les 25 000 tablettes d'argile de la bibliothèque royale d'Assurbanipal, datant du VII^e siècle avant J.-C., et contenant toutes sortes de textes, on trouve aussi une clé des songes babylonienne. D'autres écrits provenant de l'Inde du V^e siècle avant J.-C., ainsi que l'*Onirocriticon* d'**Artémidore** de Daldis, auteur grec spécialiste d'onirocritique du II^e siècle après J.-C., en témoignent également. Plus tard encore, **Mohamed Ibn Sirine**, spécialiste musulman de l'interprétation et de l'analyse des rêves en Islam, marque le Moyen Âge musulman (VIII^e siècle) avec l'un de ses plus grands livres : *Rêves et interprétations*. L'éclaircissement des rêves a donc toujours existé. On y cherchait des signes divins ou des prémonitions…

Pourtant, dès les premiers siècles de l'ère chrétienne, le rêve a été exclu de la civilisation occidentale : son interprétation a été interdite et assimilée aux pratiques divinatoires.

Il a fallu attendre le XX^e siècle pour que **Sigmund Freud** attire de nouveau l'attention sur le rêve et sa fonction. Rapidement, d'autres chercheurs ont réagi à sa vision fondée sur le complexe d'Œdipe alors jugée réductrice. C'est le cas notamment de **Carl Gustav Jung** (psychiatre et psychologue

suisse), d'Henri Baruk (psychiatre français) ou encore de Viktor E. Frankl (professeur autrichien de neurologie).

Ils ont chacun défendu des points de vue complètement différents de la psychothérapie et des rêves. Pour Freud, le rêve désignait toujours un désir d'ordre sexuel refoulé. Pour Carl G. Jung, il permettait plutôt de maintenir un certain équilibre mental.

Dans les années 1960, des recherches sur la psychophysiologie et la neuropsychologie apportent un éclairage nouveau sur l'étude du rêve. Des données, cette fois anthropologiques, sur son traitement selon les cultures complètent les récentes propositions psychanalytiques.

Aujourd'hui, nous pouvons affirmer que le rêve est un domaine immense que l'on peut aborder sous les angles neurophysiologique, psychologique, psychanalytique, médical, mais aussi historique, anthropologique, littéraire et spirituel…

CHAPITRE 1

BIENVENUE AUX PAYS DES RÊVES !

Le rêve, une expérience universelle

Les rêves sont des expériences vécues par tous, quels que soient notre culture et notre univers. Même si nous ne nous en souvenons pas, nous rêvons tous (bébé, enfant, homme ou femme) chaque nuit.

Certains critères peuvent néanmoins influencer la qualité de nos rêves et leur souvenir :

- Une personne qui dort d'un sommeil léger rêvera davantage que celle qui dort profondément. Si la personne se réveille spontanément ou facilement (du type couche-tôt ou petit dormeur), elle aura plus de chance de se souvenir de ses rêves que celle qui doit s'arracher à un sommeil plus profond lorsqu'il est l'heure de se lever.
- La consommation d'alcool, de cannabis, de tranquillisants, de somnifères ou d'antidépresseurs exerce un puissant effet contraire à la formation des rêves.
- Enfin, il a été remarqué que le souvenir des rêves est plus fréquent lorsque le sommeil est perturbé par des événements de vie qui le dégradent comme le stress, le décalage horaire, etc.

Quand rêvez-vous ?

Un « cycle de sommeil » est constitué d'une période de sommeil lent suivie d'une période de sommeil paradoxal. Chaque cycle dure environ 90 minutes. Il y en a 4 à 6 par nuit (soit 6 à 9 heures de sommeil).

Les rêves peuvent apparaître durant les deux phases du cycle du sommeil (lent et paradoxal). D'après les expériences faites sur le sommeil, les rêves (et les cauchemars) se produisent plus fréquemment pendant la phase de sommeil paradoxal. Le dormeur ne se souvient généralement pas des rêves au cours du sommeil lent, contrairement à ceux survenus dans la phase du sommeil paradoxal.

Le sommeil lent

La durée du sommeil lent est de 60 à 75 minutes. C'est au cours de cette phase que les muscles du corps se relâchent. Le corps utilise alors moins d'énergie, sa température baisse doucement ainsi que le rythme cardiaque et respiratoire.

Le sommeil lent est divisé en 4 stades présentant chacun des caractéristiques différentes :
① L'endormissement.
② Le sommeil léger.
③ Le sommeil profond.
④ Le sommeil très profond.

Le sommeil lent profond prédomine pendant la première moitié de la nuit. Il occupe la plus grande partie des premiers cycles. Le sommeil lent est récupérateur pour le physique.

Le sommeil paradoxal

Le sommeil paradoxal est la phase la plus courte du cycle du sommeil : elle dure de 15 à 20 minutes. Cette phase est caractérisée par une activité cérébrale intense. En effet, contrairement au sommeil lent, les ondes du cerveau présentent un rythme accéléré et une amplitude très faible durant le sommeil paradoxal. Les muscles sont comme paralysés et le mouvement

oculaire est rapide. Bien que la personne soit endormie et son corps inerte, le cerveau, lui, est « paradoxalement » très actif, son activité est rapide et désordonnée. D'où l'appellation de « sommeil paradoxal » ! Cette phase de sommeil prédomine en fin de nuit lorsque la pression de sommeil lent profond diminue mais il s'en produit à la fin de chaque cycle de sommeil après une période de sommeil lent. Le sommeil paradoxal occupe 15 à 25 % du temps total de sommeil. Il est récupérateur pour le mental.

Est-il possible de ne pas rêver ?

Vous avez l'impression que vous ne rêvez jamais, ou que vous faites seulement des rêves insignifiants ? Sachez qu'il n'est pas possible de ne pas rêver : vous rêvez forcément, mais vous ne vous en souvenez pas.

Ne pas se souvenir de ses rêves est souvent le fait de personnes qui ne sont pas habituées à les raconter. Dans certaines familles, à l'heure du petit déjeuner, la maman attentive et affectueuse questionne son enfant : « As-tu bien dormi ? As-tu fait de beaux rêves ? » Et l'enfant raconte… En accompagnant un enfant dans le monde des rêves, le parent peut apaiser les tensions dues à un cauchemar ou rire avec lui d'une situation grotesque vécue en rêve. Ainsi, parents et enfants deviennent plus proches et plus confiants les uns envers les autres. Les échanges autour des rêves peuvent constituer un rituel précieux pour toute la famille.

Vous pouvez aussi « diriger » vos rêves. Avant de vous endormir, concentrez-vous sur un problème précis et demandez à votre inconscient d'y travailler : « Cette nuit, je veux faire un rêve important. » Vous pouvez également ajouter : « Et je veux m'en souvenir au réveil. »

De quoi rêvez-vous ?

Certains thèmes sont communs à tous les rêveurs : l'agression, la poursuite ou la fuite, le danger et la catastrophe, la chute dans le vide ou le vol, l'amputation ou la paralysie, le franchissement d'obstacles, la montée, la descente, la traversée, la honte, la nudité et la sexualité, et parfois même la mort. Tous ces rêves suscitent une forte charge émotionnelle et mettent en évidence des sentiments négatifs, des conflits ou des changements.

Le rêve classique

Les rêves classiques peuplent la plupart de vos nuits. Ils sont généralement simples, plutôt courts et reflètent plus ou moins votre quotidien. Ils évoquent votre condition avec quelques métaphores ou symboles forts à travers un thème particulier. **Il s'agit ici d'un rêve de situation.**

Celui qui révèle vos frustrations

Rêver que vous mangez lorsque vous êtes au régime, de la personne que vous aimez quand il ou elle vous manque, ou encore de faire l'amour quand vous traversez une phase d'abstinence, est **le genre de rêves qui parle de vos frustrations**. Et qui les adoucit… Face à une frustration, c'est bien connu, le rêve propose une satisfaction.Néanmoins, le fait de rêver de rater votre train symbolise une opportunité que vous n'avez pas su saisir et que vous regrettez. Il s'agit bien ici aussi d'une frustration, et d'une colère contre votre propre inertie…

Le rêve prémonitoire

Que le rêve soit considéré comme prophétique n'est pas nouveau. Cela date de la plus haute Antiquité où l'oniromancie est la plus ancienne méthode de divination qui puisse exister, bien avant l'astrologie. Dans certaines

traditions, on dormait même dans un temple ou dans un sanctuaire – après s'être purifié et avoir consenti à quelques sacrifices –, puis on « convoquait » la divinité des lieux dans son rêve afin qu'elle délivre des informations sur l'avenir.

Aujourd'hui, rien n'a changé. Les chercheurs peuvent avancer que le rêve demeure dans certains cas une ébauche du lendemain – quelle que soit sa définition (rêve classique, cauchemar, rêve récurrent…). Le rêve a le pouvoir d'annoncer ce qui arrive et de mettre entre vos mains la possibilité d'y répondre. À vous de l'interpréter dans ce sens, c'est-à-dire de le mettre en relation avec les événements pressentis susceptibles d'arriver concrètement. Une bonne interprétation doit pouvoir prédire ce qui va vous arriver dans les jours qui suivent. Il ne faut surtout pas avoir peur de vos capacités de vision.

Et puis il y a ces rêves « prémonitoires » qui sont classés comme tels. En général, au réveil, on se rappelle très bien des faits annoncés. Ces rêves paraissent très clairs. **Ils sont le plus souvent avant-coureurs d'un événement important de votre vie.** Mais pas seulement ; ils peuvent aussi vous apporter des éléments sur un sujet qui vous tient à cœur ou lever le voile sur le futur d'un domaine de votre vie. Ces rêves prophétiques annoncent clairement un lien avec l'avenir afin de mieux vous préparer à vivre cette expérience.

Certains rêves prémonitoires peuvent également vous avertir sur un point précis, de sorte qu'en changeant de comportement ou d'attitude au moment même où vous serez confronté à ce que vous avez vécu en rêve, vous éviterez une situation fâcheuse ou aurez la vie sauve.

Prenons ici le cas de Sylvie qui a échappé au pire en vérifiant l'état du tuyau raccordé à sa bouteille de gaz avant de faire chauffer son lait sur sa cuisinière. Elle venait tout juste de rêver qu'elle était grièvement brûlée parce qu'une explosion survenue dans sa cuisine avait mis le feu dans sa maison. En effet, le flexible, fortement endommagé, aurait pu causer ce drame.

Voici l'exemple d'un autre rêve qui peut être considéré comme prémonitoire. Il s'agit de celui d'une jeune femme, Karen, tarologue amateur, ayant eu

une liaison avec un homme marié, deux enfants, dont elle avait été séparée par la distance mais qu'elle devait prochainement revoir. Voici son rêve et son histoire :

« Je rêve que je tire les cartes pour voir ce qu'il est devenu et comment pourrait évoluer notre histoire. Je sors trois cartes de mon jeu : trois 9 ! Je me réveille en sursaut parce qu'il m'apparaît clairement que le 9 sorti trois fois annonce un changement de vie à tous les niveaux : le spirituel, l'affectif et le matériel. Puis je cherche la symbolique du 27 (3 x 9) : dans l'Antiquité, le 27 était le nombre de la lune – et cet homme est du signe du Cancer. Ensuite il me vient vite à l'idée qu'il est possible d'associer ce rêve à la naissance d'un enfant puisque le 3 est la somme de 2 + 1. Le 1 (le père) + 2 (la mère) = 3 (l'enfant.) Le 9 évoque également les neuf mois de gestation… Puisque le rêve est souvent prédictif, le mien ne voulait-il pas me dévoiler que son épouse attendait un troisième enfant (ils en ont déjà deux…) ? En effet, quelques jours plus tard, j'ai revu cet homme. Il m'a annoncé qu'il allait être papa pour la troisième fois, qu'il avait changé de métier et qu'il était parti vivre en province. »

Attention, certaines personnes ressentent en rêve les émotions très fortes vécues par des proches ou moins proches, victimes d'événements pénibles, de catastrophes ou autres. Ils apprennent après coup l'événement et pensent avoir fait un rêve prémonitoire, alors qu'il s'agit plutôt d'un rêve télépathique.

Le grand rêve

Les grands rêves se reconnaissent parce qu'ils contiennent des symboles universels ou des archétypes forts (par exemple la faux, le héros, l'ange, un signe du zodiaque, la mer, un trésor…). Ils sont puissants, bouleversants et vous marquent profondément. En général, vous en décryptez vite le sens. C'est le genre de rêves dont vous vous souvenez longtemps et que vous avez besoin de raconter. **Ils surgissent dans les moments clés de votre existence,** lorsque vous traversez des crises. Ils marquent toujours un tournant dans votre vie.

Le cauchemar

Les cauchemars sont des manifestations de vos peurs le plus souvent récentes et, dans la majorité des cas, liées à un événement de la veille. Généralement, le cauchemar ou la terreur nocturne doit être interprété comme un « signal » de danger : quelque chose d'important va se produire sous peu. Attention, la terreur nocturne se déroule pendant le sommeil lent, et non pendant le sommeil paradoxal. Elle réveille, paraît plus réelle que le cauchemar et est plus traumatisante – on se réveille désorienté.

Le cauchemar, lui, naît parfois d'une ambiance qui annonce un problème, voire d'une situation périlleuse que vous avez refusé d'intégrer à l'état de veille ou que vous n'avez pas pu voir. Celle-ci réapparaît alors au cours de votre sommeil pour vous avertir. Le cauchemar peut, par exemple, pointer tout simplement du doigt le fait qu'une décision prise s'avère être la mauvaise… Bien souvent, comprendre l'avertissement et réagir en conséquence peut se révéler salutaire.

Ainsi, qu'il s'agisse d'un mauvais rêve ou d'un rêve terrifiant, oppressant, le cauchemar, et surtout la terreur nocturne avec son caractère d'urgence, vous informent d'une situation alarmante à laquelle vous, ou votre entourage proche, devrez réagir.

Si le cauchemar est plus facile à décoder que les autres rêves, il faut néanmoins l'interpréter correctement pour identifier le danger que vous devrez affronter au réveil. Il peut donc vous aider à résoudre un problème (mauvaise décision, difficultés au travail ou complications au sein de la famille) et à guérir vos peurs (choc émotionnel ou stress posttraumatique, dépression, maladie…). En effet, après avoir vécu un événement grave ou un traumatisme violent, vous pouvez faire un cauchemar ou avoir des terreurs nocturnes au cours desquelles vous revivez la scène, telle quelle ou légèrement modifiée ; vous vous réveillez encore sous le choc et complètement bouleversé.

En revanche, faire des cauchemars récurrents cause des troubles du sommeil et affecte sa qualité. D'où un quotidien perturbé par la fatigue, avec irritabilité, inattention et anxiété en toile de fond. Cela peut parfois entraîner une peur de s'endormir.

Pourquoi rêvez-vous ?

Quelle est la véritable fonction du rêve ? Si plusieurs théories circulent, aucune n'a été officiellement acceptée, ni confirmée expérimentalement. Elles se juxtaposent les unes aux autres, chacune proposant sa vérité. En voici quelques-unes :

- Une des théories, déjà ancienne, attribue au sommeil paradoxal et aux rêves une **fonction de vigie**. Cette activité cérébrale intense aurait pour mission d'entretenir l'excitation afin de réagir si un danger se présente pendant que nous dormons.
- Plus récemment, certains chercheurs affirment que le cerveau fonctionnerait comme un ordinateur dont il faut régulièrement **décharger les circuits pour éviter d'en saturer la mémoire**. Pendant le sommeil, le cerveau analyse et trie nos informations en traduisant le tout en images, en sons et en sensations. Ajoutez à cela les souvenirs que l'on a déjà, et le rêve est formé !
- D'autres démontrent que le sommeil paradoxal servirait à **entretenir les circuits de neurones peu utilisés au cours de la journée**. Tandis que le cerveau se croit éveillé lors de cette phase de « révision », il interprète les signaux qu'il produit de manière aléatoire, ce qui « formerait » le rêve.
- D'autres encore ont prouvé que les êtres ayant un cerveau moins développé rêvent moins car ils ont moins d'informations à traiter. En conséquence, **les rêves seraient en lien direct avec l'activité cérébrale**.
- Le professeur Michel Jouvet*, célèbre dans le monde entier grâce à ses découvertes sur le cycle du sommeil, affirme que le rêve serait **le moment où le cerveau organise les conditions de maintenance et de restauration de sa programmation génétique**. D'après lui, il faudrait voir le rêve non comme un travail sur le passé (vécu de la journée ou d'il y a plus longtemps), mais comme une projection vers le futur. Le rêve permettrait de réactiver nos comportements – ceux qui nous différencient des autres – et de reprogrammer en quelque sorte notre cerveau. Selon lui, le rêve deviendrait alors constructeur de l'individu.
- Pour d'autres spécialistes, le rêve a une **fonction de mémorisation et d'apprentissage**.

* Michel Jouvet est un neurobiologiste français, considéré comme l'un des pionniers de l'hypnologie.

- Enfin, un autre point de vue serait que le rêve **mettrait de l'ordre dans le cerveau en éliminant des souvenirs insignifiants** et en incorporant des événements survenus au cours de la journée ; aussi, quand le dormeur ou la dormeuse a mal géré des situations difficiles pendant sa journée, le rêve devient cauchemar… En conséquence, le rêve résulterait d'un travail de tri des événements de la journée, agrémenté de belles images métaphoriques piochées dans la vie de tous les jours et des souvenirs stockés dans la mémoire, théâtralisés ou mis en scène de manière fantastique. Un travail intrigant mais jamais neutre…

Bien que ces fictions créées au cours des rêves n'aient aucune logique, elles vous permettent, entre autres, d'assimiler des informations acquises durant la journée, de résoudre certains problèmes émotionnels et de « reconfigurer » des zones du cerveau pour en améliorer la mémoire. Peut-on conclure que les rêves seraient essentiels pour maintenir un équilibre psychique et émotionnel ?

L'importance du rêve dans votre vie

Le rêve occupe une place très importante dans notre vie ! De la naissance à la mort, chaque individu passe entre une heure et demie et deux heures par jour à rêver. C'est d'ailleurs grâce aux rêves que les informations collectées pendant la journée sont traitées et assimilées par le cerveau.

Le rêve peut bien entendu n'être que le reflet de votre existence, de votre quotidien ; mais il peut aussi révéler un fait dont vous n'avez pas pris conscience, une émotion refoulée, un non-dit… Si vous êtes en conflit avec vous-même, le rêve peut alors exprimer votre véritable personnalité, celle que vous refusez de voir, qui est enfouie au fond de vous et dont vous avez besoin. Il peut enfin être l'expression de votre inconscient en exprimant ce qui échappe au filtre de votre conscience.

Le rêve possède donc en lui-même une multitude de bienfaits. En voici quelques-uns :

- **Le rêve est une véritable respiration mentale,** il est indispensable à votre équilibre psychologique, il en est le gardien.
- **Grâce aux rêves, vous pouvez découvrir qui vous êtes vraiment,** prendre conscience des faiblesses qui nuisent à votre cheminement, à votre bien-être, mais aussi reconnaître votre potentiel et découvrir des forces insoupçonnables. Vos rêves vous construisent et vous révèlent.
- **Le rêve permet à votre inconscient de s'exprimer** en dégageant l'essentiel du superflu et en pointant du doigt l'authentique ; c'est ici que vous apprendrez que vous avez une faible estime de vous-même ou alors une trop grande assurance, que vos sentiments sont inappropriés, etc.
- **Le rêve peut mettre en lumière une situation telle qu'elle est** et non pas telle que vous la voyez parce que vous n'en avez pas conscience ou parce que vous vous maintenez dans le déni. Il peut aussi attirer votre attention sur votre mécanique intérieure, vous aider à repérer les anciens traumatismes qui vous emprisonnent, qui vous interdisent par exemple de vous ouvrir aux autres et à la vie. Il met l'accent sur vos désirs, vos peurs, vos conditionnements, vos entraves.

- **Le rêve, dit « de compensation », va parfois à l'encontre de la situation vécue ;** il fait fonction de soupape, offre un puissant exutoire pour maintenir l'équilibre émotif. Il est vital, au moins pendant le sommeil, d'abandonner ses soucis de la journée au risque sinon de voir votre santé mentale gravement menacée. Vos scénarios de nuit permettent ainsi d'évacuer les émotions refoulées, de combler vos désirs cachés ou d'alléger une situation pénible à vivre : un rêve des plus gais et des plus agréables dans une époque difficile où vos journées sont désolantes est typiquement un rêve de compensation. On trouve aussi, par exemple, le cas d'un timide incapable de faire des avances à la femme qu'il convoite, qui rêve de passer des nuits torrides avec elle ; ou encore le cas d'une personne douce et paisible qui rêve qu'elle agresse un supérieur qui l'humilie au quotidien…
- **Le rêve vous informe de manière indirecte aussi bien d'un danger que d'une contrariété ou d'une joie.** Il peut vous conforter dans vos engagements ou vos projets, ou au contraire vous signaler que vous faites fausse route.
- **Le rêve aide à résoudre les énigmes,** il propose des solutions. Il peut par exemple apporter une solution à un problème qui vous préoccupe depuis un certain temps sans que vous en ayez trouvé l'issue. Ne dit-on

pas que la nuit porte conseil ? L'histoire présente d'ailleurs de grandes inventions dues aux rêves de leurs inventeurs…
- **Le rêve, déchiffré ou non, vous incite à réagir,** à modifier inconsciemment vos actes de la journée, après le réveil. Un rêve bien interprété permet un lendemain constructif.

Aussi, pour tirer profit des rêves qui vous aident à mieux vivre, qui vous instruisent sur vous-même, qui vous informent et vous conseillent dans vos choix, donnez-leur l'importance qu'ils méritent. Le rêve est toujours un message, une réponse à un questionnement et/ou un appel à agir !

Le rêve attire votre attention

Tant que vous n'avez pas compris le message donné par votre rêve, celui-ci revient, inlassablement, soit sous la même forme soit sous une autre forme, avec des symboles différents, mais toujours avec le même fond. C'est un peu sa manière de vous dire : « Comment, tu n'as pas saisi mon message ? Alors le revoilà, avec d'autres symboles, d'autres images… peut-être le déchiffreras-tu cette fois ! » C'est ce qu'on appelle **le rêve récurrent**…

Le rêve récurrent ? Parlons-en ! Il faut lui prêter une attention particulière… L'origine de ce rêve vient d'un problème, d'une tension psychique chronique qui n'est pas résolue. Son but est de vous indiquer une attitude à changer, une situation à régler ou une relation à modifier. Il peut même vous pousser à adopter un nouvel état de conscience. Le rêve récurrent cesse dès que vous l'avez compris et que vous avez décidé de changer de comportement. Oui, il a un message particulièrement important à vous transmettre, et si vous ne prenez pas la peine de l'assimiler, il reviendra hanter vos nuits encore et encore…

Lorsque vous trouvez la clé du message, vous êtes le premier ou la première à bénéficier des effets positifs de cette prise de conscience. Les rêves sont vos meilleurs alliés. Les rêves répétitifs vous guident de toute évidence vers un avenir meilleur.

Le rêve vous révèle

Grâce à la psychanalyse, les rêves sont un moyen de dénicher ce que vous refoulez ou refusez de voir. Parce que votre conscient, qui aime ne pas être perturbé, se masque les éléments perturbateurs, le rêve, lui, les réinvite. Il se fait le représentant des choses importantes que votre conscient ne veut pas entendre. Par exemple, pour vous faire prendre conscience de vos entraves, votre rêve peut vous faire marcher ou courir sans avancer. Ce qui peut traduire, entre autres, un manque d'indépendance, une liberté restreinte. S'envoler correspondrait à une volonté de vous libérer de vos contraintes et à un besoin d'émancipation… En vous faisant vivre au cours de vos nuits des sentiments de peur, d'hostilité, de haine, de danger à travers des situations embrouillées, en vous emmenant dans des lieux effrayants, en vous confrontant à des animaux hostiles ou des individus dangereux, le rêve révèle votre angoisse.

Votre peur de l'abandon, du rejet ou de la solitude, elle, se manifeste quand, en rêve, vous traversez des maisons vides ou des paysages déserts, ou lorsque les gens qui font partie du décor sont indifférents à votre présence, voire lorsqu'ils vous font sentir que vous manquez d'intérêt…

Le sentiment de castration se traduit par une amputation, une mutilation, une queue coupée, un œil exorbité ou crevé, la perte de cheveux ou de dents, ou encore des mouvements entravés qui n'aboutissent pas.

Quant au sentiment d'infériorité, il s'exprime à travers de nombreux symboles, entre autres : rater un examen, perdre ses bagages, faire un voyage sans destination, porter des vêtements démodés, être nu – bien que la nudité, en rêve, soit également une manière de comprendre que les autres vous voient tel que vous êtes (même si, au quotidien, vous cherchez à leur démontrer le contraire…).

Le rêve… pour aller plus loin

Non seulement le rêve contourne les censures et les interdits, lève le voile sur les faux-semblants, révèle vos fantasmes, souligne vos blocages et vos

entraves, mais il va aussi plus loin : il propose des pistes pour vous en sortir, il vous offre des clés pour construire une autre perception de votre vie. Le rêve renseigne sur votre devenir, présente des solutions pour votre avenir ; c'est un véritable guide pour votre destin ou celui d'un de vos proches.

Mais il faut en faire la bonne interprétation ou, mieux encore, le proposer à un « traducteur de rêves » de même culture que la vôtre, qui connaît bien votre vie, votre singularité, votre métier, votre religion, vos coutumes, afin de l'interpréter au plus près de sa réalité. Celui-ci comprendra mieux les « codages », vos symboles, les allusions à « votre » inconscient collectif… Par exemple, si vous êtes hindou ou pratiquez le yoga, un serpent apparu en rêve sera pour vous un symbole de sagesse. Pour d'autres, il symbolisera le pénis ou l'énergie sexuelle. Le rêve s'organise selon votre culture et vos connaissances. Mais dans tous les cas, tous les rêves que vous produisez sont accessibles à votre niveau de conscience. Il faut également savoir qu'un esprit confus aura des rêves confus et qu'un esprit clair aura des rêves clairs.

Rappelons cette interprétation de Joseph (l'un des douze fils de Jacob) qui traduit les rêves de Pharaon ; grâce à deux d'entre eux, il cerne un problème qui est en train de se poser : la famine va avoir lieu. Les vaches mourront de faim. Néanmoins, Pharaon pourra y remédier en stockant le blé. Joseph pousse ses explications encore plus loin : il lui conseille de construire des greniers à blé qui serviront le moment venu, c'est-à-dire dans sept ans… La disette prédite par Joseph en interprétant les rêves de Pharaon a bien eu lieu, après une période de sept ans d'abondance. Elle s'est même étendue aux pays limitrophes… Cependant, Pharaon, qui s'est exécuté, a pu assurer la prospérité de son empire.

Rappelons encore que beaucoup de penseurs et de scientifiques ont ainsi trouvé en rêve des pistes, des réponses ou des solutions à leurs interrogations… Oui, le rêve est porteur de messages d'avenir, le rêve vous invite à changer sans cesse votre angle de vision, le rêve est une magnifique source d'enrichissement. En ce sens, il peut vraiment avoir un impact important sur votre vie.

Et pour conclure, sachez qu'un rêve vous parle de l'avenir, de « votre » avenir (à l'occasion celui d'un proche) mais jamais de votre passé.

Ce qui reste du rêve, votre ressenti

S'il vous arrive, sans aucune raison, de vous réveiller triste, de mauvaise humeur ou avec un sentiment de mal-être, il est probable qu'un rêve soit venu perturber votre tranquillité. Vous devez rester en alerte…

Il est également possible, après avoir fait un rêve triste, que ces émotions perdurent au réveil, voire tout au long de la journée. Parfois, elles peuvent même vous obséder. Là encore, vous devez rester sur vos gardes. Puisque, pour se construire, un rêve pioche dans les éléments de votre environnement, les personnages qui vous entourent et les événements récents, vous avez sans doute perçu une réalité signalant un danger que votre rêve a ensuite exprimé.

CHAPITRE 2

COMPRENDRE ET INTERPRÉTER VOS RÊVES

Que faire de vos rêves ?

Un rêve est évanescent. Il fuit à peine avez-vous posé les pieds hors du lit… Aussi, pour ne rien en oublier, vous devez l'écrire aussitôt réveillé, avant même de vous lever. Avoir un carnet et un crayon au chevet de votre lit permet de le rédiger dans les meilleurs délais. Mais l'idéal est d'avoir un magnétophone pour le recueillir lorsque vos yeux sont encore fermés. Vous pouvez enregistrer votre rêve plus rapidement et surtout le développer plus souplement.

Le raconter dès son réveil est le meilleur moyen de récolter le plus grand nombre d'éléments, d'éviter ainsi d'oublier des détails importants. Le rêve se déplie, se déploie. Enfin, même si l'on ne se souvient que de bribes, il est utile de les relever. Le formuler aide à s'en souvenir, à l'intégrer. C'est surtout au réveil que vous en ferez la narration la plus fidèle.

Plus vous vous souvenez clairement d'un rêve, plus il est censé être significatif. Mais les images ou des séquences entières s'effaçant vite de la mémoire, vous devez vous efforcer de tout noter, des personnages aux émotions, aux couleurs, des événements à vos impressions, etc.

Si votre rêve s'est passé en plein milieu de la nuit, et s'il vous a justement réveillé, prenez là aussi le réflexe de noter dans un cahier tout ce dont vous vous souvenez, même si ça n'a aucun sens. Vos souvenirs deviendront peut-être plus précis le lendemain matin.

Quels rêves analyser ?

Attention, tous vos rêves ne sont pas à analyser. Vous perdriez beaucoup de temps et d'énergie pour pas grand-chose. Vous pouvez cependant prendre l'habitude de tous les raconter ou, mieux, les noter au réveil. Avec un peu de pratique, vos rêves deviendront de plus en plus précis.

Voici une liste de ceux ne méritant pas d'être interprétés :

- les rêves qui ont un rapport avec une émission de télévision ou une lecture de la veille ;
- les rêves qui remâchent les événements de la journée : leur interprétation serait peu probante ;
- les rêves qui parlent sans détour de la réalité ; c'est-à-dire rêver que vous êtes avec l'être aimé quand vous êtes amoureux, que vous avez peur de quelque chose que vous craignez véritablement dans la vie réelle… ;
- les rêves qui expriment un besoin : rêver de faire l'amour quand vous avez une exigence sexuelle, de boire quand vous avez soif, de manger quand vous avez faim, etc. ;
- les rêves qui reproduisent un événement qui s'est déjà produit, qui reflètent une situation passée ;
- les rêves qui vous représentent dans votre quotidien. Si le rêve est une copie conforme de la réalité, il est inutile de l'interpréter – comme discuter avec le boulanger, prendre votre voiture ou votre bicyclette pour aller travailler, déposer votre enfant à la crèche, si c'est ce que vous faites tous les jours… Le boulanger, la voiture, le vélo ou la crèche n'auraient aucune signification particulière ;
- les rêves causés par une indigestion ou la maladie ;
- les rêves qui ont une explication évidente : rêver d'une cascade alors que votre partenaire est sous la douche pendant que vous dormez ; recevoir un coup de poignard tandis qu'un moustique vous pique en plein sommeil ; un courant d'air froid qui traverse la chambre vous envoie,

en rêve, en haute montagne ; une lampe clignotante se transformera en étoile filante, un bruit soudain, et un avion s'écrasera dans le scénario de votre rêve… Plusieurs études conduites en laboratoire ont montré que des stimuli sensoriels présentés pendant le sommeil paradoxal peuvent influencer le contenu des rêves.

La plupart des rêves ne résultent que d'une tâche « d'entretien » de votre cerveau qui range son bric-à-brac, organise sa mémoire et se prépare pour le lendemain.

Alors comment savoir quels rêves interpréter ? Après avoir éliminé ceux cités ci-dessus, **voici les rêves qui nécessitent d'être étudiés** :

- ceux qui se produisent pendant des périodes importantes de votre vie ;
- ceux qui vous troublent et auxquels vous repensez longtemps ;
- ceux dont vous vous souvenez facilement ;
- ceux qui se répètent ;
- ceux qui vous semblent importants ; il faut parfois savoir suivre son instinct…

Sachez qu'un rêve dont on se souvient agit déjà. Néanmoins, il est préférable de lui donner une substance extérieure en l'écrivant ou en le racontant…

Notez que si vous faites plusieurs rêves dans une même nuit, il s'agit en général du même rêve. En effet, pour vous faire parvenir son message, le rêve essaie une solution et s'il n'en est pas satisfait, il réessaie, jusqu'à ce qu'il parvienne à une formulation convenable. Vous devrez donc lier les rêves que vous faites au cours de la même nuit.

Comment les interpréter ?

Aucune technique concrète ne permet de vérifier ni d'authentifier la signification d'un rêve, mais il existe tout de même quelques méthodes pour faciliter son déchiffrage.

Vous saurez plus tard que le rêve a été bien interprété quand vous pourrez associer les événements de votre présent aux éléments clés du rêve. Une interprétation réussie devrait pouvoir prédire ce qui va vous arriver.

Raconter son rêve

Assemblage fluctuant et surréaliste de choses perçues, vues, entendues, sans parfois que l'on y ait pris garde, le rêve évoque ce qui est en train de se jouer pour vous et utilise tout pour se faire comprendre : des lettres, des chiffres, des images, des couleurs, parfois des sons, des déplacements, des répétitions, des mises en scène, le volume, l'espace, des métaphores, des homonymes (tente/tante, Lego/l'ego, mer/mère), des jeux de mots (tu perds/tue *(le)* père), parfois des paronymes, des polarités et des paradoxes, un détail pour désigner l'essentiel… L'inconscient martèle ses messages !

La première étape, et la plus importante, est donc de décrire le plus précisément possible le décor, le paysage, d'identifier les personnages, de parler des accessoires, des couleurs, du ressenti et de dérouler le scénario… L'interprétation sera correcte quand elle aura fouillé dans les détails. Un élément oublié, aussi anodin qu'il puisse paraître, ou fort heureusement noté peut tout changer. Il arrive d'ailleurs souvent que le sens du rêve se trouve dans un détail minime. La clé de l'interprétation peut se résumer à un chiffre ou à une couleur.

Il faut pour cela prendre le temps de le raconter à quelqu'un en donnant le plus de détails possible – sans rien censurer. À cela, vous devez également ajouter les pensées et les émotions qui vous ont traversé l'esprit pendant votre rêve. Pour faciliter sa remémoration, il est préférable de le raconter au présent, et ce le plus rapidement possible (voir p. 23).

Se poser les bonnes questions

Généralement, vos rêves racontent des situations dont vous souffrez ou des problèmes que vous ne parvenez pas à résoudre. Ils vous proposent

un instantané de ce qui arrive. Leurs images reflètent vos sentiments, les obstacles et les actions possibles pour en sortir et/ou pour améliorer votre quotidien.

Ils peuvent aussi introduire des scènes de votre passé ou reconnaissables afin de vous aider à comprendre ce qui se passe, en vue de façonner vos lendemains. Vous ne pourrez déchiffrer leur sens que si vous décortiquez et analysez le milieu dans lequel ils se déroulent, les événements qui s'y produisent, et si vous attachez une importance particulière aux plus petits détails.

Pour que votre narration soit la plus complète possible, il vous faudra essayer de répondre à ces questions :

- À quel endroit se déroule votre rêve ?
- À quelle époque ?
- Dans votre rêve, était-ce la nuit ou le jour ?
- Avez-vous rêvé d'une courte ou longue période ? Un épisode se déroulant en quelques heures ou sur plusieurs années (par exemple, vous rêvez d'un enfant de 5 ans qui en a brusquement 25) ?
- N'avez-vous été qu'un spectateur extérieur ou avez-vous pris part au scénario du rêve ?
- Êtes-vous resté « vous » ou êtes-vous devenu « vous et un autre à la fois » ?
- Quelle était l'action principale de votre rêve ?
- Qu'est-ce qui vous a le plus frappé au cours de votre rêve ? Une couleur, un son, un acte, une personne, etc. ?
- Quels étaient les événements marquants ?
- Si votre rêve a pris fin avec votre éveil, que se passait-il juste avant que vous ouvriez les yeux ? Est-ce cela qui vous a réveillé ?

En revenant sur les réponses à ces premières questions, vous devriez vous en poser de nouvelles. Comme :

- Avez-vous déjà rêvé de cet endroit ? Était-ce en intérieur ou en extérieur ?
- Est-ce que vous connaissez ce lieu ou vous rappelle-t-il quelque chose ?
- Comment vous y êtes-vous senti ? Vous semblait-il ambigu, familier ? À quoi pouvez-vous associer cet endroit dans votre vie actuelle ?
- Connaissez-vous les personnages de votre rêve ? Combien étaient-ils ? De quel sexe ? Connaissez-vous leur identité ?

- Étaient-ils amicaux ou menaçants ? Vous étaient-ils indifférents ou aviez-vous envie de communiquer avec eux ?
- Que faisaient-ils ? Intervenaient-ils dans le cours de votre histoire personnelle ou n'étaient-ils que de simples spectateurs ?
- Les interactions sociales étaient-elles plutôt amicales, agressives, sexuelles ?
- Quant aux animaux : vous semblaient-ils dangereux ou bienveillants ? Qu'évoquent-ils pour vous dans la réalité ? À quoi pourriez-vous les associer ?
- Quels étaient les objets présents dans votre rêve ? Que vous évoquent-ils dans la réalité ?
- Si vous avez rêvé d'eau : était-ce une vaste étendue ou une flaque ? La mer, un lac ou une rivière ? Quel était son aspect : calme, agitée, propre ou sale ? Sa couleur ? La ressentiez-vous comme un danger ou aviez-vous envie de vous y plonger ?

- Avez-vous rêvé en couleurs ? Si oui, lesquelles ? Aimez-vous ces couleurs ? Que vous évoquent-elles ?
- Avez-vous entendu ou perçu des paroles ? Étaient-elles distinctes ou était-ce un brouhaha ? Claires de sens ou obscures ? Quels sont les phrases ou les mots que vous avez retenus ? Que vous évoquent-ils ?
- Avez-vous rêvé de chiffres, de nombres ou de lettres ? Que vous suggèrent-ils ?
- Avez-vous distingué des formes ? À quoi vous faisaient-elles penser ?
- Y avait-il du mouvement dans votre rêve ?
- Une direction vous était-elle indiquée ?
- Au cours de votre rêve, qu'avez-vous ressenti : de la colère, de la frayeur, de l'inquiétude, de la tristesse, de la confusion, de la solitude, du bonheur, de l'amour, de la joie, ou autre ? Pourquoi ?
- Avez-vous eu de la chance, de la malchance, des succès, un échec ?
- À votre réveil, étiez-vous soulagé ou mal à l'aise ?

Sachant que vous ne pouvez être que le messager d'un rêve, vous devrez également vous demander si ce rêve vous était vraiment destiné. Avez-vous eu l'impression, au réveil, d'avoir besoin de raconter votre rêve à une personne en particulier pensant qu'elle pouvait être concernée ? Comme avoir ressenti le besoin de dire à quelqu'un : « J'ai rêvé de ta voiture, elle était en mauvais état ! » Ou : « J'entrai dans ta maison tandis que des cambrioleurs étaient en train de la dévaliser ! » Ou : « Grand-Père est

revenu en rêve pour nous demander de fleurir la tombe de tante Alice avec des anémones pour son anniversaire… »

Relisez vos notes, vérifiez la chronologie des événements et, si besoin, remettez-les dans l'ordre. Malgré son apparence décousue, le rêve s'inscrit dans une continuité. Désormais, vous pouvez aller plus loin…

Les différentes méthodes

On peut affirmer que l'éclaircissement de vos rêves ouvre un dialogue fructueux entre votre conscient et votre inconscient. On peut certifier également que le rêve, déchiffré ou non, vous incite à réagir et à modifier inconsciemment votre comportement au cours de la journée qui suit le réveil. On peut encore assurer que le rêve est un message qui appelle à agir en vue d'un avenir constructif – le rêve bâtit votre futur. Mais aucune clé n'ouvre tous les rêves de tout le monde et il n'existe pas d'interprétation directe et définitive… Vous trouverez néanmoins ci-dessous quelques pistes de lecture.

Les associations

Vous devez recenser tous les éléments de votre rêve, puis les examiner un à un en réfléchissant à ce qu'ils évoquent. Après l'avoir fait pour le premier, vous reviendrez au rêve pour analyser le deuxième, puis le troisième, etc.

Prenons pour exemple le cas de Sophie qui s'apprête à partir le lendemain pour plusieurs mois en Asie, où elle aimerait vivre. Comme je vous l'ai conseillé, il est préférable de raconter son rêve au présent :

« Je me trouve en Asie sur un parking, au volant d'une voiture de sport neuve, basse et décapotable, d'un rouge vif brillant, dont la calandre est en forme de bouche ou de huit allongé. Un homme – sans doute le vendeur – dont je ne perçois que la partie inférieure du corps (pantalon et ceinture) me tend la clé de contact. Je suis au volant, et seule dans la voiture. Je fais une marche arrière pour sortir de l'endroit où la voiture est stationnée et commence à

Nous espérons que cet extrait vous a plu !

Interpréter les rêves, c'est malin
Régine Saint-Arnauld

J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous à la lettre des éditions Quotidien Malin et recevez des **bonus**, **invitations** et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

QUOTIDIEN MALIN
ÉDITIONS