



KATIA BOUGCHICHE

Ma Bible des rêves

Le guide de référence

LEDUC

Les rêves sont le langage de notre inconscient, mais aussi de notre âme. Ils reflètent nos conflits intérieurs, nos peurs, nos désirs, et nous guident vers le meilleur chemin à emprunter, si tant est que nous les écoutons. Ce guide de référence vous permet de plonger au cœur des mystères des rêves afin de découvrir tous leurs secrets et de comprendre ce qu'ils vous disent.

Vous y découvrirez :

- **Les rêves et les symboles à travers les âges :** des traditions religieuses et antiques aux approches de Freud et Jung.
- **Plus de 150 symboles récurrents décryptés :** personnages, couleurs, nombres, animaux, aliments, fleurs, lieux...
- **Toutes les clés pour comprendre et entendre vos messages oniriques :** faire parler vos rêves, développer grâce à eux votre intuition, dénouer vos peurs et vos blocages, découvrir les spécificités du rêve lucide et des rêves prophétiques...
- **De nombreux outils pour mémoriser, analyser et interpréter vos rêves :** grilles de lecture, exercices d'interprétation et rituels.

Grâce aux nombreux exemples et outils pratiques proposés, cet ouvrage ultracomplet vous accompagne pas à pas dans le décryptage de vos songes, afin de mieux comprendre votre monde intérieur et ainsi transformer votre vie.

Psychologue de formation, consultante en sciences métaphysiques, **Katia Bougliche** est l'auteure de plusieurs ouvrages à succès, dont *Ma Bible des chakras* (Éd. Leduc). Elle accompagne depuis plus de vingt ans les êtres à sortir de leurs limitations et de leur souffrance pour une vie plus joyeuse, rayonnante et réjouissante.

ISBN : 979-10-285-3440-0



29,90 euros
Prix TTC France



Rayon : Ésotérisme

editionsleduc.com

LEDUC

Cet ouvrage est dédié à mon père Lamara Bougchiche
désincarné lors de la rédaction de ces pages.

Qu'il soit honoré pour sa sagacité, son amour du savoir,
sa sagesse radieuse, sa simplicité et son humilité.

Je lui suis éternellement reconnaissante d'avoir nourri
ma curiosité, de m'avoir transmis l'amour
de la connaissance et d'avoir toujours soutenu et
encouragé ma quête spirituelle et mon désir d'écrire.

DE LA MÊME AUTEURE, AUX ÉDITIONS LEDUC :
L'Éveil des sorcières, 2019
Femme souveraine, 2020
Créez une alliance avec vos animaux totems, 2022
Ma Bible des chakras, 2023

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !
Rendez-vous ici : **bit.ly/newsletterleduc**

Retrouvez-nous sur notre site **www.editionsleduc.com**
et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous choisissons nos imprimeurs avec la plus grande attention pour que nos ouvrages soient imprimés sur du papier issu de forêts gérées durablement, et qu'ils parcourent le moins de kilomètres possible avant d'arriver dans vos mains ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Édition : Fanny Gauvin
Maquette : Élise Bonhomme
Correction : Stéphanie Girardot
Direction artistique : Élisabeth Hébert

© 2026 Leduc Éditions
76, boulevard Pasteur
75015 Paris
ISBN : 979-10-285-3440-0

KATIA BOUGCHICHE

MA BIBLE DES RÊVES

Le guide de référence complet



LEDUC 

SOMMAIRE

Introduction	6
--------------------	---

PARTIE 1 • Le rêve, une fascination millénaire

◆ Le rêve prophétique : quand les dieux prennent la parole	15
L'épopée de Gilgamesh : les premiers rêves écrits de l'humanité	15
Le rêve biblique : Joseph, Pharaon et les sept vaches	19
Le rêve prophétique dans l'islam	21
Le rêve prophétique dans le Talmud	25
◆ La pratique divinatoire : décoder ou provoquer le rêve	29
L'oniromancie : une méthode pour guider le rêveur	29
Artémidore et la clé des songes	31
Ibn Sirin et la tradition islamique de l'interprétation	32
La Salat al-Istikhara, la consultation divine ritualisée	37
L'incubation onirique : l'art de provoquer le rêve divinatoire	38
Le pouvoir curatif et transformateur du rêve	45
◆ Le rêve comme miroir de l'âme	55
L'interprétation des rêves, la révolution freudienne	56
La vision jungienne du rêve	68

PARTIE 2 • Les symboles, ces clés de l'interprétation des rêves

◆ Comprendre le langage symbolique	83
Mise en perspective historique et philosophique du symbole	85
Le rôle et les grandes fonctions du symbole	91
Les archétypes	99
◆ Les symboles universels clés	113
Le féminin et le masculin dans les rêves	114
Cauchemars et manifestations du chaos dans les rêves	127
Les aliments et les rêves	136
Les personnages de vos rêves	143
Les animaux et les rêves	155
Les éléments et les rêves	168
La maison et le rêve	182

Les lieux et reliefs du rêve	195
Le voyage et le rêve.....	200
Les couleurs et les rêves.....	208
Chiffres et nombres dans les rêves.....	218

PARTIE 3 • Dialoguer avec ses rêves

◆ Être à l'écoute de ses rêves	247
La puissance de l'intention	247
Votre journal de rêves.....	248
L'influence du rêve dans la vie du rêveur	254
◆ Les alliés du rêveur	257
Le soutien des pierres	257
Le règne végétal au service du rêveur	262
Les rêves et l'influence des astres	267
◆ Cultiver sa puissance onirique	285
La fabrique à images : une voie d'exploration intime	286
Clarifier les enjeux et les blocages	288
Formuler clairement ses attentes.....	288
Savoir déchiffrer les réponses	288
S'exercer au pouvoir de la méditation	289
Le rêve lucide	293
Affûtez votre intuition grâce aux rêves.....	296

PARTIE 4 • Interpréter ses rêves

◆ La grille de lecture du rêve	303
L'approche psychanalytique.....	304
L'approche symbolique	304
L'approche alchimique	305
◆ Les secrets de l'interprétation	311
Place aux rêves	311
Annexes	358
Conclusion	360
À propos de l'auteure	361
Table des matières	362

INTRODUCTION

Les rêves et leurs mystères sont venus à moi et se sont imposés avant même que je ne comprenne leur intérêt. Le premier rêve qui a profondément marqué ma conscience est celui qui m'a été donné lors de ma première année de lycée, quelques nuits avant l'épreuve du baccalauréat blanc. Je me vois en retard pour mon examen de latin et, de surcroît, j'ai oublié mon dictionnaire. Cette scène s'accompagne d'une angoisse importante. Au premier abord, on pourrait penser qu'il s'agit du rêve de tout étudiant en situation d'examen imminent qui anticipe la situation en exprimant, dans celui-ci, la peur de l'échec.

Pourtant, le jour réel de l'épreuve de latin au bac blanc, j'ai tâché de bien prendre mon dictionnaire, mais une erreur sur l'horaire m'a fait arriver avec une heure de retard. Plusieurs mois plus tard, lors de l'examen, cette fois officiel, de latin, je suis arrivée à l'heure, mais j'ai bel et bien oublié mon dictionnaire.

Ce rêve a eu sur moi l'effet d'un coup de foudre. J'ai compris pour la première fois que le rêve avait pour fonction première d'attirer mon attention et de me prévenir d'une situation qui nécessitait plus de vigilance et de prudence de ma part. Mais j'ai aussi découvert que le rêve pouvait me prédire des expériences futures, même lorsque je faisais tout mon possible pour y échapper ou pour contourner son avertissement.

Une autre chose enfin m'a frappée et a marqué mon esprit : il était précis, et condensait à lui seul deux événements distincts. Bien qu'il s'agisse de deux examens, de deux journées séparées dans le temps, elles étaient bien résumées en un seul rêve. Nous aborderons dans cet ouvrage ce principe de la condensation avec le grand maître de l'inconscient et du rêve, Sigmund Freud, dont la vision se révèle dans cette citation : « Le rêve est la voie royale qui mène à l'inconscient. » C'est en effet la psychanalyse qui va

donner une assise scientifique au phénomène du rêve et nous éclairer au sujet de ses raisons d'être. Le rêve a cela de grandiose qu'il conduit à bien plus majestueux encore.

C'est ainsi que le rêve s'est imposé à moi, par sa teneur angoissante, et a manifesté une présence différente de mon Moi conscient – une autre dimension de mon être, mais suffisamment réelle pour m'alerter et me prédire des événements futurs de manière claire et synthétique.

Enfin, cette expérience m'a éclairée sur l'importance que ce phénomène du rêve aurait dans ma vie. Je suis reconnaissante à mon intuition qui m'a immédiatement insufflé le bon réflexe : celui d'écouter cette matière onirique, de lui prêter attention et de la narrer. J'ai pris soin de raconter, au réveil, mes rêves marquants et, très vite, nombre d'entre eux sont devenus prémonitoires. Cette nouvelle habitude est devenue, au fil des années, un rituel, et m'a permis une percée dans le monde des songes.

Il me faut maintenant vous confier que, parallèlement à ces inspirations, la psychologie tenait déjà à cette époque une grande place dans ma vie et le travail des psychanalystes nourrissait ma réflexion. L'approche freudienne autour de l'inconscient et des rêves a été pour moi un sujet de fascination, et j'ai découvert ce nouveau continent d'exploration avec ferveur.

J'ai compris que j'avais fait erreur jusque-là en pensant que ma personnalité était le maître et seigneur en son royaume, et que j'avais en main les pleins pouvoirs au sujet de mes choix, de mes actions et de mes pensées. J'ignorais encore qu'il existe, cachée en nous, discrète et prégnante, une dimension – une force active – qui agit à notre insu et qui conditionne nos choix, nos actes, nos pensées et, bien sûr, nos rêves. Ma conscience a été profondément marquée par cette révélation et ses conséquences. J'ai saisi le rôle majeur de l'inconscient qui, lorsque nous nous endormons, prend le relais et est en mesure de nous livrer de nombreuses informations et vérités sur nous-mêmes que nous ignorons. J'ai vu comment il peut aussi se jouer de nous, le rêve servant alors à manifester son existence et à nous prémunir contre ses débordements ou ses influences néfastes.

Cependant, si j'avais découvert que l'inconscient surgissait la nuit et m'alertait, une question demeurerait : quelle instance est capable de me révéler en songes de possibles futurs en préfigurant certains éléments de mon avenir ? Car mes rêves prémonitoires se succédaient et, à mesure que je les écoutais et les consignais, ils s'intensifiaient, renforçant mon intuition et ma clairvoyance.

Plusieurs années se sont écoulées avant que je comprenne la réelle faculté qui était la mienne et l'incroyable richesse symbolique qui peuplait mes rêves. Il me semblait que j'avais le pouvoir d'entendre un langage inaccessible aux autres. C'est grâce à plusieurs rencontres que le monde des rêves et sa magie ont pu prendre toute leur place : celles de maîtres de sagesse, qui m'ont indiqué de quelle manière et en quelles circonstances l'âme divine ou l'Esprit peuvent se manifester dans nos rêves. Il s'agissait de la comprendre. Certaines voix qui surgissent dans nos rêves doivent être entendues et absolument suivies. Nous verrons également comment les reconnaître.

Mes rêves sont alors devenus de véritables messages de guidance ; j'étais en mesure de distinguer ceux empreints de désirs, de peurs, de stress et d'angoisses de ceux, plus rares et infiniment précieux, à recueillir comme des perles de sagesse.

C'est de ce chemin personnel – fait de tâtonnements, de révélations et d'une pratique quotidienne et rigoureuse – qu'est né cet ouvrage. Non pas comme un traité théorique sur le rêve, mais plutôt comme une invitation à vivre le rêve de l'intérieur, à en faire un compagnon de route fidèle. Toute la démarche, les éclairages et les outils que je propose ici sont le fruit de ce que j'ai d'abord traversé, éprouvé, expérimenté et vérifié. C'est ce matériau que je souhaite aujourd'hui vous offrir.

Le rêve contient une forme de réalité et une vérité cachée, et tout l'art de l'interprétation vise à la dévoiler, la révéler et la rendre accessible. C'est le sens du rêve et l'une de ses raisons d'être.

La voie de la compréhension et de l'interprétation du rêve nécessite d'appliquer une certaine méthode pour faciliter son entendement et ne pas passer

à côté de ses messages. J'explique cette méthode non pour vous y enfermer, mais pour vous donner les clefs d'une pratique progressive et constante. Le recueil, la lecture et la narration sont des étapes essentielles, qui vont largement contribuer à une interprétation plus fine et plus riche, et à une compréhension plus vaste des subtilités du rêve.

Cette capacité à trier le bon grain de l'ivraie est le chemin de tout analyste ou interprète du rêve, et l'un des objectifs de cet ouvrage est précisément de vous permettre de distinguer les différentes instances du rêve. Ces dernières confèrent un certain contenu et une certaine tonalité aux rêves qu'il faut entendre, écouter, comprendre et interpréter de manière unique et rigoureuse.

L'interprétation du rêve peut devenir un art. À son contact, tout un chacun peut apprendre à en ressentir la vibration, deviner sa nature et recevoir sa quintessence.

La réalité du rêve peut aussi impressionner le rêveur au point qu'il la confonde avec sa vie au réveil. Car le rêve correspond à une fonction imaginative et créatrice de haute valeur et de grande qualité. Cette prépondérance de l'imagination dans le rêve peut dépasser toute activité consciente du rêveur et l'amener à des trouvailles inédites et à des innovations. C'est ainsi que le rêve devient le révélateur de capacités surnaturelles, et apporte avec lui une compréhension, une clarté, une intelligence inouïes et fulgurantes.

Cette maîtrise du contenu du rêve et de la fabrique du rêve est possible à tout un chacun, mais il nous faut d'abord en être curieux et l'invoquer afin qu'il se manifeste à nous.

En ce sens, j'ai tâché d'orienter le lecteur vers des outils très simples à intégrer dans sa pratique de l'interprétation, afin qu'il apprenne le recueil du rêve et laisse infuser en lui la substance de ses songes et leurs articulations. Mais aussi, j'explique au lecteur comment initier un échange fait de questionnements et de réponses allégoriques grâce aux rêves.

Les outils pour consigner les rêves sont d'autant plus précieux que leur lecture, a posteriori, est une révélation en tant que telle. Car si certains rêves surgissent seuls, d'autres, plus rares, se présentent en cortège – une série de songes qui se succèdent comme les chapitres d'une même narration. C'est le cas du triptyque de Shenesta (voir p. 274), qui constitue une progression remarquable, une alchimie intérieure unique. Et c'est ce processus alchimique dont le rêveur est à la fois le témoin et le sujet. Fréquemment, alors qu'il se croit passif et qu'il s'est abandonné à une force supérieure qui le dépasse, une métamorphose s'opère dans sa psyché et dans son univers. Dans le chapitre consacré à Jung, nous comprendrons que le rêve répond à un impératif de guérison et de dépassement de soi qui transcende très largement tout ce que l'analyse du rêve peut à elle seule apporter.

Bien entendu, j'ai aussi pris soin de partager ici l'approche du rêve dont les lecteurs sont souvent friands, en la forme d'une description des symboles oniriques majeurs. Car tout rêve s'élabore sur les fondations du langage magique et initiatique des symboles. Cette partie, largement développée, permet de répondre à de nombreuses interrogations.

J'invite à présent le lecteur à entendre que, malgré les pistes et les clefs d'élaboration nombreuses d'une analyse ou d'une interprétation du rêve, de nombreuses questions demeurent et doivent demeurer sans réponse. C'est cette tension qui déclenche la quête et le questionnement salutaire pour l'éveil et l'évolution de l'être en général, et plus précisément ici par l'intermédiaire du rêve.

Si le lecteur est curieux des mystères du rêve et assoiffé de révélations, qu'il prenne la liberté de questionner les siens. Car plus la personnalité écoute et entend le rêve, plus le rêve lui parle de manière spécifique ; plus la personne écrit et raconte ses rêves, plus ses rêves lui deviennent mémorables.

Ainsi en est-il du monde des rêves qui, une fois pénétré, requiert un dialogue, une entente, une alliance. Et c'est de cette alliance qu'il est question, *in fine* : celle de s'unir, par l'intermédiaire du rêve, à un monde devenu familier – celui de l'esprit immuable derrière la fabrique du rêve et de la clarté derrière l'énigme du rêve.

Certains vont même jusqu'à affirmer que le monde du rêve et l'activité onirique sont plus véritables et authentiques que la réalité elle-même.

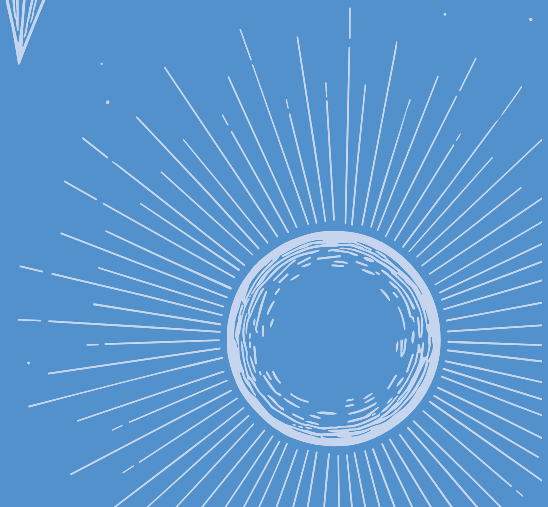
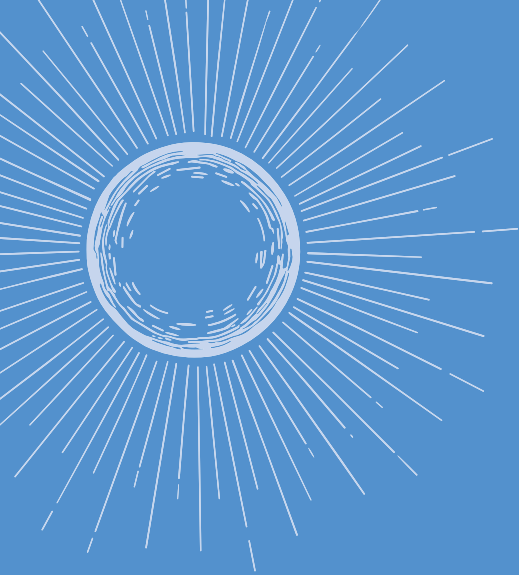
Tchouang-Tseu, philosophe taoïste chinois du IV^e siècle avant J.-C. et disciple de Lao-Tseu, en parlait en ces termes :

« Jadis, une nuit, je fus un papillon, voltigeant, content de son sort. Puis je m'éveillai, étant Tchouang-Tseu. Qui suis-je en réalité ? Un papillon qui rêve qu'il est Tchouang-Tseu, ou Tchouang-Tseu qui s' imagine qu'il fut papillon ? »

Le rêve peut, à force de le décrypter, accorder une clarté permettant de voir au-delà du monde des illusions et l'éveil à de nouvelles vérités. Cette démarche nous renvoie à l'un des plus grands dieux du panthéon hindou : Vishnu, qui crée le monde en dormant et la création divine elle-même, née du rêve de Vishnu.

Le rêve est ainsi une œuvre complexe à la croisée de plusieurs chemins : plusieurs voies d'interprétation, plusieurs niveaux de lecture, plusieurs sources d'inspiration. Le monde vivant des songes nous parle tout autant du message à entendre que de la force active qui le délivre. Il détient le pouvoir flagrant de nous guider, de nous éclairer, mais aussi d'augmenter considérablement notre pouvoir créateur et l'accomplissement bénéfique de notre destinée.





Partie 1

LE RÊVE, UNE FASCINATION MILLÉNAIRE



Pourquoi rêvons-nous ? D'où nous viennent ces images nocturnes et, surtout, ont-elles un sens ? Le rêve vient-il d'ailleurs ou de nous-mêmes ? Peut-on le provoquer ? Quels pouvoirs a-t-il sur notre vie ? Ces questions ont agité l'humanité depuis ses premiers instants et, dans cette histoire millénaire du rêve, de grandes visions se distinguent et cohabitent.

Pendant longtemps, ce mystère de la nuit a été perçu comme un message issu d'ailleurs et une communication avec l'invisible : le rêve guidait le dormeur et lui prédisait l'avenir. Depuis l'Antiquité jusqu'au Moyen Âge, ce canal entre notre monde et celui des forces supérieures avertissait l'humain des dangers et l'accompagnait dans les décisions importantes de sa vie. Un pouvoir et une présence si indispensable qu'on tâcha alors de dompter ces visions en décodant le rêve, puis en le provoquant.

Mais, très vite, on attribua aussi au rêve un autre privilège : celui de transformer, de guérir. Des temples grecs aux rituels chamaniques, il est devenu un puissant outil de guérison, au service des maux du corps comme des tourments de l'âme.

Ce pouvoir curatif du rêve a pris enfin une autre tournure à partir du début du xx^e siècle. Dès lors, le rêve ne vient plus d'ailleurs, mais de nous-mêmes. C'est un miroir tendu à notre inconscient, une clé pour plonger dans les profondeurs de notre âme. Grâce à la psychanalyse, aux travaux de Sigmund Freud, mais aussi de Carl Gustav Jung ou de Lacan, le rêve a désormais le pouvoir de nous révéler qui nous sommes.

Ces diverses façons d'habiter la nuit correspondent à différents besoins et attentes. Loin de vouloir les mettre dos à dos, nous allons explorer dans cet ouvrage leurs richesses et combiner leurs potentialités afin de vous offrir une pratique ouverte et éclairée.



LE RÊVE PROPHÉTIQUE : QUAND LES DIEUX PRENNENT LA PAROLE

La nuit sait quelque chose que le jour ignore. À partir de cette intuition, l'être humain a cherché à décoder le rêve comme une missive venant d'ailleurs. D'ailleurs, mais d'où ? Des dieux, des esprits, des puissances cosmiques ? Le rêve prophétique s'imposait au rêveur élu, sans crier gare. C'était un cadeau des dieux. Avertissement ou révélation, il soufflait son message à un privilégié qui devenait ainsi le dépositaire de la parole divine. Encore fallait-il savoir en interpréter le caractère énigmatique...

L'épopée de Gilgamesh : les premiers rêves écrits de l'humanité

Il y a plus de 4 000 ans, dans l'ancienne Mésopotamie, un scribe grave sur une tablette d'argile les aventures de Gilgamesh, roi légendaire d'Ourouk. Ce texte, le plus ancien ouvrage littéraire connu à ce jour, est aussi le premier où des rêves apparaissent écrits.

Gilgamesh, fils de la déesse Ninsun, tyrannise son peuple. Excédés, les dieux créent alors Enkidou, une sorte de double façonné dans l'argile capable de l'affronter, et qui deviendra son plus fidèle compagnon. Mais, avant leur rencontre, le roi fait une série de cinq rêves prophétiques qui

lui annoncent l'arrivée de ce dernier. Dans le premier rêve, une masse céleste atterrit sur Gilgamesh. Malgré la force légendaire du roi, il lui est tout d'abord impossible de la soulever. Autour de celle-ci s'amasse le peuple d'Ourouk, et Gilgamesh lui-même contemple, fasciné, ce rocher tombé du ciel. Il ressent alors pour cette roche un élan d'amour et la place aux pieds de sa mère.

Dès son réveil, déconcerté par ce rêve mystérieux, le roi Gilgamesh fait appel à la sagesse de sa mère pour le comprendre. La déesse Ninsun est formelle : cette masse représente un homme fort, capable d'être son ami.

Dans le deuxième rêve du roi, c'est une hache, cette fois, qui attire la foule. À nouveau, le roi tombe sous le charme de cet objet incongru et le dépose aux pieds de sa mère. Consultée encore une fois au sujet de ce nouveau rêve étrange, Ninsun confirme l'intuition précédente : la hache lui annonce l'arrivée de son égal pour se tenir à ses côtés.

Telle cette roche qui lui parvient du ciel, ce premier texte littéraire de l'histoire humaine révèle d'ores et déjà le principe de la source divine des rêves : le roi n'est pas à l'origine de ces derniers, mais ceux-ci lui sont envoyés par les dieux. Le rêve est cosmique, c'est une communication avec des puissances supérieures.

D'autre part, ces premiers rêves nous dévoilent la forme énigmatique de la prophétie : les dieux préfèrent le mystère et les symboles. Le rêveur devra faire appel à une interprète, la déesse Ninsun, qui est elle-même rompue à la langue des dieux.

Enfin, il ne s'agit là ni du passé ni du présent, mais bien de l'avenir. C'est la fonction prédictive du rêve qui est révélée aux lecteurs du texte, car ce que Gilgamesh rêve va bien avoir lieu, quelques jours plus tard. La prédiction de Ninsun se vérifie, la prophétie s'accomplit et change la vie du roi d'Ourouk.

LES RÊVES STRATÉGIQUES EN TEMPS DE GUERRE

Les chefs de guerre à l'époque antique, comme Xénophon ou Alexandre le Grand, prenaient très au sérieux les songes. Avant une bataille, rêver d'un aigle pouvait, par exemple, annoncer la victoire. En revanche, rêver de sang ou de mutilation était le signe de la défaite, ou de la trahison. La foudre¹, associée à Zeus, révélait la présence, voire la protection, du père de tous les dieux.

Dans *L'Anabase*, Xénophon, chef militaire grec, est perdu avec des mercenaires sur le territoire perse. Le militaire est aux abois et ne sait plus que faire. Alors qu'il sombre dans un sommeil agité, il rêve que la maison de son père est frappée par la foudre et s'illumine. À son réveil, Xénophon choisit d'interpréter cette vision à son avantage : cette lumière qui éclaire la demeure paternelle est celle de Zeus. Cela signifie que le père des dieux est à ses côtés dans son aventure, et qu'il est sur la bonne voie.



1. « Ayant brièvement trouvé le sommeil, il vit un songe. Il lui sembla que la foudre, au milieu du tonnerre, s'abattait sur sa maison paternelle et qu'elle l'embrasait tout entière. Terrifié, il s'éveilla sur-le-champ ; et d'un côté, il jugeait le songe de bon augure, puisqu'au milieu des épreuves et des dangers il lui avait semblé voir une grande lumière venir de Zeus ; mais d'un autre côté il avait aussi peur, puisque c'est Zeus-Roi qui lui semblait être à l'origine du songe, et qu'en outre c'est en cercle que le brasier semblait luire : il avait peur de ne pas pouvoir sortir du pays du Roi et d'y être retenu de tous côtés par des obstacles » (*Anabase*, III, 1, 12).

Le rêve de Socrate avant sa mort (RAPPORTÉ PAR PLATON, PHÉDON)



Peu de temps avant sa mort, alors qu'il est emprisonné, Socrate reconsidère ce rêve qui l'a accompagné toute sa vie et qui lui enjoint de « faire de la musique et de cultiver les arts. » Toute sa vie, il a pensé que ce rêve pointait du doigt sa pratique philosophique (la plus haute des musiques). Pourtant, ce jour-là, Socrate regarde sous un angle nouveau ce rêve répétitif. Un songe qui revient sans cesse est un rêve qui vient des dieux, et il est indispensable d'obéir aux ordres divins. Avant d'avalier la ciguë et de rendre son dernier souffle, il entreprend donc de composer un poème. Il comprend alors que sa mission était juste, et que sa mort prochaine est sous le signe des dieux. Socrate, grâce à ce rêve, accepte sa mort et accueille son destin.



Le rêve biblique : Joseph, Pharaon et les sept vaches

Dans la tradition biblique, le rêve prophétique occupe une place de choix, c'est même l'un des modes privilégiés par lesquels Dieu communique avec l'humanité :

*« Écoutez bien mes paroles !
Lorsqu'il y aura parmi vous un prophète,
c'est dans une vision que moi, l'Éternel,
je me révélerai à lui, c'est dans un songe
que je lui parlerai². »*

Toutefois, si Dieu s'adresse à toutes et tous, même aux païens, seuls quelques élus sont en mesure d'interpréter son message et de répandre sa pensée. C'est le cas avec Joseph, jeune prisonnier hébreu qui réussit à déchiffrer les rêves de Pharaon³.

Pharaon est réveillé une nuit par un rêve troublant. Alors qu'il observait sept vaches bien belles et bien grasses sortir du Nil, sept vaches très maigres émergent soudain de l'eau et entreprennent de dévorer les premières. Il parvient à se rendormir, mais il fait un second rêve, qui résonne étrangement avec le précédent : sept beaux épis de blé sur une tige sont engloutis par sept épis maigres et brûlés.

2. Le texte des Nombres 12:6.

3. Genèse 37-41.

Au matin, Pharaon rassemble conseillers et magiciens. S'il ne peut comprendre la langue des dieux et le message exact de ces symboles, il a la claire intuition que ceux-ci sont inquiétants. C'est alors que l'un d'entre eux lui suggère de faire appel à Joseph, un jeune esclave hébreu emprisonné, qui aurait le pouvoir d'interpréter les rêves.

Lorsque Joseph apparaît devant Pharaon, l'esclave commence par le détromper : c'est à Dieu qu'appartiennent ces interprétations. Puis il poursuit : ces deux rêves ne font qu'un. Ils annoncent sept années de récoltes abondantes, suivies de sept années de sécheresse. La répétition n'a d'autre but que de souligner la certitude de la prophétie. Mais Joseph ne s'arrête pas là et conseille Pharaon : il lui propose de stocker un maximum de récoltes durant les bonnes années, pour pouvoir soutenir le pays au cours des sept années de famine. Impressionné, le souverain nomme Joseph à la tête de son administration pour orchestrer cette tâche. Grâce à lui, l'Égypte survit en s'appuyant sur ces précieuses réserves. Le rêve de Pharaon a sauvé le destin de tout un peuple.



Le rêve prophétique dans l'islam

Dans l'islam, les rêves sont une fenêtre entre les mondes visible et invisible et occupent une place très importante, à la fois spirituelle, symbolique et prophétique. Selon la tradition (les hadith⁴), il existe trois types de rêve bien distincts, une classification proche de celle du Talmud (voir p. 25).

- **Le rêve produit par l'esprit humain**, les pensées, les désirs ou les peurs. C'est un rêve confus et souvent incohérent. Sans signification profonde, ce dernier reflète l'état psychologique du rêveur. Il est conseillé de ne pas lui prêter d'attention.
- **Le rêve soufflé par Satan**. Perturbant, effrayant, il vise à déstabiliser et à détourner le croyant de Dieu au moyen de cauchemars, d'images dérangeantes. Il est recommandé de ne jamais le raconter, car il est lié au péché et à l'illusion.
- **Le rêve véridique** (*ru'yā ṣāliḥa*), le rêve venu d'Allah. Après la mort du Prophète, la prophétie (c'est-à-dire la parole directe de Dieu) a cessé. Mais des fragments subsistent grâce aux rêves que ce dernier envoie aux fidèles. Un hadith du Sahih al-Bukhari (6989) précise avec force la place accordée au rêve véridique dans la tradition islamique : « Le rêve véridique constitue une partie des quarante-six parties de la prophétie. » Cette formule n'est pas une métaphore : c'est une affirmation théologique. Ce rêve conserve un extrait vivant de la voix du Prophète, transmis de nuit en nuit, de croyant en croyant. Le rêve devient ainsi, dans l'islam, une forme de révélation permanente et accessible – à condition que le rêveur soit préparé à la recevoir.

4. Les hadith sont les récits consignants les dires, faits et gestes du Prophète, transmis par ses compagnons et compilés après sa mort.

Cette dernière catégorie rassemble les rêves qui apportent guidance et réconfort, ils confient une vérité spirituelle au rêveur. Ils sont clairs, apaisants et porteurs de sens. Leur importance est capitale et ils doivent être entendus et respectés. Ils peuvent orienter, consoler et dévoiler, mais reconnaître et surtout interpréter ces signes demande du discernement, de la foi et de la vigilance.

L'interprétation des rêves véridiques dans le Coran est donc une discipline tout aussi noble que les rêves eux-mêmes, et il en va de la responsabilité du rêveur de le remettre à des personnes pieuses, instruites et prudentes, qui maîtrisent parfaitement les enseignements du Coran et la langue arabe, car ces rêves sont des fragments de prophétie.



Le rêve de La Mecque

DU PROPHÈTE MUHAMMAD



En 628 apr. J.-C., les musulmans vivent en exil depuis six ans, chassés de La Mecque, lieu sacré de l'islam, par les polythéistes Quraychites. Cette blessure profonde pour le peuple musulman semble inguérissable et le retour dans leur ville impossible. C'est alors que le Prophète Muhammad fait un rêve véridique. Dans celui-ci, le Prophète pénètre dans la ville sans crainte aux côtés de ses compagnons, têtes rasées ou cheveux coupés (rituel habituellement réservé à la fin du pèlerinage) et fait le tour de la Ka'ba, lieu le plus sacré de l'islam, et un acte central lors du pèlerinage. Dans ses mains, il tient les clés du sanctuaire.

Dès le lendemain, le Prophète annonce à son peuple la nouvelle : les musulmans vont pouvoir entrer pacifiquement à La Mecque, ce qui constitue pourtant une prise de risque immense face à la menace des Quraychites. Bloqués aux portes de la ville, les musulmans doivent subir des négociations tendues avec les occupants armés. Pourtant, un traité de paix est signé, les autorisant à revenir l'année suivante pour accomplir leur pèlerinage. Si la prophétie ne se réalise pas immédiatement, elle a lieu un an plus tard : en 629, les musulmans reviennent pour un pèlerinage de compensation. Et, deux ans plus tard, ils reprennent la ville, qui se rend sans combats.

Selon le principe islamique, ce *ru'ya* est véridique et clair. Mais, cette fois, la compréhension ne découle pas d'une énigme à résoudre : le Prophète entrevoit ici littéralement ce qu'il va advenir pour son peuple. Une fois encore, le rêve prophétique sauve un peuple entier et change le cours de l'histoire.

+Le rêve dans l'islam : un instrument de révélation collective

Dans la tradition islamique, le rêve occupe une place singulière : il est considéré comme la dernière forme de révélation accessible après la clôture de la prophétie avec Muhammad.

Comme le souligne Pierre Lory⁵, spécialiste de l'ésotérisme islamique, le rêve est « un moyen d'accès aux messages divins », une « fenêtre nocturne » ouverte sur la Table gardée (*al-Lawh al-Mahfuz*), où se trouvent gardés la mémoire et le destin de toute chose, déterminés par Dieu.

Le rêve de l'*ādhān*, la naissance de l'appel à la prière

Un rêve en particulier illustre ce pouvoir du rêve véridique et marque, dès les origines, les traditions islamiques. En 622, au sein de la première communauté musulmane à Médine, le Prophète Muhammad cherche le moyen de rassembler les fidèles pour la prière. Plusieurs solutions lui sont alors proposées : élever un drapeau, utiliser une corne de bélier, comme c'est d'usage dans le judaïsme, faire sonner une cloche, comme chez les chrétiens, mais rien ne satisfait le Prophète. Le soir même, un compagnon, Abd Allah ibn Zayd ibn Abd Rabbihi, rentre chez lui et la formule de l'appel à la prière lui est révélée en rêve. Le lendemain, il se hâte d'en informer le Prophète, qui confirme le *ru'yā* et lui ordonne d'enseigner ces paroles à Bilal, ancien esclave éthiopien réputé pour la beauté de sa voix, qui devient le premier muezzin de l'islam. Lorsque l'appel retentit depuis les hauteurs de Médine, un autre compagnon, Omar ibn al-Khattab, sort de chez lui et reconnaît immédiatement l'appel qu'il avait, lui aussi, reçu en songe vingt jours plus tôt. Deux hommes, deux rêves identiques, survenus de manière indépendante. Le Prophète y voit la confirmation absolue de la vérité du songe. Depuis ce matin de Médine, cinq fois par jour, des centaines de millions de voix répètent les paroles reçues en rêve. Le rêve est devenu un instrument de révélation collective, qui a fondé des pratiques observées depuis quatorze siècles.

5. Directeur d'études émérite à l'École pratique des hautes études (EPHE), où il occupait la chaire de mystique musulmane, Pierre Lory a consacré à ce sujet un ouvrage de référence, *Le Rêve et ses interprétations en Islam* (Albin Michel, 2003), qui révèle toute la profondeur spirituelle et théologique de la tradition onirique musulmane.

Le rêve prophétique dans le Talmud

*« Un rêve non interprété
est comme une lettre non lue. »*

(Talmud Bavli, Berakhot 55a)

Les sages du Talmud reconnaissent la puissance des rêves, tout en observant la prudence quant à leur interprétation. Selon les textes sacrés, le rêve peut être porteur de vérité, mais il n'est pas en soi un oracle infaillible. Il reste une matière fluide, un mélange de vérité, d'imaginaire et de reflets intérieurs. Le Talmud insiste sur un point fondamental : le sens du rêve dépend de l'interprétation qu'on lui donne, c'est pourquoi il est important que celle-ci soit faite par une personne vertueuse, positive et spirituellement équilibrée.

Les sages recensent ainsi trois types de rêves.

- **Le rêve authentique (véridique) :** c'est un message ou un avertissement spirituel, parfois prophétique.
- **Le rêve issu de pensées quotidiennes.**
- **Le rêve provoqué par un esprit mensonger :** troublant, il est souvent confus ou effrayant.

Les rêves prophétiques peuvent contenir des symboles bibliques ou issus de la vie religieuse. Voir un fleuve en rêve annoncerait une paix à venir, un livre de la Torah serait un signe de sagesse et de vérité, un épi de blé, un message d'abondance. Mais le Talmud reconnaît aussi que les rêves peuvent révéler l'état moral et spirituel d'une personne. Durant la nuit, l'âme, libérée de son corps, serait en mesure de capter des vérités voilées. Dans la tradition juive, le rêve est donc à la fois un mystère sacré, un message parfois divin, mais aussi un outil de connaissance de soi, mêlant ainsi étroitement la sagesse humaine et la lumière céleste.