

**C'EST MALIN**

**POCHE**

RÉGINE SAINT-ARNAULD

**DÉCODER**  
**LES 90 RÊVES**  
**LES PLUS**  
**COURANTS**



DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

De A à Z,  
90 rêves et leurs symboles  
pour décrypter vos nuits

# DÉCODER LES 90 RÊVES LES PLUS COURANTS



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 :

- **Les 10 questions les plus fréquentes sur les songes** : Pourquoi rêve-t-on ? À quel moment apparaissent les rêves ? Est-il possible de ne pas rêver ?
- **Les 10 outils pour interpréter vos rêves** : savoir raconter son rêve, se poser les bonnes questions, la méthode des associations, faire attention aux détails...
- **Comment décoder les 90 rêves les plus courants** : de A comme Abandon à V comme Voler, 90 rêves et leurs symboles décodés avec de nombreux scénarios pour décrypter toutes vos nuits.

**LE GUIDE INDISPENSABLE  
POUR PARTIR À LA DÉCOUVERTE  
DE VOS NUITS !**

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

ISBN 979-10-285-0351-2

illustration de couverture : valérie lancaster

design : bernard amiard



6 euros

Prix TTC France

RAYON : DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

**L E D U C . S  
E D I T I O N S**

9 791028 503512



## REJOIGNEZ LA COMMUNAUTÉ DES LECTEURS MALINS !

**Inscrivez-vous à notre newsletter** et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

**<http://leduc.force.com/lecteur>**

**Découvrez aussi notre catalogue** complet en ligne sur notre site :  
**[www.editionsleduc.com](http://www.editionsleduc.com)**

Enfin, retrouvez toujours plus d'astuces et de bons conseils malins  
sur notre blog : **[www.quotidienmalin.com](http://www.quotidienmalin.com)**

sur notre page Facebook : **[www.facebook.com/QuotidienMalin](http://www.facebook.com/QuotidienMalin)**



Maquette : Gaëlle Bachy

Illustrations : Fotolia

© 2017 Leduc.s Éditions

29 boulevard Raspail

75007 Paris – France

ISBN : 979-10-285-0351-2

ISSN : 2425-4355

**C'EST MALIN**  
**POCHE**

RÉGINE SAINT-ARNAULD

**DÉCODER**  
**LES 90 RÊVES**  
**LES PLUS**  
**COURANTS**



**L E D U C . S**  
**E D I T I O N S**



# SOMMAIRE

L'ORIGINE DE L'INTERPRÉTATION DES RÊVES	7
<b>CHAPITRE 1</b>	
LES 10 QUESTIONS LES PLUS FRÉQUENTES	11
<b>CHAPITRE 2</b>	
10 OUTILS POUR INTERPRÉTER VOS RÊVES	31
<b>CHAPITRE 3</b>	
LES 90 RÊVES LES PLUS COURANTS ET LEUR INTERPRÉTATION	59



# 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<sup>e</sup> siècle avant J.-C., contenant toutes sortes de textes, on trouve aussi une clé des songes babylonienne. D'autres écrits provenant de l'Inde du V<sup>e</sup> siècle avant J.-C., ainsi que l'*Onirocriticon* d'Artémidore de Daldis – auteur grec spécialiste d'onirocritique du II<sup>e</sup> 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

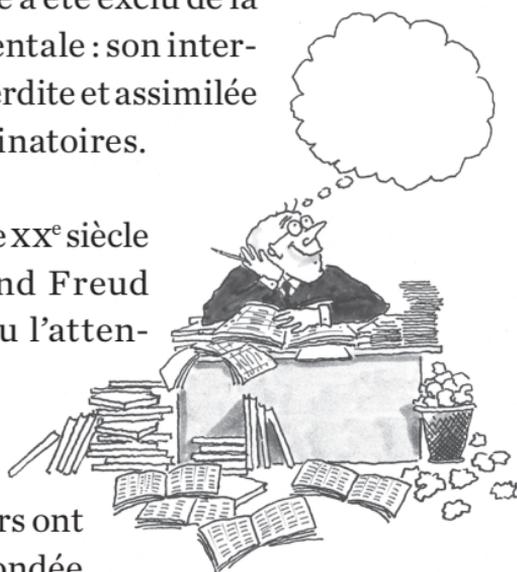
Islam, marque le Moyen Âge musulman (VIII<sup>e</sup> siècle) avec l'un de ses plus grands livres : *Rêves et Interprétations*. L'éclaircissement des rêves a donc toujours existé. On y cherchait des signes divins ou des prémonitions...

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<sup>e</sup> 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*

# **Les 10 questions les plus fréquentes**

### **1. POURQUOI RÊVE-T-ON ?**

Une théorie, 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 présentait tandis 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 qui sont 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, l'activité cérébrale serait en lien direct avec les rêves.

Le professeur Michel Jouvét, 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 –, de reprogrammer notre cerveau en quelque sorte. Selon M. Jouvét, le rêve deviendrait constructeur de l'individu.

Pour d'autres spécialistes, le rêve a une fonction de mémorisation et d'apprentissage. Mais il existe encore un autre point de vue, selon lequel 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 en passant par les souvenirs stockés dans la mémoire, théâtralisées ou mises 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 pendant 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 ?

## **2. À QUEL MOMENT APPARAISSENT LES RÊVES ?**

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

Une période de sommeil lent, suivie d'une période de sommeil paradoxal, constitue un « cycle de sommeil ». Chaque cycle dure environ 90 minutes. Il y en a quatre à six par nuit (soit 6 à 9 heures de sommeil).

**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. Celui-ci utilise alors moins d'énergie, sa température baisse doucement ; il en est de même pour les rythmes cardiaque et respiratoire. Le sommeil lent est divisé en quatre stades, présentant chacun des caractéristiques différentes : l'endormissement, le sommeil léger, le sommeil profond et enfin 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 entre 15 et 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 du « sommeil paradoxal » ! Le sommeil paradoxal prédomine en fin de nuit, lorsque la pression du sommeil lent profond diminue (mais il s'en produit à la fin de chaque cycle de sommeil après une période sommeil lent – il occupe 15 à 25 % du temps total de sommeil). Le sommeil paradoxal est récupérateur pour le mental.

### **3. EST-IL POSSIBLE DE NE PAS RÊVER ?**

Tous les êtres humains, quels que soient leur culture et leur univers, rêvent. Même si vous ne vous en souvenez pas, vous rêvez chaque nuit.

Néanmoins, une personne qui dort d'un sommeil léger rêvera davantage que celle qui dort profondément. On peut dire aussi que la personne qui se réveille spontanément ou facilement (du type « couche-tôt » ou court dormeur) 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 (de type

« couche-tard » ou long dormeur). À noter aussi que la consommation d'alcool, de cannabis, de tranquillisants, de somnifères ou d'antidépresseurs exerce un puissant effet contraire à la formation des rêves. Il a été remarqué également 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.

#### **4. POURQUOI JE NE ME SOUVIENS PAS TOUJOURS DE MES 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 qui permet de le recueillir lorsque vos yeux sont encore fermés. Vous pouvez enregistrer votre rêve plus rapidement et surtout en le développant plus sagement.

En étant raconté, le rêve se délie, se déploie... Raconter son rêve dès le réveil est également

le meilleur moyen de récolter le plus grand nombre d'éléments et d'éviter d'oublier des détails importants. Enfin, même si l'on ne se souvient que de bribes, il est utile de les relever.

Noter ou raconter son rêve fixe celui-ci ; le formuler aide à s'en souvenir, à l'intégrer. Le premier récit que vous en faites est le plus important parce que les émotions se transforment au fil du temps et les détails s'effacent très rapidement. 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 attention : les images ou des séquences entières s'effacent vite de la mémoire. C'est pourquoi vous devez vous efforcer de tout noter, des personnages aux émotions, aux couleurs, des événements à vos impressions, etc.



## 5. PEUT-ON FAIRE DES RÊVES PRÉMONITOIRES ?

Le rêve, considéré comme prophétique, n'est pas nouveau. Cela date de la plus haute Antiquité, où l'oniromancie était 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. Des chercheurs avancent que le rêve est le plus souvent une ébauche du lendemain. Le rêve a donc le pouvoir d'annoncer ce qui va arriver 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 présents 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.

Puis il y a ces rêves « prémonitoires » qui sont vraiment classés comme tels. En général, au réveil, on se rappelle très bien des faits annoncés. Ces rêves paraissent très clairs. Ils sont avant-coureurs d'un événement important de votre vie. Ces rêves prophétiques annoncent en quelque sorte 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**

Elle 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, qui tire les cartes en amateur, ayant eu une liaison avec un homme marié, deux enfants, dont elle avait été séparée par la distance, mais qu'elle devait revoir prochainement. 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.

## 6. EST-CE NORMAL DE FAIRE BEAUCOUP DE CAUCHEMARS ?



Lorsqu'ils surviennent fréquemment, les cauchemars révèlent généralement la présence d'un trouble associé. Par exemple, les personnes

souffrant d'anxiété post-traumatique (accident de voiture, violence, etc.) font presque toujours des cauchemars. Ils sont aussi fréquents chez les personnes très anxieuses ou atteintes de dépression. Les personnes qui consomment beaucoup d'alcool en font également lorsqu'elles diminuent brusquement leur consommation. Et certains médicaments, notamment les psychotropes, les provoquent...

Mais, en général, 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 doit être interprété comme un « signal » de danger : quelque chose d'important va se produire sous peu.

Il 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.

La terreur nocturne existe aussi ; elle réveille brutalement, paraît plus réelle que le cauchemar et est plus traumatisante – on se réveille désorienté. Elle se déroule pendant le sommeil lent, et non pendant le sommeil paradoxal.

Ainsi, qu'il s'agisse d'un mauvais rêve ou d'un rêve terrifiant et 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.

S'il ne survient qu'une fois par semaine, le cauchemar représente un trouble léger. Deux à trois fois par semaine, le trouble est modéré. Il est beaucoup plus grave lorsque la personne fait des cauchemars toutes les nuits. Si vous faites des cauchemars plus d'une fois par semaine, consultez ! 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.

## 7. EST-CE NORMAL DE FAIRE RÉGULIÈREMENT LE MÊME RÊVE ?

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 ? 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 encore et encore hanter vos nuits...

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.

## **8. QU'APPELLE-T-ON UN « GRAND RÊVE » ?**

Les grands rêves se reconnaissent parce qu'ils contiennent des grands symboles universels, des archétypes forts (par exemple la faux, le héros, l'ange, un signe du zodiaque, la mer, le trésor...). Ils sont puissants, bouleversants, et vous marquent profondément. En général, vous en décryptez vite le sens. C'est le genre de rêve 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 existence.

Nous espérons que cet extrait  
vous a plu !



Décoder les 90 rêves les plus courants,  
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 Leduc.s et recevez des **bonus**,  
**invitations** et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

L E D U C . S  
E D I T I O N S