

André MARIE, pédagogue des Sciences

# Petit manuel d'auto-interprétation des rêves

*Une méthode simple, fiable,  
et progressive*



*Illustrations réalisées par Héloïse MARIE*

Merci à mes amis rêveurs et à tous ceux  
qui m'ont aidé à chaque étape  
de la réalisation de ce livre.

# Sommaire

- Du bon usage de ce manuel. 4
- De l'utilité d'interpréter ses rêves. 5
- La genèse de ce manuel. 7
- L'invitation à un grand voyage intérieur. 8
- Pour se rappeler de ses rêves. 10

## **Pratique de l'auto-interprétation, niveau novice. 12**

## **Pratique de l'auto-interprétation, niveau exercé. 20**

- 1) Ce que me dit le rêve. 20
- 2) Evaluer le pour et le contre. 28
- 3) Découvrir la ou les clés du rêve. 35
- 4) Introduire la clé dans la serrure du rêve. 39
- 5) Valider grâce aux rêves suivants. 43
- 6) Et maintenant je fais quoi ? 44

## **Comprendre la dynamique des rêves. 45**

- Repère 1 : les chaînes ou suites de rêves. 45
- Repère 2 : la projection. 47
- Repère 3 : La balance des oppositions, faire justice en nous. 49
- Repère 4 : Les résistances intérieures. 52
- Repère 5 : L'exploration à deux. 53
- Repère 6 : L'utilisation des dictionnaires de symboles. 56
- Repère 7 : Les métamorphoses. 57

## **De l'origine des rêves. 67**

- 1) Des tensions vitales à l'excès de stress. 68
- 2) De l'excès de stress aux rêves. 76
- 3) Des structures cérébrales de « sagesse ». 88
- 4) Vers la paix en soi, la compassion, l'altruisme... 94

## **Bibliographie succincte pour aller plus loin. 95**

## ***Du bon usage de ce manuel***

### **Ce livre s'adresse aux adultes.**

Pour les enfants, simplement leur faire dessiner leurs rêves agités.  
L'effet est souvent très apaisant.

### **Si tu souffres d'un des *grands symptômes psychiques* suivants, l'aide d'un *psychothérapeute* te sera indispensable pour interpréter tes rêves :**

- peur panique, frayeur intense, sensation extrême de désespoir, terreur, détresse, épuisement chronique, sentiment de persécution, sentiment chronique d'abandon et d'insécurité, état suicidaire, dépression, problème de mémoire, extrême sensibilité au stress, hallucination, crise d'angoisse, pensées intrusives, flash-back, idées obsédantes, dissociation (impression d'être en dehors de soi)...
- traumatismes liés au viol, à des attentats, aux crimes, à la guerre, à un enlèvement, aux catastrophes naturelles (incendies, tornades...), à des maltraitances, à des accidents...
- toxicomanie, phobies, maladies graves...

### **Ce manuel te sera utile pour apaiser des petites tensions psychiques telles que :**

- vécus inoffensifs mais perturbants, inquiétude, contrariété, lassitude, mécontentement, déplaisir, désenchantement, appréhension, gêne,
- agacement, irritation, embarras, étonnement, insatisfaction, énervement...,
- impression de subir les choses sans les maîtriser...

## De l'utilité d'interpréter ses rêves

La compréhension de nos rêves permet de **découvrir les forces** et les **faiblesses** de notre psyché.

Les **forces**, ce sont nos **talents** et nos **compétences** dont nous n'avons pas toujours conscience.

Les **faiblesses** sont dans nos **illusions**, nos **aveuglements**, nos **tensions psychiques inconscientes génératrices de mal-être...**

### Exemples de révélations de forces :

#### **L'artiste en chacun de nous.**

Cette femme de 63 ans, cadre administratif, vient de prendre sa retraite. Elle rêve qu'elle réalise des œuvres d'art. En l'interprétant elle découvre sa **créativité** et s'adonne maintenant à l'art floral avec bonheur.

#### **Nos ressources intérieures.**

Cet homme de 28 ans, désabusé, sans diplôme et chômeur de longue durée fait de nombreux rêves sur l'Égypte des Pharaons. Il associe le Pharaon à celui qui prend soin des terres de son pays.

L'interprétation de ses rêves lui révèle sa **force intérieure** (le Pharaon).

Grâce à cette confiance en soi retrouvée, il a repris ses études avec succès.

### Exemples de découvertes de tensions intérieures perturbantes :

#### **Conflit ou compréhension.**

Cette femme de 53 ans est autoritaire, exigeante et colérique.

Elle est fâchée avec sa mère qu'elle n'a pas vue depuis plus de 10 ans.

Elle fait un rêve répétitif où elle crie « maman, maman, maman ».

Son interprétation lui fait découvrir que ce qu'elle reprochait à sa mère (autoritaire, exigeante et colérique) sont ses propres traits de caractère. Il s'en est suivi une prise de conscience difficile après un premier déni.

Être comme sa mère, quelle horreur !!!

Quelques semaines plus tard, elle m'annonçait qu'elle avait renoué des liens avec sa mère après l'avoir invitée au restaurant.

### Coupé de ses émotions.

Cet homme de 40 ans, particulièrement en colère contre le monde, rêve qu'il est un âne attaché sur une croix en X et qu'une main armée d'un couteau commence à le dépecer.

Il découvre que l'âne est une partie de lui-même qui a la peau dure, une carapace intellectuelle qui le coupe de ses émotions d'où le dépeçage nécessaire pour les faire sortir.

Ce fut pour lui une métamorphose, une renaissance, un éveil.



UN HOMME NOUVEAU.

## La genèse de ce manuel

Membre bénévole d'une de ces nombreuses associations humanistes, j'ai décidé à partir de 2004 de partager mon expérience en proposant soit des cours particuliers, soit des ateliers collectifs une fois par mois, soit des échanges de mail où j'encadre celles et ceux qui veulent interpréter eux-mêmes leurs rêves.

Progressivement, j'ai mis au point une **méthode originale** avec **deux niveaux** : « *novice* » et « *exercé* ».

Essentiellement **pratique**, elle propose une **phase initiale issue des méthodes de libres associations** de Freud et de Jung.

A chaque élément du rêve, j'associe librement des sentiments, émotions, perceptions, pensées en lien avec ma vie.

Je donne des **avis spontanés** sur les contenus du rêve.

La **phase suivante est techniquement novatrice**.

Elle consiste à dessiner une **balance** où je vais m'amuser à empiler mes avis spontanés sur les 2 plateaux, ceux (les « positifs » par exemple) qui me semblent aller ensemble sur le même plateau, les autres souvent opposés (les « négatifs par exemple) sur l'autre plateau.

Je vais peser le pour et le contre. Qu'est-ce qui est particulièrement « lourd » dans les plateaux ? De quel côté pèse la balance ? ...

Les **dernières phases**, également **inédites**, proposent de **trouver la clé de mon rêve et surtout de vérifier que c'est la bonne**.

***Ce manuel vous propose aussi :***

- Une **deuxième partie** avec des **repères pour comprendre ce qui se passe psychologiquement** en vous quand vous interprétez vos rêves.
- Une **troisième partie** avec mes **hypothèses sur l'origine des rêves** pour mieux saisir les forces à l'œuvre dans notre psyché.

Il est illustré par de **nombreux exemples de rêves**.

Le **langage** y est **simple** et accessible à tous.

## **L'invitation à un grand voyage intérieur**

### **L'état d'esprit d'un aventurier courageux.**

Grâce à vos rêves, vous allez pouvoir explorer votre jungle intérieure. Préparez-vous à devoir avaler des potions amères régénératrices (réactions émotionnelles), à devoir renoncer à vos suffisances et vos certitudes sur vous-même.

Lors de vos sublimes incursions, vous allez découvrir vos tensions, vos défauts, vos tendances que vous ne voulez pas reconnaître bien que les voyant parfaitement chez les autres.

Vous prendrez conscience de votre potentiel créateur, de vos nombreuses qualités peu utilisées.

Tout cela demande engagement, persévérance, volonté, envie ...

### **Les résistances.**

***Lorsqu'un rêve ou son interprétation déclenchera en vous, irritation, colère, mépris, refus, alors vous saurez que vous êtes sur le bon chemin. Courage !***

### **L'expérience.**

Après avoir interprété vos premiers rêves, vous constaterez que votre esprit se fait rapidement à cette gymnastique et le décodage de vos rêves deviendra de plus en plus facile et rapide.

La découverte de vos forces intérieures en opposition, le jeu des contraires vous seront familiers.

### **La récolte.**

Vous allez découvrir l'incroyable dimension de votre être.

Nous sommes tous beaucoup plus riches, plus larges que nous le croyons : multiples talents, défauts inavoués dont on apprend à rire...

Notre personnalité devient plus calme, sereine, confiante dans sa vie grâce à l'aide intérieure désormais acquise.

Vos futures récoltes : lâcher-prise, énergies créatrices, relations conviviales avec les autres...



L'AVENTURIER DANS SA  
JUNGLE INTERIEURE ...

## Pour se rappeler de ses rêves

Il faut d'abord **porter intérêt à ses rêves**.

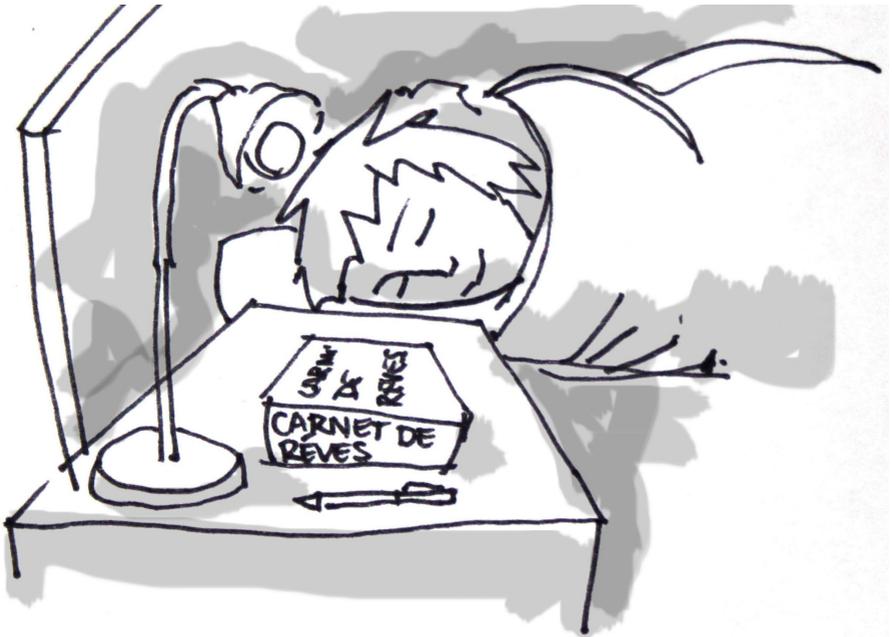
Essayez de vous « **programmer** » le soir (méditation, dialogue avec soi...) pour vous en souvenir le lendemain.

Lors du réveil et avant d'ouvrir les yeux, **reformuler** dans votre tête ce qui vous reste du rêve

**Enregistrez-vous** ou **notez** au réveil (même nocturne) le peu qu'il vous reste du rêve.

Un **cahier de rêves** est idéal. On peut y noter les dates et les éventuels événements remarquables de votre vie qui peuvent être utiles pour l'interprétation des rêves.

Même si vous n'avez que 3 mots, interprétez-les. Engagez votre dialogue intérieur, le rappel des rêves viendra naturellement.



## **Lecture de ce manuel.**

Sans votre engagement intérieur à interpréter vos rêves, la simple lecture de ce manuel ne vous servira à rien.

On ne peut rien étudier sans s'impliquer.

## ***En résumé.***

**D'abord, noter avec précision ses rêves dans un cahier.**

**Puis interpréter ses rêves, pour rencontrer ses conflits intérieurs et les dissoudre ou pour découvrir ses talents, ses aspirations profondes ...**

**Progressivement, vous allez tendre vers une vie plus harmonieuse, plus enthousiaste, plus créative, vers une certaine forme de sagesse.**

# ***Pratique de l'auto-interprétation***

## ***Niveau « novice »***

### **Méthode proposée :**

#### **Action 1 : repérer les êtres impliqués dans le rêve.**

Ce sont le plus souvent, le rêveur (« je »), les autres personnes, les animaux, les végétaux ou leur représentation (statue, peluche...).

#### **Action 2 : créer deux colonnes.**

Prenez une feuille de papier. Tirez un trait vertical au milieu de la feuille. Dans la colonne de gauche, indiquez les êtres impliqués en passant au moins 2 lignes entre chaque, vous verrez pourquoi ensuite....

#### **Action 3 : émettre des avis spontanés.**

Maintenant, pour chaque être du rêve (végétal, animal ou personne), j'associe librement des sentiments, émotions, perceptions, pensées en lien avec ma vie. Je joue à donner mes avis spontanés.

Notez ceux-ci dans la colonne de droite.

#### **Action 4 : appliquer la règle dite « de projection ».**

A découvrir le moment venu, étonnement garanti.

#### **Action 5 : Rechercher des oppositions.**

Répartir vos avis spontanés en groupes « opposés ».

#### **Action 6 : Se focaliser sur l'essentiel.**

#### **Action 7 : Identifier d'éventuelles tensions intérieures.**

#### **Action 8 : Résoudre l'énigme du rêve.**

## Un exemple d'application.

**Rêve** fait par un enseignant de 45 ans dans un contexte éprouvant d'organisation d'un échange franco-allemand :

Contenu du rêve : *J'ai pris un globe terrestre percé de trous sans avertir le groupe de mes élèves qui l'a réalisé. Je le montre avec humour à B, proviseur adjoint en lui disant que notre génération a créé ces trous et devra les combler.*

*Je dois rendre ce globe à mes élèves car ils en ont besoin. Je traverse le lycée en passant par une butte de sable où j'ai beaucoup de difficultés à avancer. Deux collègues, L et M passent sur le sentier goudronné juste à côté avec facilité, cela m'énerve. Après bien des efforts, j'atteins enfin la salle de classe pour m'excuser de l'emprunt auprès de mes élèves.*

### **Action 1 : repérer les êtres impliqués dans le rêve.**

**Ce sont le plus souvent, le rêveur (« je »), les autres personnes, les animaux, les végétaux ou leur représentation (statue, peluche...).**

Êtres présents dans cet exemple :

- je,
- groupe d'élèves,
- B proviseur adjoint,
- L enseignante
- M enseignant.

## Action 2 : créer deux colonnes.

Prenez une **feuille de papier**. Tirez un trait vertical au milieu de la feuille. Dans la colonne de **gauche**, indiquez **les êtres impliqués** en passant au moins 2 lignes entre chaque, vous verrez pourquoi ensuite....

**Notez les êtres impliqués dans la colonne de gauche.**

Les êtres du rêve

|                      |  |
|----------------------|--|
| Je                   |  |
| Groupe d'élèves      |  |
| B, proviseur adjoint |  |
| L, enseignante       |  |
| M, enseignant        |  |

## Action 3 : émettre des avis spontanés.

Maintenant, pour chaque être du rêve (végétal, animal ou personne), j'associe librement des sentiments, émotions, perceptions, pensées en lien avec ma vie. Je joue à donner **mes avis spontanés.**,

**Notez ceux-ci dans la colonne de droite.**

C'est un exercice quelquefois difficile car on réfléchit trop.

Il faut être bien détendu, lire l'élément du rêve et laisser venir ses idées sans réfléchir. Et si rien ne vient, aucune importance.

Si dans la colonne « avis spontané » vous parlez d'un être qui n'est pas dans le rêve, donnez aussi votre avis spontané sur celui-ci.

| Les êtres du rêve    | Avis spontanés                                     |
|----------------------|--|
| Je                   | Dynamique, passionné, tenace,                      |
| Groupe d'élèves      | Créatifs, sensibles, fragiles, motivés, spontanés. |
| B, proviseur adjoint | Serein, imperturbable, efficace, sympathique.      |
| L, enseignante       | Bavarde, irréfléchie, écervelée.                   |
| M, enseignant        | Inactif, nonchalant, peu motivé.                   |

Ces avis associés ne sont probablement pas ceux que vous auriez donnés. Les rêves et les associations n'appartiennent qu'à ceux qui les font.

Remarque : Pour nous, les adultes, c'est un exercice difficile car souvent on réfléchit trop, notre cerveau s'excite dans tous les sens par la réflexion et on s'embrouille.

Astuce : être bien détendu, lire l'élément du rêve et laisser venir ses idées **sans réfléchir**.

Les surprises.

Des idées inattendues arrivent quelquefois en grand nombre. Notez tout. Vous comprenez maintenant pourquoi il faut espacer ses écrits dans la colonne de gauche car la colonne de droite se remplit vite.

#### **Action 4 : appliquer la règle du jeu dite « de projection ».**

La pratique de l'interprétation des rêves montre que les contenus oniriques et les avis spontanés sont en rapport étroit avec la personnalité du rêveur, ce qui l'encombre, ce qui l'intéresse... d'où la formulation de la règle empirique suivante.

***Règle n°1 pour donner du sens à un rêve :***

***Tout ce que j'ai associé et écrit dans la colonne de droite correspond à des aspects intérieurs de moi-même, y compris ceux que je refuse de voir.***

Ce que je ne veux pas voir en moi, c'est ce que je perçois le mieux chez les autres. Je l'ai « projeté ».

*L'acceptation de cette règle est indispensable pour comprendre ses rêves.*

#### ***Revenons sur l'exemple.***

Il m'est facile d'accepter de voir en moi-même certains aspects de la colonne de droite : dynamique, passionné, tenace, créatif, sensible, motivé, spontané, serein, imperturbable, efficace, sympathique.

Par contre, envisager que je possède dans mon for intérieur des tendances non conscientes : fragile, bavard, irréfléchi, écervelé, inactif, nonchalant, peu motivé, c'est à dire ce que j'ai « projeté » sur des êtres du rêve, c'est plus difficile.

Ce premier bilan peut ne pas vous convenir et même vous irriter, vous mettre en colère, c'est bon signe.

Vous avez touché des zones sensibles de votre être.

Prenez cela avec humour , nul n'est parfait.

## **Action 5 : Rechercher des oppositions.**

### ***Répartir nos avis spontanés en groupes « opposés ».***

Quelques exemples de catégories opposées :

- ce qui nous plaît d'un côté, ce qui ne nous plaît pas de l'autre côté,
- ce qui est féminin d'un côté, masculin de l'autre côté,
- ce qui est actif d'un côté, ce qui est passif de l'autre côté,
- le passé à gauche, le futur à droite...

Pour choisir cette opposition, relisez vos avis. Prenez cela comme un jeu. Si vous estimez qu'il y a plusieurs sortes d'oppositions, faites plusieurs groupes.

### ***Revenons sur l'exemple.***

Le rêveur a proposé un premier groupe : *dynamique, passionné, créatifs, motivés, sympathique*. Il l'oppose à un autre groupe : *bavarde, irréfléchie, écervelée, inactif, nonchalant, peu motivé*.

Il regroupe aussi : *tenace, serein, imperturbable, efficace* en opposition à *sensibles, fragiles, spontanés*.

## **Action 6 (si nécessaire) : Se focaliser sur l'essentiel.**

Peut-être y-a-t-il trop d'éléments à traiter dans vos avis spontanés ? Choisissez alors quelques éléments qui vous « préoccupent », qui vous révoltent, qui vous attirent, qui déclenchent des émotions ... pour créer vos oppositions.

### ***Revenons sur l'exemple.***

Le rêveur choisit les oppositions :

*dynamique, motivé / nonchalant, peu motivé*  
*efficace / fragiles*

## **Action 7 : identifier d'éventuelles tensions intérieures.**

Les rêves sont des **sources d'informations sur notre personnalité**.

Ils peuvent révéler des **conflits intérieurs** entre nos **aspirations conscientes** et nos **expériences passées « non conscientes »** joyeuses ou douloureuses encodées dans nos structures cérébrales.

*Je voudrais baigner dans un bonheur permanent mais des obstacles intérieurs viennent perturber cette belle quête.*

***En observant les groupes opposés d'avis spontanés, nous pouvons tenter d'identifier ces obstacles, ces conflits, ces tensions intérieures.***

***Revenons sur l'exemple.***

Je peux repérer deux oppositions :

- *dynamique, motivé / nonchalant, peu motivé*
- *efficace / fragiles*

Ce rêve me dit qu'**en moi** il y a au moins **deux tensions intérieures** qui me préoccupent.

## Action 8 : Résoudre l'énigme du rêve.

**Règle n°2 pour donner du sens à un rêve :**

***L'énigme du rêve est en rapport avec notre vie présente ou passée.***

***Ces tensions intérieures ont souvent un rapport :***

- ***avec le vécu récent du rêveur,***
- ***et avec son passé : succès, échecs, humiliations ...***

Le rêveur est-il parasité par certaines émotions, certains sentiments, certaines pensées, certains de ses comportements ?

Souffre-t-il de troubles physiques ou psychiques ? Vient-il de subir un échec ou un succès ? Se heurte-t-il aux autres ou à son environnement ? ...

***Revenons sur l'exemple.***

Ainsi informé sur l'existence de deux conflits intérieurs, le rêveur prend conscience de sa fragilité actuelle. Il est ***fatigué*** mais ne l'accepte pas. Il se voudrait « efficace » mais son corps ne suit plus.

Une petite introspection lui rappelle que dans sa famille, il n'y a pas de place pour les rêveurs. Tous des hyperactifs !

Il doit être (conditionnement par l'éducation) « *dynamique et motivé* », pourtant des parties de lui-même (aspirations inavouées) « *nonchalante, peu motivée* » plus contemplatives, ont aussi besoin d'exister pour une vie plus sereine.

***Le rêve lui donne des conseils de lâcher-prise :***

- ***Accepte ta fragilité, ton corps a besoin de repos.***
- ***Prends du temps pour flâner, jouer, contempler, méditer...***

***Les rêves peuvent ainsi nous aider à orienter nos comportements et moduler notre humeur vers une vie plus sereine et harmonieuse.***

# ***Pratique de l'auto-interprétation***

## ***Niveau « exercé »***

### **1) Ce que me dit le rêve.**

#### **Action 1 : créer deux colonnes.**

Prenez une **feuille de papier**. Tirez un trait vertical au milieu de la feuille. Dans la colonne de **gauche**, **notez votre rêve** en passant au moins 2 lignes entre chaque ligne écrite, vous verrez pourquoi ensuite....

#### **Action 2 : émettre des avis spontanés.**

Maintenant, pour chaque **lieu**, chaque **objet**, chaque **caractéristique** (couleur, forme ...) chaque **animal**, chaque **personne** du rêve, il faut jouer à donner **ses avis spontanés**.

**Notez** ceux-ci dans la colonne de **droite**.

Remarque : Pour nous, les adultes, c'est un exercice difficile car souvent on réfléchit trop.

Astuce : être bien détendu, lire l'élément du rêve et laisser venir ses idées **sans réfléchir**.

#### Les surprises.

Des idées inattendues arrivent quelquefois en grand nombre. Notez tout. Vous comprenez maintenant pourquoi il faut espacer ses écrits dans la colonne de gauche car la colonne de droite se remplit vite.

**Vérification 1** : relisez bien votre rêve, n'avez-vous pas « oublié » de donner votre avis spontané sur un élément de votre rêve ?

Exemple : votre conjoint, des personnes que vous côtoyez souvent, un animal, un objet intime ...

**Vérification 2** : si dans la colonne « avis spontané » vous parlez d'un être, élément (personne, animal, végétal...) qui n'est pas dans le rêve, donnez aussi votre avis spontané sur celui-ci.

## Deux exemples :

### Premier exemple de rêve.

| Mon rêve.                                    | Mes avis spontanés                           |
|--|--|
| Je sors du lycée                             | Espace d'épanouissement, de partage, de vie  |
| avec deux jeunes collègues                   | Trop spontané, écervelé, irresponsable       |
| ayant une coupe de crème blanche à la main.  | Côté provocateur, Médecine, ambulance, soins |
| Ma voiture a été recouverte de cette crème.  | Mouvements, actions<br>Souillure             |
| Je m'en fous                                 | Pas essentiel                                |
| Mais je vais porter plainte au commissariat. | Ordre, autorité, loi                         |

Evidemment, mes avis associés ne sont probablement pas ceux que vous auriez donnés.

Les rêves et les associations n'appartiennent qu'à ceux qui les font.

### ***Exemple de vérification 1.***

Le rêve parle de « deux jeunes collègues », s'agit-il de deux femmes ? de deux hommes ? d'un homme et d'une femme ?

Réponse : Dans le rêve ce sont deux jeunes hommes, l'un me fait penser à un collègue.

J'ajoute ceci dans la colonne « Mes avis spontanés ».

### ***Exemple de vérification 2.***

Mais quel est mon avis spontané sur ce jeune collègue ?

Réponse : contestataire, ne prend pas de responsabilités, agit peu.

Je le note dans la colonne « Mes avis spontanés »

Deuxième exemple de rêve.

Mon rêve

Je suis dans une grande maison déserte avec des portes.

Je vois un lion à distance.

J'ai peur.

J'essaie de fermer des portes pour qu'il ne m'atteigne pas mais celles-ci ferment mal.

A un moment, j'arrive dans une grande pièce à 2 portes,

J'essaie de fermer l'une d'entre elles mais elle ne tient pas. Comme il y a une armoire je l'incline derrière la porte pour la tenir.

Mais celle-ci reste entrouverte.

Un homme noir derrière cette porte se demande ce que je fais et me dit que je m'y prends mal.

Mes avis spontanés

Mon domaine intime, partie de moi-même ouverte sur le monde

Animal dangereux, agressif. Je peux l'observer sans qu'il m'agresse.

Peur d'être agressé.

Protection.  
S'enfermer n'est pas la bonne solution

Refuge dans une zone mieux protégée.  
2 choix de vie.

S'enfermer n'est pas la bonne solution

Armoire = s'armer, armure pour se protéger.

L'armure ne sert à rien.

Conseiller inconnu, caché.

Observez les côtés bizarres de mes associations :

- elles **jouent avec les mots** : « armoires » avec « armures ».
- elles **parlent de notre monde intérieur** : « maison » avec « domaine intime »...

## **A vous de jouer.**

Donnez-vous les meilleures conditions de réussite.

Choisissez un matin ensoleillé dans un endroit calme. Vous sentez que votre esprit est disponible pour laisser libre cours à votre imaginaire.

Prenez un de vos rêves et maintenant **amusez-vous comme un enfant** aux associations d'idées, aux jeux de mots, selon la technique proposée. Fermez les yeux s'il le faut lors de la recherche d'avis spontanés.

Si vous n'arrivez pas à trouver des associations, pas de panique, donnez-vous du temps. C'est un exercice nouveau pour vous. Recommencez un autre jour et les idées viendront.

Si vous avez réussi à remplir même partiellement votre colonne de droite, vous y retrouverez pêle-mêle des perceptions, émotions, sentiments, pensées...

Bien sûr, tout cela vous semble désordonné, sans lien...

C'est toujours la première impression.

Et c'est d'ailleurs normal car cela vous présente **la grande agitation qui règne dans votre tête.**

### ***Prenons mon premier exemple.***

Dans la colonne de droite, je lis : épanouissement au contact des autres, trop de spontanéité, provocation, ordre, autorité...

Tout cela est bien confus et contradictoire. Comment y voir clair ?

### ***Prenons mon deuxième exemple.***

Dans la colonne de droite, j'ai écrit : partie de moi-même ouverte sur le monde, agressif, peur d'être agressé, protection, s'enfermer, armure, conseiller inconnu...

Je peux encore faire les mêmes remarques que précédemment.

### **Action 3 : appliquer la règle du jeu dite « de projection ».**

#### **Règle n°1 :**

***Tout ce que j'ai associé et écrit dans la colonne de droite correspond à des aspects intérieurs de moi-même, y compris ceux que je refuse de voir.***

Ce que je ne veux pas voir en moi, c'est ce que je vois le mieux chez les autres. Je l'ai « projeté ».

*L'acceptation de cette règle est indispensable pour comprendre ses rêves.*

#### ***Revenons sur mes 2 exemples.***

Il m'est facile d'accepter de voir en moi-même certains aspects de la colonne de droite : épanoui, ordonné, protecteur, ouvert sur le monde ...

Par contre, envisager que je possède dans mon for intérieur des côtés provocateurs, sans spontanéité, agressifs, refermés, blindés par une armure, c'est à dire ce que j'ai « projeté » sur certains personnages du rêve ..., c'est plus difficile.

Ce bilan peut ne pas vous convenir et même vous irriter, vous mettre en colère, c'est bon signe.

Vous avez touché des zones sensibles de votre être.

Prenez cela avec humour , nul n'est parfait.

Ainsi vous serez moins dupe de certaines de vos forces intérieures car vous venez de les démasquer.

### ***Un autre exemple.***

Dans la réalité, vous ne supportez pas Mr X, un collègue de travail. Or il vient vous voir, dans un rêve, à votre bureau et vous fait des remarques.

Votre avis spontané considère cette attitude comme « vouloir toujours commander ».

Evidemment vous êtes persuadé que vous ne cherchez pas à être le chef. Pourtant cette « sensibilité » à l'autorité démontre le contraire.

Un bel exemple de **projection** : ***autrement dit, « c'est celui qui le dit, qui y est ! ».***

N'étant pas clair avec ce que je condamne, je peux avoir une réaction de rejet, de colère...

Laissez passer la tempête, elle ne dure que peu de temps.

Et après survient l'incroyable, tant que l'on ne l'a pas vécu, ***un apaisement*** sans que l'on n'ait rien à faire.

Dans l'exemple, averti par votre rêve, vous constaterez que votre collègue ne souhaite peut-être que vous aider là où vous avez vu une prise de pouvoir. Vos relations avec lui seront ensuite meilleures.

Vous apprécierez plus votre travail.



C'EST CELUI QUI DIT  
QUI Y'EST!!!

## ***Premier bilan.***

En relisant les colonnes de droite de vos interprétations, vous allez **découvrir une partie de vous-même** avec ce que vous considérerez comme des « **qualités** » mais aussi des « **défauts** » que vous ne voulez pas voir mais que vous percevez parfaitement chez les autres.

Si je suis du type « dominateur », je verrai parfaitement cet aspect chez les autres parce que je suis en concurrence avec eux.

De la même façon, une personne aimant les autres repèrera chez eux leur douceur, leur tendresse....

Pour la même personne, un rêveur verra l'aspect dominant , un autre percevra sa douceur.

Autrement dit, ***nous projetons sur les autres ce qui existe en nous.***

***La colonne de droite est l'écran sur lequel vous avez projeté une partie de vous-même.***

Si vous prenez conscience de cela, votre vie va prendre un chemin de paix, d'harmonie avec soi-même, de sagesse...

Prenez votre temps, ***interprétez quelques rêves pour vous familiariser*** avec ces éléments de méthode.

***Constatez vos progrès et surtout les changements dans votre vie.***

## 2) Evaluer le pour et le contre.

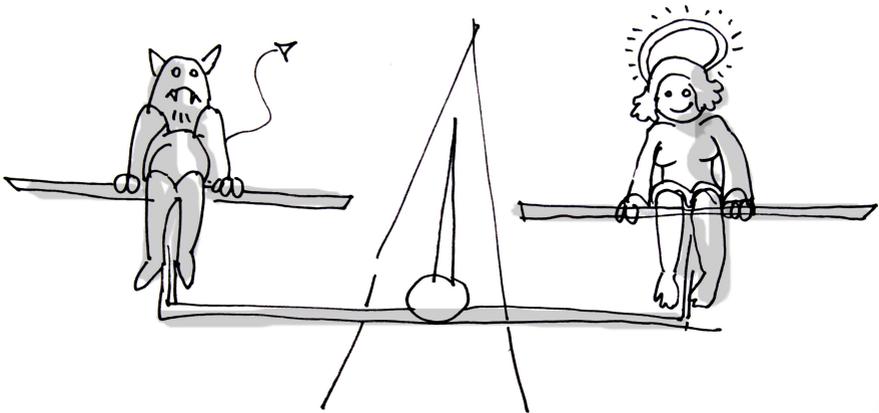
### Action 4 : peser les « avis spontanés » dans la balance des oppositions.

Sur une autre *feuille de papier*, dessinons une *grande balance* sur les plateaux de laquelle nous répartissons nos avis, nos associations en *2 catégories « opposées »*.

Quelques exemples de catégories opposées :

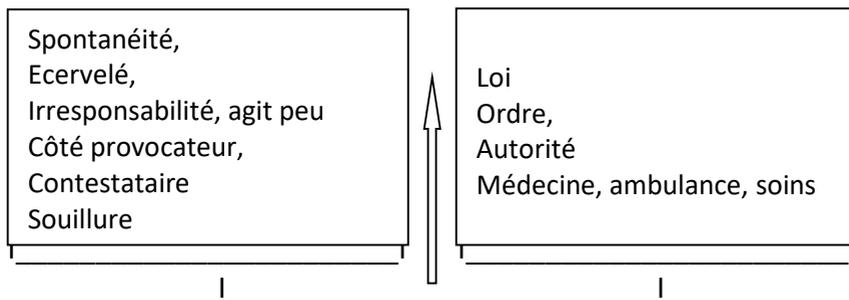
- ce qui nous plaît d'un côté, ce qui ne nous plaît pas de l'autre côté,
- ce qui est féminin d'un côté, masculin de l'autre côté,
- ce qui est actif d'un côté, ce qui est passif de l'autre côté,
- le passé à gauche, le futur à droite...

Pour choisir cette opposition, relisez vos avis. Prenez cela comme un jeu. Si vous estimez qu'il y a plusieurs sortes d'oppositions, faites plusieurs balances.

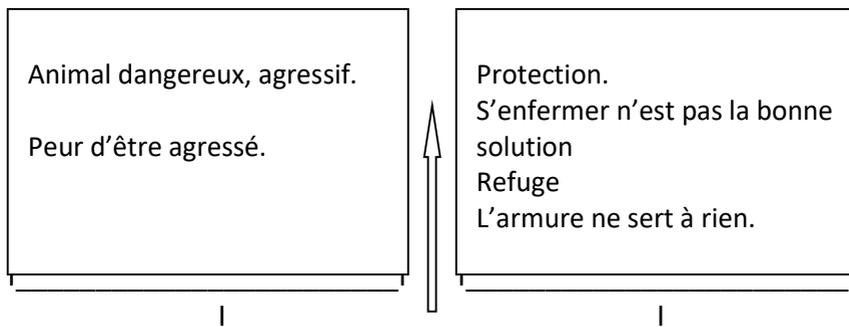


LA BALANCE DES OPPOSITIONS

***A partir de mon premier exemple, je mets en opposition.***



***A partir de mon deuxième exemple.***



## **Action 5 : repérer le type de problème intérieur.**

***Le début d'un rêve nous donne souvent (mais pas toujours) le type de problème intérieur que le rêve propose de résoudre.***

Pour le premier exemple de rêve, mon premier avis spontané indique que cette opposition concerne mon « espace d'épanouissement, de partage, de vie ».

Pour le deuxième, mon premier avis spontané dit qu'il est question de mon « domaine intime et de son ouverture sur le monde ».

***Peut-être n'avez-vous pas trouvé votre type de problème intérieur ?***

Pas de souci, vous pouvez continuer la méthode, vous découvrirez celui-ci plus tard.

## **Action 6 : identifier vos tensions intérieures.**

En organisant dans la balance nos avis spontanés, nous pouvons plus facilement repérer ceux qui sont peu compatibles et déduire des tensions intérieures.

### ***Dans mon premier exemple.***

Je peux repérer certaines oppositions :

- spontanéité, écervelé et ordre ;
- provocation, contestataire et autorité...

Ce rêve me dit qu'***en moi*** il y a au moins ***deux tensions intérieures***.

### ***Prenons mon deuxième exemple.***

S'opposent :

- agression et protection,

Ce rêve révèle au moins ***une tension intérieure***.

***A vous de jouer avec vos avis spontanés.***

## Action 7 : faire la pesée.

Demandons-nous quel est le **plateau** qui pèse **le plus lourd**.

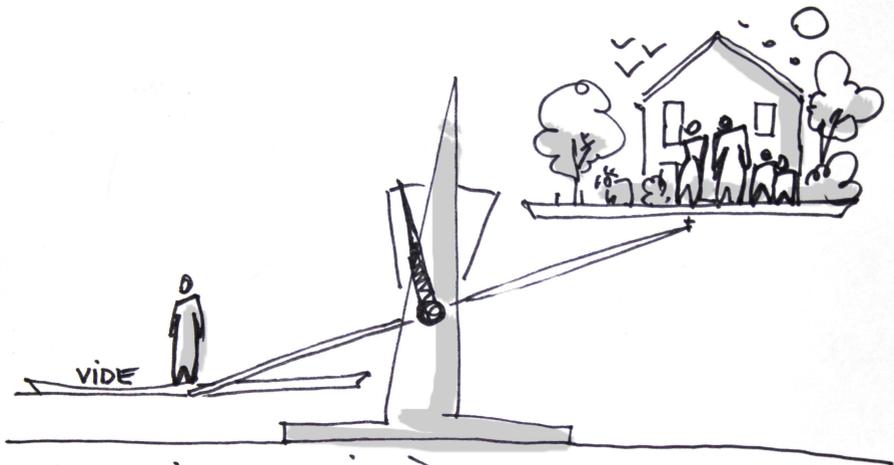
La **différence de poids** entre les plateaux est-elle faible ou élevée ?

Comment **rééquilibrer ma balance intérieure** ?

Nous pouvons ainsi évaluer ce qui nous pèse le plus mais aussi l'importance des tensions entre les 2 plateaux qui peut aller jusqu'à l'« insupportable ».

La balance met en évidence ce qui charge notre quotidien et nous empêche de vivre avec équilibre et légèreté.

**En acceptant que le plateau le plus lourd contienne des aspects de moi-même que je ne veux surtout pas voir ou dont je ne mesure pas assez l'influence dans ma vie, je peux rééquilibrer ma balance intérieure, grâce à cette simple prise de conscience.**



VOIR CE QUI PÈSE LE PLUS  
EN NOUS...

### ***Dans mon premier exemple.***

Je ressens que le plateau droit pèse un peu plus lourd que le gauche. Mon premier rêve parle d'un déséquilibre dans mon « espace d'épanouissement, de partage, de vie ».

Pour rééquilibrer ma balance, ma vie, il me suffit de prendre conscience que je suis un peu trop dirigé par mon côté « ordre, autorité ».  
Ainsi l'autre plateau de la balance pourra redescendre par diminution des tensions intérieures entre polarités opposées.

Vais-je alors devenir écervelé, contestataire, irresponsable, provocateur ? La réponse par la pratique est « non ». Par contre je vais moins dépenser d'énergie dans ma vie car celle-ci sera moins soumise à l'ordre et à l'autorité donc plus légère, spontanée, moins dans l'obsession d'être responsable de tout et d'éviter à tout prix d'être provocant.

### ***Dans mon deuxième exemple.***

Le plateau gauche est le plus lourd. Il y a dedans des choses qui me pèsent beaucoup.

Mon deuxième rêve m'informe d'un déséquilibre dans mon « domaine intime et de son ouverture sur le monde ».

Je vais donc devoir l'alléger. Pour cela, je dois accepter que j'ai un côté agressif qui parasite mes relations avec les autres. Et comme je pense que les autres sont agressifs (voir la règle de projection) j'essaie de m'en protéger en mettant une armure qui finit par m'étouffer.

Voici un très beau cercle vicieux, mais ma prise de conscience va le rompre et ma vie s'apaiser.

Devenu moins agressif, j'ai moins besoin de me protéger des réactions des autres.

Plus besoin d'armure, je peux maintenant m'ouvrir au monde avec compassion.

Mes tensions intérieures se dissolvent.

**Maintenant, c'est à vous d'agir, de vous entraîner avec courage et ténacité.**

*Dans « l'action 5 », si vous n'avez pas réussi à trouver le type de problème intérieur présent dans votre rêve, les actions 6 et 7 vous aideront à le découvrir.*

## **Deuxième bilan.**

Petit à petit, vos rêves vous livrent de plus en plus d'informations sur vous-même.

Ils vous permettent maintenant de faire un **bilan d'état intérieur** : types de **problèmes intérieurs, identifications de tensions intérieures, intensités de celles-ci...**

La **balance** nous indique les **polarités qui s'opposent en nous** et que nous exportons à l'extérieur sous forme de **conflits avec les autres**.

Prenant conscience que nous nous trompons de cible (les autres), débarrassés d'illusions sur nous-même, nous pouvons quitter une vie de stress inutiles, d'énervements stériles...

La connaissance de notre réalité intérieure s'affine, s'amplifie mais surtout nous apporte une vie encore plus sereine.

Nous mettons des mots là où il y avait des maux.

**Donnez-vous du temps pour pratiquer cette 2<sup>e</sup> phase** et dès que vous vous sentirez à l'aise, passez à la 3<sup>e</sup> phase pour devenir de plus en plus précis et fiable dans vos interprétations.

### 3) Découvrir la ou les clés du rêve.

Vous avez décidé de continuer, de plonger encore plus en vous-même, bravo pour votre ténacité !

La **clé du rêve**, c'est la formulation simple, claire de l'information que nous apporte le rêve sur notre façon d'être.

C'est un **conseil, une maxime, un précepte** : « prends conscience de... », « sois plus ceci ou cela », « constate tes aptitudes en... »....

Une partie de nous-même semble avoir hérité de données, de programmes vertueux, issus de l'expérience de nos ancêtres, où il est plus avantageux de faire ceci ou cela, pour mieux être.



Pour découvrir cette clé, vous allez appliquer les deux règles du jeu.

***Rappel de la règle n°1 :***

***Les éléments de nos rêves sont des aspects de nous-même.***

Certains sont masqués. A nous de les découvrir.

D'autres sont en opposition et créent des tragédies intérieures.

A nous de repérer ces conflits pour les apaiser.

D'autres au contraire coopèrent pour nous rendre la vie plus heureuse, ce sont nos « qualités ».

***Ainsi dans mes deux exemples précédents :***

- les « jeunes hommes » sont en fait mon côté spontané, écervelé ;
- le « lion » me renvoie à un aspect agressif de ma personnalité.

***Règle n°2 :***

***La clé d'un rêve est en rapport avec notre vie présente ou passée.***

Les rêves sont en lien avec ce qui nous soucie, ce à quoi nous ne prêtons pas assez d'attention, mais aussi avec notre passé, nos souvenirs qui peuvent être réactivés par des événements récents.

***Dans mes exemples.***

Le 1<sup>er</sup> rêve est lié à mon métier où je suis ordonné et autoritaire tels mes parents quand j'étais enfant.

Le 2<sup>e</sup> rêve me rappelle les réactions agressives de ma mère et de ma grand-mère maternelle avec leurs contemporains.

## Action 8 : nommer la clé en utilisant les règles 1 et 2.

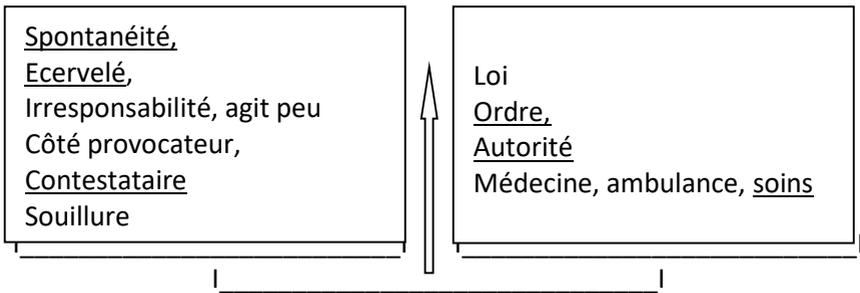
**Soulignez** dans chaque plateau de la balance, **2 ou 3 avis** qui vous tiennent à cœur, ceux que vous appréciez le plus et ceux qui vous révoltent particulièrement.

**Recherchez** dans ces **avis sélectionnés**, ceux qui sont **en opposition** entre les 2 plateaux.

Essayez de **relier au moins l'un de ces aspects opposés à des événements de votre vie présente ou passée** pour découvrir et nommer la **clé du rêve**.

### Application pratique au 1<sup>er</sup> exemple.

Je souligne sur le plateau gauche « spontané, écervelé, contestataire » et sur le plateau droit « ordre, autorité, soins ».



S'oppose un aspect « jeune homme spontané, écervelé, contestataire » à un autre « homme d'ordre, autoritaire, soigné ».

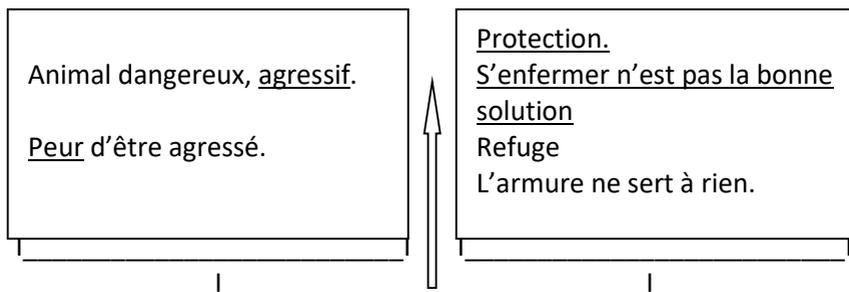
Si ce rêve arrive pendant des semaines chargées de travail où je dois faire preuve de rigueur, d'organisation... Je comprends mieux pourquoi mon plateau droit « homme d'ordre, autoritaire, soigné » est pesant.

Mon monde intérieur en souffre et m'informe par le rêve de mes excès.

La **clé du rêve** peut être « *laisse aussi ton côté jeune homme spontané exister* », sois un peu joueur et insouciant, retrouve un peu de ton enfance dans ta vie quotidienne.

## Application pratique au 2<sup>e</sup> exemple.

Je souligne sur le plateau gauche « agressif, peur » et sur le plateau droit « protection, conseils de ne pas s'enfermer ».



S'oppose « agressif » et « protection »  
mais aussi « peur » et « ne pas s'enfermer ».

Imaginons que momentanément, je ne me sente pas à l'aise dans mes relations avec mes contemporains et « victime » d'agressions.  
Mon plateau gauche est particulièrement lourd.

Mon monde intérieur réagit par le rêve en m'envoyant des conseils  
« servis » sur l'autre plateau.

La **clé du rêve** serait « ma vraie protection est dans l'observation de mon côté « agressif » et non en me « fermant au monde »,  
bref « *prends conscience de ton côté agressif* ».

Le rêve est une mise en scène intérieure.  
L'aspect agressif est symbolisé ici par le lion.

## 4) Introduire la clé dans la serrure du rêve.

***Maintenant, il faut mettre les clés dans leurs serrures pour vérifier que ce sont les bonnes.***

Même si vous n'êtes pas très sûr de votre ou vos clés, testez-les.

Avec cette ***clé***, ce conseil, vous allez ***pénétrer dans votre théâtre intérieur***. Oubliez la logique du monde extérieur pour réaliser ce voyage dans votre être intime.

Faites appel à votre imaginaire d'enfant. Enchantez-vous.

### **Action 9 : mettre la clé dans la serrure, c'est à dire le rêve.**

Il s'agit de relire votre rêve en ayant à l'esprit la formulation de votre clé pour voir s'il serait possible de raconter l'histoire, le ***conte pour « grand enfant »***, qui s'y trouve.

Laissez-vous aller, imaginez votre conte avec ses aventures, ses rebondissements grâce à la clé.

Vous allez ainsi développer ***l'art de la métaphore***.

Si la ***clé est la bonne***, la relecture du rêve vous révélera la logique d'un enchaînement d'éléments qui paraissent sans lien évident.

Votre rêve prendra tout son sens, vous traduirez en clair ce message intérieur.

Il vous parlera à vous et à vous seul.

Si ce n'est pas le cas, revenez en arrière, essayez une autre opposition.

**Retour sur le premier exemple** pour un grand voyage intérieur :

Clé : « *Laisse aussi ton côté jeune homme spontané exister* ».

### Mon rêve

Je sors du lycée

avec un jeune collègue

ayant une coupe de crème  
blanche à la main.

Ma voiture  
a été recouverte de cette  
crème.

Je m'en fous

Mais je vais porter plainte au  
commissariat.

### Utilisation de la clé

Espace d'épanouissement, de  
partage, de vie

une partie **intérieure** restée  
jeune, spontanée,  
qui veut vivre

transgresser une règle « ça ne  
se fait pas dans un lycée », il  
faut donc s'autoriser (le blanc  
a un té positif, lumineux ) à le  
vivre **intérieurement**.

Action = mouvement  
provocateur du côté **intérieur**  
« spontané » qui veut exister.

Le monde **intérieur** est  
d'accord pour laisser de la  
place au côté « spontané ».

Existence de **résistances**  
**intérieures** à ce mouvement.

La seule prise de conscience du sens du rêve suffit à changer notre vie.  
Après ce rêve, j'ai été plus détendu dans mon métier et je me suis rendu  
compte que j'étais aussi efficace voire plus.

**Pour le deuxième exemple.**

Clé : « prends conscience de ton côté agressif »

Mon rêve

Je suis dans une grande maison déserte avec des portes.

Je vois un lion à distance.

J'ai peur.

J'essaie de fermer des portes pour qu'il ne m'atteigne pas mais celles-ci ferment mal.

A un moment, j'arrive dans une grande pièce à 2 portes,

J'essaie de fermer l'une d'entre elles mais elle ne tient pas. Comme il y a une armoire je l'incline derrière la porte pour la tenir mais celle-ci reste entrouverte.

Un homme noir derrière cette porte se demande ce que je fais et me dit que je m'y prends mal.

Utilisation de la clé

Mon domaine intime, partie de moi-même ouverte sur le monde

Accepter d'observer son côté agressif **intérieur**

Mon côté agressif est-il destructeur ?

Je ne veux pas voir mon côté agressif alors j'essaie de fuir mais ça ne marche pas

Suite de la fuite en tentant de m'enfermer mais il y a 2 issues.

Au lieu de m'épuiser à fuir ou à tenter de me protéger, je dois accepter de voir mon côté agressif.

Conseiller inconnu, caché, mon guide intérieur  
La solution est dans la compréhension du rêve.

J'avoue avoir été agacé par le sens de ce rêve révélant mon côté « agressif » que j'ignorais.  
Une telle **réaction émotionnelle** est un **bon indice** que la clé est la bonne.

Sans autre effort de ma part, j'ai constaté que mes relations avec les autres s'étaient nettement améliorées.  
Certains collègues m'en ont fait la remarque.

### **Troisième bilan.**

Ces 2 dernières phases sont les plus délicates et demandent un peu de pratique mais si vous êtes courageux et tenaces, **deux cadeaux** de la vie vous attendent.

Le premier est une **sensation de détente intérieure** : quand la clé est la bonne, la relecture du rêve entraîne une **réaction émotionnelle** : évidence sublime, pleurs de joie, rires devant nos illusions, colère suivie d'un apaisement...

Le deuxième est étonnant : vous allez développer en vous un **véritable décodeur automatique de vos rêves**.  
Ainsi à la fin de certains de vos rêves, le décodeur vous donnera leurs clés.  
Au réveil il ne reste plus qu'à revoir son rêve avec la clé conseil.

Avec de l'expérience, vous irez de plus en plus vite sauf pour quelques rêves sur lesquels vous vous concentrerez pour découvrir de nouvelles facettes de vous-même.

## 5) Valider grâce aux rêves suivants.

### Action 10 : Valider la clé de mon rêve grâce aux rêves suivants.

Les **suites de rêves** sont comme les paragraphes d'un livre, l'un est la suite logique de l'autre.

Par exemple : Si vous avez interprété correctement un ou plusieurs rêves « désagréables », le suivant sera sur le même thème mais moins désagréable voire merveilleux, validant ainsi votre prise de conscience. Si les rêves « désagréables » sur le même thème persistent avec la même intensité, il vous faudra être plus vigilant (détails omis dans les rêves) ou plus spontané dans vos avis.

#### ***Dans mon premier exemple avec la clé :***

***« Laisse aussi ton côté jeune homme spontané exister ».***

Après avoir peut-être trouvé la bonne clé, je fis le rêve suivant :

Je suis en train de jouer au football avec des jeunes dans une ambiance sympathique.

Ce rêve valide ma clé, ma prise de conscience, et m'invite à être plus joueur dans ma vie.

#### ***Dans mon deuxième exemple avec la clé :***

***« Prends conscience de ton côté agressif ».***

Après mon interprétation, je fis un rêve impressionnant :

J'étais appuyé à une balustrade en rondin entourant une maison forestière. Soudain je vois un gros lion à distance qui se balade. J'ai un peu peur mais même si celui-ci me regarde, il reste à distance.

Dans ce rêve, point de tentative de fuir mais conscience que mon côté agressif (le lion) est toujours là et que je dois rester vigilant.

La clé est la bonne, j'ai découvert mon côté agressif mais celui-ci doit être mis sous surveillance car puissant.

***Imaginons que vous n'avez pas réussi à trouver le vrai sens de vos rêves. Votre monde intérieur se chargera de vous en envoyer d'autres jusqu'à ce que vous compreniez, d'où certains rêves dit « répétitifs ».***

## **6) Et maintenant je fais quoi ?**

***La simple prise de conscience du sens du rêve suffit.  
Ne rien faire d'autre.***

Pas besoin de tenter activement d'être un « jeune homme spontané » ou un homme « non agressif ».

La ***prise de conscience*** engendrée par la compréhension du rêve opère le rééquilibrage de la balance intérieure.

On se sent mieux dans notre vie.

L'identification de nos tensions intérieures, grâce à l'interprétation de ses rêves, suffit à les apaiser.

Vous avez désormais appris à dialoguer avec vous-même.

***Quels sont les grands repères pour bien comprendre ses rêves ?  
Quelles transformations majeures vais-je connaître ?  
C'est ce que je vous propose de découvrir dans la 2<sup>e</sup> partie de ce manuel.***

# ***Comprendre la dynamique des rêves***

***Sans avoir préalablement interprété quelques rêves, vous ne pourrez pas intimement intégrer cette deuxième partie.***

Je vous propose quelques repères pour comprendre ce qui est à l'œuvre quand nous interprétons nos rêves et illustrer le constat suivant.

***« Rien ne va à l'extérieur parce rien ne va à l'intérieur ».***

## **Repère 1 : les chaînes ou suites de rêves.**

L'examen de plusieurs rêves permet de les relier entre eux. Ils représentent chacun une page du livre de ma vie intérieure et s'enchaînent logiquement. Les rêves s'éclairent mutuellement.

***Activité : essayez de placer vos rêves parmi ceux qui les précèdent ou les suivent.***

Certains vont vous apparaître comme la suite évidente d'autres. Les rêves d'une même période sont souvent inspirés par le même sujet autour de tensions intérieures qui sont mûres pour recevoir un apaisement si vous en prenez conscience.

### ***Un exemple de suite de rêves.***

*Premier rêve, type « cauchemar ».*

Je suis dans un grand hall de gare avec une mitraillette. Arrivent des jeunes à la peau sombre qui viennent vers moi l'aspect menaçant. Je tire dessus, je n'arrête pas d'en tuer mais il en arrive toujours. Réveil agité.

*Deuxième rêve (2 semaines plus tard).*

Je viens juste de garer ma voiture. Arrivent des jeunes à la peau sombre qui me cassent le phare gauche. Je sors et les interpelle d'abord violemment puis je discute avec eux et nous arrivons à un accord, ils vont aller me chercher un phare d'occasion pour que je remplace celui qu'ils ont cassé.

*Troisième rêve (1 mois après).*

Je suis sur un terrain de football et je joue avec des jeunes à la peau foncée. Nous nous amusons bien.

*La suite de rêves.*

Difficile de ne pas voir le lien entre tous ces jeunes, d'abord très agressifs puis coopératifs et enfin amicaux.

*Auto-interprétation du premier rêve :*

*La prise de conscience « difficile ».*

Les jeunes représentent la spontanéité, le désordre, un côté joueur... Tout ceci existe en moi mais je ne veux pas le voir (peau sombre) et l'accepter car ma vie est trop bien organisée, rationnelle. Alors j'essaie de tuer cette partie de moi-même mais c'est impossible.

Je dois l'accepter et mettre un peu moins de réflexion, d'organisation dans ce que je fais. Ainsi je dépenserai moins d'énergie dans ma vie à « penser à tout », vouloir tout organiser ...

Clé du rêve : « Laisse-toi un peu aller, accepte que ta vie soit moins organisée ».

*Auto-interprétation du deuxième rêve :*

*La conciliation, le changement.*

Mon dialogue intérieur avec les jeunes « spontanés, inorganisés, joueurs » s'est bien instauré. Je commence à voir plus clair (phare remplacé) en moi. Le rêve valide la transformation (colère suivie d'une négociation) qui s'opère en moi.

Clé du rêve : « Fais vivre ton côté spontané, inorganisé ».

J'ai constaté ensuite que j'étais plus souple dans l'organisation de ma vie.

*Auto-interprétation du troisième rêve :*

*La solution libératrice.*

Rêve très agréable de paix et de joie simple. La vie est un jeu d'équipe..

Garde un peu de ton côté organisé mais sois aussi spontané, joueur.

Clé du rêve : « Nourris tous les aspects de ton être : le spontané autant que l'organisé ».

## Repère 2 : la projection.

***Nous voyons chez les autres, les défauts ou les qualités qui sont les nôtres. Autrement dit, nous projetons.***

Nous fonctionnons comme un vidéoprojecteur. Les signaux numériques dans l'appareil représentent ce qui est en nous. L'image sur l'écran, c'est ce que nous voyons à l'extérieur chez les autres. Et nous les confondons.

**Activité : Faites un test de projection très simple avec des amis :**

Proposez-leur de donner les qualités et les défauts de quelques personnes que vous connaissez.

Vous constaterez des avis convergents mais aussi d'autres quelquefois totalement opposés. Pourtant ces personnes sont les mêmes mais mes avis ne sont que les miens.

Ce que je vois à l'extérieur est en fait ce que je vois de mon « intérieur » et que je projette.

***Sans l'acceptation profonde de ce mécanisme, vous continuerez à vivre dans l'illusion.***

Ainsi vous pourrez découvrir vos conflits intérieurs mais aussi vos potentialités créatrices.

***Premier exemple.***

C'est un homme calme mais qui ne supporte pas et fuit les coléreux. Ses rêves sont remplis de situations violentes, conflictuelles...

En fait, c'est un faux calme qui essaie de contenir sa violence intérieure. Alors il projette. Après avoir interprété ses rêves « violents », il a pris conscience de son côté colérique.

Il regarde maintenant les colériques avec compassion. Il sait ce que c'est. Il a conscience de ses colères intérieures. Il n'est plus dupe de lui-même. De faux calme, il est devenu maître de lui-même.

Ne comptez pas sur lui pour éclater de colère devant vous. Il la connaît bien maintenant.

Il a rééquilibré sa balance intérieure qui oscille plus naturellement entre calme et colère. Sa vie est plus paisible et authentique.

***Deuxième exemple.***

C'est une femme effacée, soumise, toujours au service des autres. Elle fait tout chez elle, son mari et ses enfants n'ont qu'à se mettre les pieds sous la table.

Ses relations avec certaines de ses collègues de travail sont mauvaises, elle les trouve agressives et autoritaires.

Ses rêves mettent en scène des situations de conflits avec des personnes qu'elle trouve évidemment agressives et autoritaires.

Cette femme, après avoir interprété plusieurs rêves, a pris conscience qu'elle projetait sur les autres son côté agressif et autoritaire.

L'est-elle devenue ensuite à l'extérieur ? Non.

Mais elle a cessé progressivement d'être une femme soumise, n'ayant pas d'espace de liberté.

Mari et enfants se sont mis à partager les travaux ménagers avec joie d'après ses dires.

Elle a rééquilibré sa balance intérieure qui oscille doucement entre soumission et autorité.

Sa vie est plus tranquille et sereine.

***Prenez conscience de vos projections.***

***Découvrez vos contradictions, vos conflits intérieurs qui parasitent votre vie intérieure.***

***Ne soyez plus dupe de vous-même.***

## **Repère 3 : La balance des oppositions, faire justice en nous.**

Grâce à la première partie, nous avons construit des balances mettant en scène certaines de nos polarités intérieures opposées.

Celles-ci traduisent les duels intérieurs, souvent infantiles, dans lesquels nous enlisons notre vie.

La vie crée des déséquilibres qui nous mettent en mouvement mais si leurs amplitudes sont trop exagérées, nous nous heurtons à notre environnement.

La balance des oppositions nous permet de prendre conscience des forces brutes qui s'opposent en nous, de nos illusions, confusions, obsessions, émotions négatives...

Leur « pesée » nous permet de repérer ce qui charge notre vie.

La prise de conscience de ces oppositions suffit à désamorcer ces conflits intérieurs que nous exportons dans notre vie extérieure par compensation.

«Ce n'est pas moi, c'est l'autre ».

Et bien non, l'autre est une partie de moi-même.

N'hésitez pas à rire de ces bagarres inutiles.

Le sens de l'humour est un excellent dissolvant de nos tensions intimes.

L'interprétation des rêves nous fait fuir les extrêmes, la tourmente des attirances et des répulsions, en créant une douce oscillation de notre balance intérieure vers la voie du milieu, l'équilibre.

***La sagesse est dans la mesure.***

***Les opposés se complètent en moi.***

***De la dualité, je passe à l'unité, à ma totalité.***

Ainsi plus large et riche, plus souple et libre, je peux me consacrer à l'essentiel, mon épanouissement personnel et celui des autres.



## DUEL INTÉRIEUR

Dans ce grand règlement de compte intérieur, si vous croyez être du « bon côté » de la balance, vos rêves vous ramèneront à la réalité.

***Celui qui croit avoir la connaissance et la sagesse est un ignorant.  
Celui qui a conscience de son ignorance est un sage.***

***Quelques exemples d'oppositions que vous retrouverez dans vos balances intérieures :***

Vie / mort  
Actif / passif  
Désir / dégoût  
Tristesse / joie  
Plaisir / douleur  
Peur / confiance  
Faiblesse / force  
Lumière / ombre  
Raison / intuition  
Amour / aversion  
Terreur / courage  
Raison / sentiment  
Emotivité / flegme  
Contrainte / liberté  
Spontané / réfléchi  
Créativité / routine  
Féminin / masculin  
Egoïsme / altruisme  
Autorité/soumission  
Réflexion / intuition  
Doute / clairvoyance  
Fanatisme / tolérance  
Rationnel / irrationnel  
Indécision / résolution  
Nervosité / détente, paix  
Compétition / coopération  
Introversion / extraversion  
Impatience / patience, calme  
Ignorance / connaissance, sagesse  
Ce qui se fait / ce qui ne se fait pas.  
Indifférence / bienveillance, compassion  
... / ...

## Repère 4 : Les résistances intérieures.

Vous allez vous apercevoir que dans ces duels intérieurs, vous n'avez pas toujours le bon rôle.

Vous croyez être, dans votre vie, un justicier lumineux alors que vous êtes en réalité un agresseur masqué.

Pas de panique, la négociation entre ces extrêmes est la solution. Vos rêves vous diront d'arrêter de vouloir jouer au justicier et vous cesserez d'être l'agresseur.

Mais votre justicier intérieur, remis en question, descendu de son piédestal, peut vous proposer une très mauvaise solution : ***le déni, le rejet d'une réalité désagréable.***

Et le pire, c'est que vous n'allez pas vous en apercevoir.

Alors que faire pour éviter cette dérive ?

Je vous propose l'exploration à deux, avec rires garantis.

## Repère 5 : L'exploration à deux.

Votre première difficulté va être de trouver la personne qui accepte de jouer le jeu : conjoint(e), ami(e), autre personne interprétant ses rêves ...

Si l'un aide l'autre à interpréter ses rêves, l'autre doit accepter à son tour d'être aidé.

La réciprocité permet l'évolution conjointe des deux partenaires et une meilleure compréhension mutuelle.

### → **Consignes pour le rêveur :**

- appliquer la méthode de la première partie de ce manuel,
- répondre spontanément,
- rester centré sur le rêve,
- suivre ses associations d'idées, « ça me fait penser à »,
- fermer éventuellement les yeux pour se concentrer quand l'autre vous pose des questions.

### → **Consignes pour le « régulateur » :**

- rester neutre, éviter de donner votre avis, c'est le rêveur qui interprète son rêve,
- écouter attentivement avec bienveillance, sans préjugés,
- si nécessaire, poser des questions au rêveur en mobilisant votre intuition,
- garder le fil de l'enquête, ne pas laisser le rêveur s'éloigner du rêve et raconter sa vie,
- prendre des notes.

### → **Conseils à l'usage du régulateur.**

- Le rêveur a-t-il parlé de tous les éléments de son rêve : lieux, décors, personnages, objets, actions, réactions, sentiments ... ?
- Fait-il le lien entre les éléments du rêve et sa vie personnelle, présente et passée ?
- Recherche-t-il une cohérence logique entre les éléments du rêve ?
- Aucun détail n'est insignifiant, surtout si le rêveur le dit.

→ **Quelques constats.**

Quelle surprise de découvrir chez l'autre ses propres problèmes !  
Quelle surprise de le voir s'entêter, refuser avec énergie (*résistances intérieures*) certains aspects cachés de lui-même comme moi-même je le fais !

Et c'est alors des crises de fou-rire qui dégagent les tensions et le brouillard dans lequel je vis.

Combien je vous souhaite ces moments précieux, initiateurs de changements profonds.

N'hésitez pas à vous regarder comme des clowns.

En nous amenant à parler de l'essentiel, l'exploration à deux est souvent la naissance d'une amitié profonde entre les deux êtres impliqués.



## Repère 6 : L'utilisation des dictionnaires de symboles.

Le plus simple serait que chaque élément des rêves ait toujours la même signification :

- présence d'un « lion » voudrait toujours dire « puissance » ;
- présence d'un « cheval » signifierait « mouvement rapide » ;
- rêver de « mort » voudrait dire « mort prochaine d'un proche » (idéal pour l'angoisse !)

En appliquant ce genre de clé des songes, on obtient des interprétations incompréhensibles voire anxiogènes.

***Tout dictionnaire de ce type est à rejeter.***

Le ***bon « Dictionnaire des rêves »*** ou « ***Dictionnaire des symboles*** » ***contient de nombreuses propositions*** pour chaque symbole.

- Pour le symbole « lion », un dictionnaire peut proposer : puissance, courage, justice, droiture, beauté sauvage, instinct, sexualité ...
- Pour le symbole « cheval », il peut proposer, puissance, vitalité, spontanéité, noblesse, mouvement rapide, instinct, sexualité...
- Et pour le symbole « mort », proposer : changement, fin et renaissance, faire table rase, délivrance, dépouillement...

Le ***bon emploi du dictionnaire*** exige 2 phases :

- pour un élément (ou symbole) d'un rêve qui ne me « dit » rien, je lis les propositions du dictionnaire,
- sans réfléchir, je choisis ou non une proposition.

Autrement dit, ***c'est moi qui suis maître du jeu et pas le dictionnaire.***

Si je ne trouve rien, pas de panique, d'autres rêves viendront m'éclairer.

Ainsi pour le symbole « lion », un rêveur choisira « courage » et un autre « instinct ». Le plus surprenant c'est qu'un rêveur de « lion » et un autre de « cheval » pourront choisir un sens relativement commun, « puissance ou instinct ou sexualité »...

## Repère 7 : Les métamorphoses.

Interpréter sincèrement ses rêves permet de se débarrasser de certaines illusions mais surtout de découvrir l'ampleur et les richesses insoupçonnées de sa personnalité.

Voici quelques étapes de transformations que vous allez connaître.

### **Guérir sa famille intérieure, sortir des conflits infantiles.**

***Ce que nous reprochons le plus à notre famille (biologique ou non) est ce qui est le plus ancré en nous, et qui agit à notre insu, parasite nos actions et nos réflexions.***

#### ***Premier exemple.***

C'est un fils de 40 ans en perpétuel conflit verbal avec sa mère.

Il lui reproche son autoritarisme et son manque d'amour maternel.

Bien qu'il considère n'être pas responsable, il souffre de cet état de chose.

Mais ce que ce fils ne veut surtout pas voir, c'est qu'il a hérité de sa mère son côté autoritaire et peu aimant par rapport à ses propres enfants.

Les parents ne transmettent pas que leurs gènes mais aussi leur façon d'être et quand il s'agit de tendances pouvant créer des conflits, imaginez l'ambiance dans la famille !

Après l'interprétation de certains de ses rêves (oppositions : autorité / soumission et amour / haine) ce fils a pris conscience qu'il avait le même tempérament que sa mère.

Débarrassé de cette lourde illusion, les balances intérieures autorité / soumission et amour / haine se sont rééquilibrées. Une relation paisible s'est enfin installée entre mère et fils.

Un jour ce fils a pris sa mère dans ses bras et lui a dit : « Maman je te remercie de m'avoir mis au monde ».

Imaginez la joie profonde pour ces deux êtres.

### ***Deuxième exemple.***

C'est une femme de 30 ans en situation de divorce.

Elle reproche à ses parents d'être égoïstes et de ne penser qu'à l'argent.

Ceci empoisonne leur relation et elle finit par ne plus aller les voir.

Elle se considère comme généreuse, altruiste et détachée des problèmes matériels.

Chose amusante, elle retire de l'argent du compte commun (au détriment de son mari) pour se faire une cagnotte en vue de l'après divorce.

Mais elle n'a pas conscience de cette incohérence.

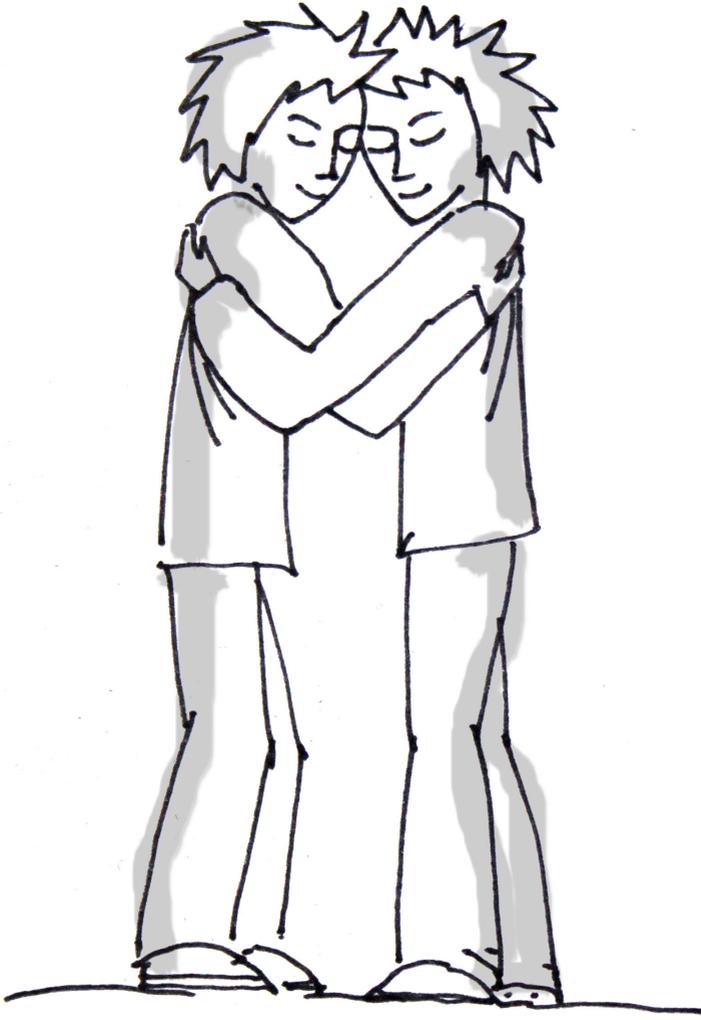
L'interprétation de certains de ses rêves (opposition égoïsme / altruisme)

lui a permis de voir qu'elle était aussi « matérialiste » que ses parents.

Elle a rééquilibré sa balance intérieure égoïsme/ altruisme.

Ses relations avec ses parents sont devenues aimantes et ceux-ci n'ont pas manqué de l'aider pécuniairement après son divorce, beau retour des choses.

***Enfin débarrassés de nos illusions et de nos contradictions, nous pouvons pardonner à nos parents, frères, sœurs... même décédés, et reconstruire une famille intérieure harmonieuse et paisible.***



SE RÉCONCILIER AVEC SOI-MÊME

## **Une meilleure adaptation à la vie.**

***Nous nous plaignons que les autres ne soient pas comme nous voudrions qu'ils soient.***

### ***Un 1<sup>er</sup> exemple.***

Voici une personne qui se croit sympathique. Elle rentre facilement en contact avec les autres mais s'étonne des réactions de rejet qu'elle subit avec amertume.

Pourtant, elle donne de bons conseils, cherche à aider les autres, développe de bonnes idées sur la vie ... enfin c'est ce qu'elle pense car elle exaspère rapidement ses interlocuteurs.

Si vous écoutez les personnes de son entourage, elles vous décriront cette personne comme autoritaire, suffisante, ennuyeuse, bavarde, fatigante ... Cette personne vit dans l'***illusion***.

### ***L'interprétation de certains de ses rêves l'a aidée à voir plus clair.***

Elle a fait des rêves sur les oppositions : égoïsme / altruisme, actif / passif et extraversion / introversion.

Elle a pris conscience que dans ses rencontres, elle prenait toute la place, qu'elle imposait ses idées, qu'elle n'écoutait pas les autres, qu'elle tentait de se mettre en valeur.

Là où elle croyait mettre de l'altruisme, il n'y avait que de l'égoïsme.

Son aide aux autres et ses bonnes idées n'étaient qu'une mise en scène inconsciente pour épancher une extraversion exacerbée et une hyperactivité.

En rééquilibrant ses balances intérieures, elle a pu développer des rapports humains plus authentiques.

Elle a compris que pour aider les autres, il suffit quelquefois de les écouter avec humilité, d'entrer en empathie avec eux et peut-être ensuite de donner quelques bons conseils.

### ***Un 2<sup>e</sup> exemple.***

C'est un homme de 65 ans qui pratique la relaxation depuis de nombreuses années.

Il se considère comme très détendu, pourtant il exaspère les gens qu'il rencontre.

Là encore, cet homme est dans l'*illusion*.

### ***L'interprétation de certains rêves a pu l'amener à une prise de conscience.***

Il a fait des rêves sur les oppositions : impatience / patience, calme ; nervosité / détente, paix ; et actif / passif...

Un simple test de détente musculaire lui a objectivement démontré que ses muscles étaient en permanence hypertendus et que son sourire était un rictus figé.

Ses rêves lui ont fait découvrir son aspect hyperactif voire explosif, éternel impatient par héritage parental, voulant tout avoir tout de suite.

Ce fut une amère plongée pour quelqu'un qui se croyait un grand sage à la barbe blanche.

Il a aussi découvert son maître intérieur, celui qu'il rêvait d'être.

Ayant concilié ses oppositions dans un véritable dialogue avec son inconscient, il distingue désormais mieux l'authentique de ce qui ne l'est pas.

### ***Du rêve à la réalité.***

***- Chaque fois que le monde extérieur ne réagira pas comme vous l'avez prévu, recherchez dans vos rêves des enseignements sur vous-même.***

***- Un bon marqueur de votre évolution positive sera d'observer le mieux-être qui s'installe dans vos relations sociales.***

***Tout va mieux à l'extérieur parce que tout va mieux à l'intérieur.***

## La découverte de potentialités profondes.

Certains rêves nous montrent combien nous sommes intérieurement riches bien au delà de ce que nous pouvons imaginer.

### → *Grands rêves de découverte de son « guide spirituel »*

Certains rêves se révèlent des déclencheurs de changement de vie. Pour certains, ce sont des éveils à la confiance en soi.

**Premier exemple.** Un jeune homme de 23 ans, sans diplôme, au chômage, un peu perdu dans sa vie, fait le rêve suivant.

Il se voit en train de grimper une montagne. Il arrive au sommet où sur sa gauche se trouve un temple. Il entre et voit devant lui un homme âgé rayonnant de lumière, assis sur un trône qui le regarde.

Le rêveur se sent alors envahi d'une immense joie. Son corps vibre.

Après interprétation de ce rêve, ce jeune homme s'est rendu compte qu'une partie de lui-même était d'une immense sagesse, lui qui avait fini par croire qu'il n'avait aucune qualité.

Par la suite, il a suivi une formation dans un métier d'art qu'il exerce actuellement.

**Deuxième exemple.** Une femme de 43 ans qui survit par des petits boulots, aigrie par la vie mais voulant s'en sortir, fait le rêve suivant. Elle est dans son village natal où elle se promène dans le bourg. Tout à coup, descend du ciel un être de lumière entouré de voilage merveilleux qui vient la prendre dans ses bras et l'entraîne dans une grande farandole aérienne. Elle se sent merveilleusement bien, sa joie est indescriptible. Evidemment, un tel grand rêve, aux émotions intenses, reste à jamais dans notre mémoire.

Après son interprétation, cette femme s'est aperçue de l'énorme richesse qu'elle possédait. Cela lui a donné une meilleure confiance en elle.

Sa vie est devenue plus légère.

Elle a repris ses études, obtenu un diplôme et trouvé un travail où elle s'épanouit.

### → *Les rêves conseils.*

L'essentiel de nos activités est contrôlé par l'inconscient.

Il analyse des données extérieures et intérieures à notre corps qui échappent à notre vigilance et envoie des messages à notre conscient par l'intermédiaire de rêves pour l'informer.

#### *Premier exemple.*

Une femme, très extravertie, fait un rêve qu'il lui conseille de se taire dans une réunion avec plusieurs de ses supérieurs hiérarchiques. Elle les voit en train de s'invectiver violemment. En définitive, la réunion n'aboutit à rien de constructif.

Chose étrange, elle a une telle réunion quelques jours après.

Elle est persuadée que ses « chefs » sont toujours courtois et réservés.

Mais troublée par ce rêve, elle décide de se méfier. Elle a la surprise de voir la réunion devenir un échange d'accusations provoquant des réactions de colère chez les protagonistes.

Le rêve lui a permis de ne pas perdre inutilement son énergie.

Les travaux du Maimonides Center de New York (voir bibliographie) ont mis en évidence l'existence de tels rêves prémonitoires.

Autre piste : son « inconscient » a peut-être enregistré certains mécontentements hiérarchiques et, connaissant le côté interventionniste de son « conscient », a proposé une solution d'évitement de stress inutile.

#### *Deuxième exemple.*

C'est un homme hyperactif, passionné par son métier.

Un rêve le met en scène dans sa voiture. Il roule à vive allure et arrive dans un virage mais quand il veut ralentir, les freins ne répondent plus.

Un réveil agité sort le rêveur de l'action.

Après interprétation de son rêve, l'homme a pris conscience qu'il travaillait trop (vive allure) et qu'il fallait qu'il lève le pied (de l'accélérateur), bref qu'il travaille moins et se repose.

Un véritable dialogue intérieur s'est instauré depuis cette prise de conscience.

Il fait régulièrement des rêves où il conduit sa voiture et tient compte des conseils proposés.

### ***Troisième exemple.***

C'est un chercheur de 55 ans habitué à interpréter ses rêves.

Il est en train de finir de rédiger une publication sur certains de ses travaux quand il fait un rêve qui lui dit clairement qu'il ne doit pas les publier.

Il décide avec dépit de tenir compte de ce message.

Trois ans plus tard, il fait un autre rêve qui lui conseille de continuer son œuvre.

Pendant tout ce temps, ce chercheur a beaucoup modifié et mûri les résultats de ses travaux pour obtenir une publication bien différente et plus aboutie que la précédente.

Une partie inconsciente de lui-même avait probablement enregistré certaines « zones d'ombre » dans ses premiers travaux qu'il a pu ensuite corriger.

### ***Il y a en chacun de nous un potentiel de sagesse qui s'exprime dans les rêves.***

### **Un élargissement de sa personnalité.**

Certains rêves, véritables films ou concerts, révèlent l'étendue de notre imaginaire.

Nous avons en nous un potentiel créatif surprenant.

***Premier exemple*** : un jeune homme intéressé par l'histoire médiévale fait des rêves sur cette époque, particulièrement longs et détaillés, véritables sagas dignes de romans historiques.

***Deuxième exemple*** : une femme dont les rêves très inventifs présentent des aventures dans l'Égypte ancienne et la civilisation hindoue.

***Troisième exemple*** : un homme dans la cinquantaine, ne pratiquant aucune religion, fait de grands rêves mystiques.

### ***Notre esprit est beaucoup plus riche et créatif que nous le pensons.***



***En résumé.***

**Les rêves nous aident à nous débarrasser de certaines illusions.  
Ils nous révèlent nos richesses intérieures, nos énergies créatrices.  
Ils nous aident à faire les bons choix de vie en alimentant notre réflexion.  
Ils nous permettent de rencontrer notre guide intérieur plein de sagesse,  
un véritable éclatement vers l'immense, le grandiose, l'universel.**

***Seul le rêveur a les clés pour lui-même.***

# ***De l'origine des rêves***

Les travaux scientifiques sur l'origine des rêves sont peu nombreux avec des conclusions très diverses. Aucun modèle explicatif partagé par les chercheurs en psychologie et en neurosciences n'a clairement émergé au moment où j'écris ce livre.

Pourtant je vais vous proposer des hypothèses non validées scientifiquement sur l'origine des rêves dans le seul but d'éclairer vos interprétations et leur donner plus de sens.

Dans notre vie, nous utilisons un certain nombre de stratégies comportementales héritées génétiquement ou calquées sur nos proches. Certaines de nos actions ou réactions se heurtent aux autres et peuvent entraîner des excès de stress.

***Ma première hypothèse est qu'une surutilisation de certains circuits cérébraux liés à ces excès de stress sont à l'origine de certains rêves de type « message d'alarme et de conseil ».***

***Ma deuxième hypothèse, liée à mon expérience des songes ou grands rêves ainsi que des rêves révélant des potentialités intérieures, propose l'existence en chacun de nous de structures cérébrales régulatrices (par rétroaction par exemple) donc de « sagesse ».***

*Qu'est-ce qui génère en nous des excès de stress ?*

*Quelques réponses dans la partie « Des tensions vitales à l'excès de stress ».*

*En quoi notre cerveau est-il prévu pour réagir en créant certains rêves ?*

*Mes hypothèses dans la partie « De l'excès de stress aux rêves ».*

*Comment se révèlent nos structures cérébrales de sagesse ?*

*A découvrir dans la partie « Des structures cérébrales de sagesse ».*

# 1) Des tensions vitales à l'excès de stress.

## ***Les instincts créateurs de tensions vitales.***

Notre cerveau est conçu pour permettre d'assurer nos besoins fondamentaux : recherche de boisson et de nourriture, sécurité de notre corps, recherche d'un partenaire sexuel pour se reproduire...

Certaines structures cérébrales sont chargées de ces tâches essentielles. Elles permettent l'expression de comportements ***instinctifs*** hérités de notre espèce.

L'***instinct de conservation*** détermine les comportements de fuite, en cas de danger ou d'attaque pour se défendre, et de recherche de nourriture ...

L'***instinct sexuel*** permet la recherche d'un(e) partenaire pour procréer.

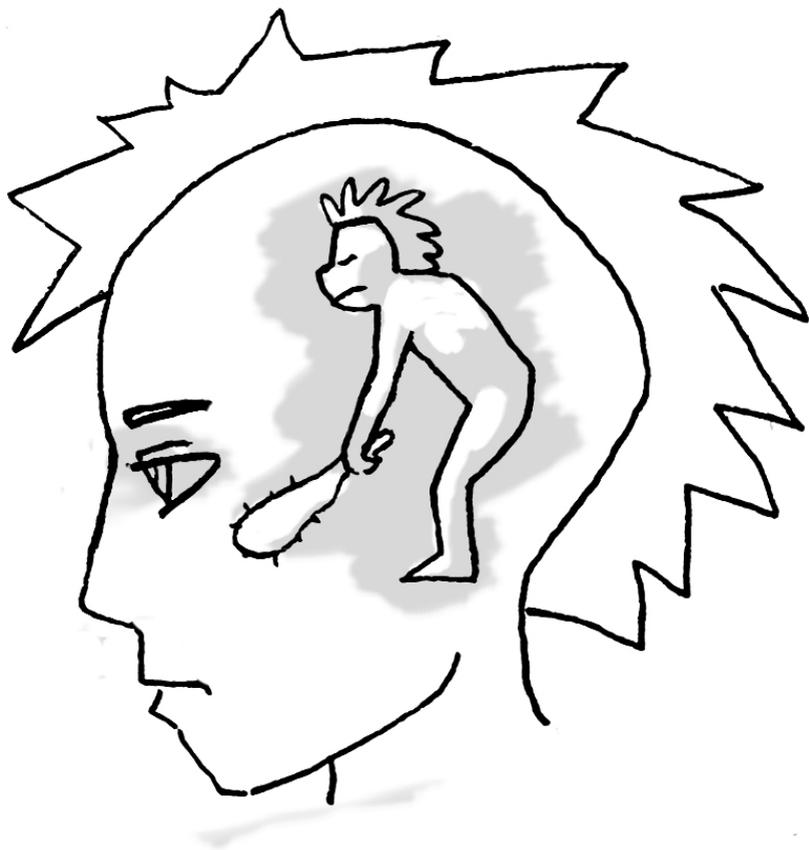
L'***instinct de domination*** provoque les pulsions de recherche du pouvoir pour diriger le groupe facilitant un accès prioritaire à la nourriture et aux partenaires de l'autre sexe pour le dominant.

L'***instinct social*** est indispensable pour les soins aux jeunes (instinct maternel), la recherche collective de nourriture et la défense en groupe...

L'***instinct territorial*** assure un bon accès à la nourriture et à l'eau, et une protection de sa famille et du groupe social...

Ces ***instincts*** génèrent des ***pulsions affectives, tensions et motivations élémentaires, essentielles à la vie.***

***Les instincts permettent des comportements primaires nécessaires à la protection de l'individu et à la survie de l'espèce (reproduction). Les tensions qu'ils créent sont vitales et représentent du bon stress. Ces instincts sont des besoins impérieux et omniprésents dans nos activités sociales.***



**L'instinct, énergie primaire.**

## ***Le besoin de plaisir et d'absence de punition.***

La libre expression de certains instincts se traduirait par des meurtres, des viols ... comme on le constate dans la plupart des guerres par exemple. Dans un pays « civilisé », les **comportements primaires liés à ces instincts** se heurtent aux règles sociales indispensables au besoin de sécurité des personnes.

Pour effectuer cet apprentissage, notre cerveau possède

**3 circuits nerveux** de référence :

- le **circuit de la récompense** qui nous donne du plaisir.
- le **circuit de la punition** qui nous informe de ce qu'il faut éviter.
- le **système d'inhibition de l'activité** qui bloque toute réaction d'où prostration.

Enfant, lors de notre éducation, certains **comportements primaires** vont être **réprimés par des punitions**, d'autres **favorisés par des récompenses**. Ainsi se créent des **stratégies secondaires inconscientes** qui vont gouverner notre vie.

**→ Le circuit de la récompense crée du bon stress.**

Si notre comportement est favorisé par notre environnement lors de l'expression d'une pulsion, notre cerveau active le **circuit de la récompense**.

Cela nous donne du **plaisir**.

Notre action est récompensée et se trouve **renforcée positivement**.

Nous rechercherons naturellement à la reproduire.

**Exemple.**

Si un petit enfant recherche instinctivement à entrer en contact avec d'autres enfants et que ceux-ci répondent par des actes amicaux, il éprouvera du plaisir et recherchera leur compagnie par la suite.

→ **Le circuit de la punition nous entraîne à éviter l'excès de stress.**

Si au contraire notre comportement nous amène à avoir **peur** en présence d'un supposé danger, le **circuit de la punition** du cerveau est alors sollicité. Nous réagissons en évitant le danger ou en l'affrontant. Les conséquences de la fuite ou de la lutte nous servent d'expériences et entraînent l'élaboration de nouvelles stratégies.

**Exemple.**

Si un petit enfant, dans sa recherche instinctive d'autres enfants, se heurte à leur hostilité (bagarre), soit il les fera fuir, soit il les évitera par la suite. Ces expériences quelquefois douloureuses chez l'enfant peuvent être à l'origine de certaines attitudes de vie chez l'adulte : peur des autres, méfiance, tendances dominatrices...

→ **Le système inhibiteur de l'activité empêche une bonne gestion des excès de stress.**

Si le cerveau ne trouve plus de solutions dans le traitement des dangers, ni fuite, ni combat, son **système d'inhibition de l'activité** est activé. L'individu devient alors incapable de réagir. **Inhibé**, il subit. L'effet extérieur le plus visible est la **prostration**, état d'abattement, de soumission passive aux évènements. Le sujet ne répond pas, baisse la tête et les épaules et attend que la tempête passe. Mais dans le cerveau, les tensions nerveuses s'accumulent car elles ne peuvent plus être déchargées vers les circuits nerveux de l'action. Ces surtensions entraînent un **excès chronique de stress, générateur de mal-être** qui peut être destructeur de structures cérébrales.

**Exemple.**

Un enfant est obligé d'aller à l'école mais il est rejeté par les autres qui en ont fait leur « souffre-douleur ». Que peut-il faire ?  
« Fuir » serait s'exposer à l'autorité du maître ou des parents.  
« Se battre » entraînerait la prise de coups.  
Le cerveau de cet enfant ne trouve pas de solution comportementale. L'enfant est alors prostré et va tenter de se tenir à l'écart des autres. Il accumule le stress sans pouvoir l'évacuer par l'action.

**Exemple.**

Un employé soumis à la pression de sa hiérarchie peut se retrouver inhibé, prostré.

D'un côté, quitter (fuir) son emploi lui semble impossible car il a besoin de son salaire. De l'autre côté, il ne peut réagir (attaque) contre ses chefs car il craint d'être licencié ou exclu d'éventuelles promotions.

Ne pouvant pas réagir, il va accumuler des tensions intérieures qui peuvent le mener jusqu'au suicide.

***Les instincts entraînent des pulsions qui nous font passer à l'action mais notre environnement (les autres, milieu de vie...) provoque une réaction intérieure, soit de « plaisir », soit de « punition ».***

***Ces expériences permettent la mise au point de nouvelles stratégies comportementales. Nous nous adaptons.***

***Si cela n'est pas possible, c'est l'inhibition, la prostration.***

Vous imaginez facilement les **différences de niveau de stress** entre ces 3 situations : pour les 2 premières, notre cerveau s'en sort bien mais dans le 3<sup>e</sup> cas il accumule les tensions, l'**excès de stress**.

## La création d'émotions.

Emotions vient du mot « mouvoir », mettre en mouvement.  
Elles déterminent nos actions.

Dès le stade fœtal et après notre naissance, mus par nos **instincts** et grâce à nos sens, nous explorons notre environnement avec la rencontre des autres, parents, fratrie, milieu de vie...

Nous sommes ainsi amenés à faire des expériences où les circuits de la **récompense** ou de la **punition** ainsi que le **système d'inhibition de l'activité** vont nous **imposer de nouvelles stratégies de vie**.

**Le cerveau étant une machine à simuler et à reproduire**, nous allons inconsciemment choisir, le plus souvent, les mêmes **stratégies** que nos proches, même les plus conflictuelles.

**La confrontation de nos stratégies ou programmes intérieurs avec l'extérieur grâce à nos sens génère des émotions :**

- des éléments de notre milieu de vie (formes, couleurs, sons, odeurs, goûts...) agissent sur nos sens,
- ces sensations sont comparées à nos « données mémorisées » pour être reconnues (personnes, lieux, climats, couleurs, goûts, paroles...),
- notre cerveau va alors utiliser ses banques de **stratégies** pour créer une réaction émotionnelle : **colère, tristesse, peur, joie, surprise, dégoût...** déclenchant un comportement plus ou moins adapté à la situation.

Pour une même stimulation externe, les réactions émotionnelles varient d'une personne à l'autre.

Certaines émotions permettent une bonne évacuation des stress ou tensions intérieures : la joie à travers des rires, la tristesse par des pleurs, la peur par des réactions de fuite ou d'attaque ...

D'autres peuvent au contraire activer le système d'inhibition de l'activité : certaines peurs phobiques, dégoûts ...

Tout cela dépend de notre programmation inconsciente préalable en lien avec notre génétique (inné) et nos expériences de vie (acquis).

**A chacun son chemin.**

## ***Instincts, pulsions, émotions et excès de stress.***

Instincts, pulsions et émotions créent des **tensions indispensables à la vie**. Il est nécessaire d'être un peu stressé, pour accomplir nos tâches quotidiennes permettant de prendre du plaisir dans la réalisation de certains de nos besoins.

Le **manque de stress** peut déterminer une diminution des performances cérébrales. Une personne âgée inactive perd rapidement la mémoire et ses fonctions de repérage dans le temps et l'espace...

Les problèmes arrivent quand nous sommes trop dans les **émotions stressantes**, que notre vie devient trop souvent une « punition » voire « une prostration ».

Nous nous installons dans l'**excès de stress** qui se solde par des **maladies psychosomatiques** et des **problèmes psychiques** d'où **consommation de certains médicaments** pour tenter d'adoucir les symptômes douloureux.



*En fait nous sommes tous plus ou moins, en mode « plaisir » ou en mode « punition » ou en mode « prostration ».*  
*C'est là que nos rêves sont utiles pour nous faire prendre conscience de certaines de nos stratégies dont l'effet génère un excès chronique de stress.*

### ***En résumé :***

**Des instincts indispensables à notre survie créent des pulsions. Ces pulsions se heurtent à l'environnement et provoquent soit des récompenses, soit des punitions, soit de la prostration. Tout ceci détermine, particulièrement au début de notre vie, des stratégies de comportement souvent calquées sur celles de nos proches. La confrontation de ces stratégies avec notre milieu génère des émotions, donc des réactions plus ou moins génératrices de stress.**

**Instincts, pulsions, émotions, stratégies, récompenses, punitions, prostrations déterminent notre niveau de stress.**

## 2) De l'excès de stress aux rêves.

***Notre cerveau doit évacuer ses surtensions intérieures pour se préserver.***

En cas d'excès de stress, certaines de nos **structures cérébrales « émotionnelles »** sont mises en **surtension**.

Pendant notre sommeil, il est **essentiel pour notre cerveau de revenir à son activité de base pour protéger ses structures et son fonctionnement.**

Sollicité par notre mode de vie en lien avec notre environnement, il est bien difficile d'échapper à des excès de stress.

Quelquefois, nous percevons ces surtensions quand nous nous sentons saturés, se disant qu'on en a « ras le bol », qu'on va « péter un câble », qu'on en a plein la tête ou plein le dos !

Notre cerveau n'arrive plus à éliminer toutes les tensions nerveuses.

C'est là qu'interviennent des **structures cérébrales « régulatrices »** pour **évacuer ces tensions et revenir à une certaine « paix » cérébrale.**

## **Les images mentales de certains rêves naîtraient quand je fais mon « ménage » cérébral.**

Pendant notre sommeil, notre cerveau tente de faire « le ménage » de nos tensions internes générées par notre vie active pour revenir à son activité de base. C'est un processus de protection des structures cérébrales.

**Mon hypothèse** est que ce « ménage » dans des circuits cérébraux surutilisés, réalisé par certaines **structures cérébrales « régulatrices »**, **provoque la création des images mentales des rêves.**

Vous constaterez combien certaines mises en scène des rêves sont faciles à relier avec des événements récents de votre vie mais aussi avec des éléments de votre passé réactivés par une émotion générée les jours précédents.

Dans nos activités quotidiennes, certaines **structures cérébrales « émotionnelles »** sont très sollicitées, d'autant plus si elles entraînent des comportements inadaptés. Cette hyperactivité se traduit dans certaines réactions émotionnelles exacerbées : colères, peurs phobiques, dégoûts ...

Au cours du sommeil, le cerveau, pour tenter de ramener son excitation vers une activité de base et ainsi se préserver, engendrerait des **rêves.**

### **Exemple.**

Une personne ayant un comportement agressif constant va générer des réactions agressives chez les autres dont elle va elle-même se plaindre, renforçant ainsi sa propre agressivité.

Ainsi, certaines de ses **structures cérébrales « émotionnelles »** vont être surexcitées.

Pendant le sommeil, ces structures trop activées sont calmées par des **structures cérébrales « régulatrices »** pour « faire le ménage » dans le cerveau créant par ce mécanisme les images mentales des rêves.

C'est une façon de se débarrasser d'idées obsessionnelles et d'éliminer les surcharges d'activités nerveuses.

Il y a là un véritable **système de régulation de l'activité cérébrale.**

## ***En résumé.***

**Je pense que le cerveau, en générant des rêves, tente d'évacuer les tensions parasites qui perdurent. Il fait son ménage.**

**La prise de conscience du sens de ces rêves active, modifie ou développe certaines structures cérébrales « régulatrices », favorisant ainsi ce mécanisme d'apaisement à long terme.**



### **Le ménage cérébral**

*Voici maintenant quelques exemples de rêves en lien avec ces mécanismes d'apaisement de l'activité cérébrale où vous pourrez repérer l'action des instincts, des « récompenses », des « punitions », des « inhibitions de l'activité » et des émotions (bien que ces éléments soient plus ou moins mobilisés en même temps).*

## ***Des rêves qui apaisent les pulsions générées par les instincts.***

Nos instincts sont à l'origine de certaines **surtensions intérieures**.  
**Nos rêves contiennent beaucoup de mise en scène de nos instincts.**

### ***Exemple : instinct de domination et rapport de force.***

Un homme de 46 ans est en attente d'une promotion comme directeur adjoint dans une grande entreprise.

Il rêve qu'il est dans une cabane en bois. Un homme, ressemblant à son PDG, accompagné d'un tigre viennent l'attaquer.

Il doit surveiller que toutes les issues sont bien fermées car le tigre essaie d'arracher des morceaux de bois avec ses griffes. A un moment l'homme demande à lui parler mais il flaire un piège et n'entrouvre qu'un peu la porte qu'il peut facilement refermer. Pendant ce temps, le tigre a réussi à pénétrer dans la cabane en arrachant une fenêtre. Le rêveur récupère cette fenêtre et fait face au tigre qu'il réussit à faire sortir.

Le rêve montre un combat intérieur entre différentes parties du rêveur.

- Le PDG et le tigre représentent son côté instinctif dominateur, agressif...

C'est le moteur qui le fait progresser dans la hiérarchie.

- La cabane lui rappelle ses origines modestes quand il était un « dominé » et sa crainte de ne pas être à la hauteur de sa promotion d'où surtensions intérieures.

- Un dialogue difficile s'engage, les coups de griffes lui rappellent les efforts qu'il a dû fournir. La fenêtre est une ouverture vers la résolution du conflit intérieur : accepter la présence du tigre, son instinct dominateur et lui faire face pour le maîtriser. Ce qu'il réussit dans le rêve.

Suite à la compréhension de ce rêve, cet homme a pris conscience de son conflit intérieur en lien avec l'instinct de domination.

Il a rééquilibré sa balance « dominant/dominé ».

Cela lui a évité de jouer le « petit chef » agressif et lui a permis de se comporter comme un simple « coordinateur d'activités » avec ses collaborateurs.

***Exemple : l'instinct sexuel.***

Cet exemple concerne un homme de 34 ans, divorcé depuis 2 ans qui souffre de sa solitude.

Il rêve qu'il assiste à la préparation d'un film porno où il y a plein de belles femmes. L'un de ses copains est le réalisateur du film.

Celui-ci lui demande d'être acteur à son tour.

Une belle femme arrive avec douceur.

Il lui relève sa jupe par l'arrière. Elle n'a pas de culotte. Il lui fait l'amour.

Le rêve fait écho aux surtensions intérieures créées par l'instinct sexuel, d'autant plus que le rêveur abandonné par sa femme se sent incapable d'en rencontrer une autre, il est prostré.

Ce rêve est une invitation à la vie.

Le copain réalisateur, est un aspect investigateur du rêveur, il lui rappelle qu'il doit « être acteur » pour rencontrer à nouveau une compagne.

La femme parle au rêveur de ses qualités féminines : douceur, créativité ...

La réalisation de l'acte sexuel indique au rêveur qu'il a l'énergie de réussir.

Un tel rêve a sorti cette personne de sa prostration pour rechercher une amitié féminine par des sites Internet de rencontres dans son cas.

A suivre...

### ***Exemple : l'instinct social.***

Une femme de 51 ans se retrouve seule dans sa maison car son plus jeune enfant vient de partir poursuivre ses études dans une autre ville.

Elle rêve qu'elle a caché chez une amie, il y a bien des années, un diamant qu'elle avait acheté 10.000 euros. Elle vient le rechercher, il vaut maintenant 30.000 euros.

Le diamant lui rappelle ce qu'elle a de plus précieux, de plus central dans sa vie : l'amitié, la rencontre...

Elle attribue à son amie les qualités de générosité, écoute, partage. Evidemment ce sont les siennes au plus profond d'elle-même.

Cette femme très sociable privée de ses échanges avec ses enfants s'est vite retrouvée bien seule. Mais son puissant instinct social a continué à créer des tensions vitales qui ne se déchargeaient plus dans des relations privilégiées avec ses enfants, d'où ce rêve.

Stimulée par le sens du rêve, cette femme a rapidement tourné son énergie sociale vers le milieu associatif mais aussi ses ami(e)s.

### ***En résumé.***

**Si je prends conscience des forces instinctives présentes dans mes rêves, je vais mieux gérer leur expression dans mon quotidien et éviter l'accumulation de tensions intérieures toujours perturbatrices.**

## ***Des rêves qui transforment « punitions » en « plaisirs ».***

Certaines de nos **stratégies comportementales**, héritées de notre histoire, sont quelquefois très **inadaptées** sans que nous en ayons conscience car elles provoquent un peu trop l'activation de notre circuit de la punition d'où l'impression de ne pas être compris des autres.

### ***Exemple.***

Une femme de 35 ans n'arrivait pas à avoir de relations amicales avec ses collègues de bureau. Elle en souffrait et se sentait rejetée par le groupe d'où excès de stress, déprime, incompréhension...

L'interprétation de l'un de ses rêves lui a conseillé d'être moins bavarde et plus à l'écoute des autres. Elle a pris conscience qu'elle était exaspérée par ses bavardages continuels (héritage familial !).

Ayant compris et changé de comportement, elle a rapidement constaté que ses relations avec ses collègues étaient meilleures.

Alors qu'elle se sentait injustement « punie » par les autres, ses contacts sont désormais chaleureux et discrets.

Elle en éprouve maintenant du « plaisir ».

### ***Exemple.***

Un chef d'entreprise de 49 ans avait de mauvaises relations avec ses employés qu'il considérait comme pas assez impliqués dans leur travail. Il se sentait incompris et stressait en permanence de peur de ne pas réaliser ses objectifs commerciaux. Sa vie était devenue un enfer.

Il rêve qu'il ne peut plus contrôler sa voiture. Plus moyen de freiner d'où réveil avec peur. En l'interprétant il a compris que sa vie allait trop vite, qu'il ne prenait plus le temps de souffler.

Cette simple prise de conscience a généré automatiquement un nouveau comportement plus modéré dans ses actions.

Plus attentif à ses collaborateurs, il s'est rendu compte que ceux-ci travaillaient mieux.

Bien que plus détendu, il était aussi efficace dans son travail.

D'une vie éprouvante où il se « punissait », il est passé à une vie plus tranquille où il ressent du « plaisir ».

## ***Des rêves qui « désactivent » le système d'inhibition de l'activité.***

Devant certaines situations de la vie, nous nous sentons dépassés et rejetons la faute sur les autres. La mauvaise solution inconsciente prise par notre système d'inhibition de l'activité est de nous isoler. Nous croyons ainsi échapper au stress. C'est là une erreur car nous sommes passés en mode « prostration, rumination » et même « destruction intérieure ».

Nos **structures cérébrales « régulatrices »**, très actives pour tenter de faire notre ménage cérébral, vont être à l'origine de certains types de rêves, souvent des cauchemars, pour nous informer de notre accumulation interne de tensions.

### ***Exemple.***

Il s'agit d'un homme de 42 ans, fâché avec son père qu'il ne voit plus depuis des années.

Quand il pense à lui, il ne sait pas quoi faire. Il souffre de cette séparation. Cela le ronge à l'intérieur.

Il fait des cauchemars où il met en scène son père.

L'interprétation de ces cauchemars va lui révéler qu'il a de nombreux traits communs de caractère avec son père, ce dont il n'avait pas conscience d'où le conflit avec celui-ci.

Ce qui lui reprochait était en fait en lui (projection).

Sa prise de conscience a désactivé son système d'inhibition de l'activité et mobilisé son circuit de la récompense d'où remplacement d'un stress chronique par du plaisir.

Cet homme a enfin renoué des relations avec son père..

Quelle joie pour ces deux êtres enfin passés à l'action et à l'amour partagé !

### ***Exemple.***

Cette femme de 54 ans vit seule et n'a pas d'amis. Elle a renoncé à toute relation sociale, déçue du comportement des autres. Elle se considère très compétente dans son activité professionnelle. Sa vie est devenue terne à l'image de ses vêtements.

Elle fait le rêve qu'elle dirige un bureau mais l'un des ses collaborateurs ne veut pas parler, un autre refuse d'écouter, un autre ne veut rien faire. Elle pense devenir folle pour gérer de tels êtres « difficiles à vivre » puis réveil très agité.

L'interprétation de son rêve lui a appris qu'elle était un être difficile pour elle-même, sans dialogue intérieur, sans écoute de ses aspirations, déconnectée des réseaux sociaux par peur de ne pas être « à la hauteur ».

Cet éveil lui fut assez pénible mais le travail du rêve a changé sa vie. Je l'ai revue quelques semaines plus tard vêtue d'une tenue colorée avec enfin un sourire. Elle avait renoué des relations avec une ancienne amie.

Ayant désactivé son système d'inhibition de l'activité, elle redécouvrait le plaisir de s'occuper de soi et faire certaines rencontres.

### ***En résumé.***

**Certaines de nos stratégies comportementales inadaptées engendrent chez les autres des réactions qui provoquent en nous des « punitions » voire « prostrations » d'où excès de stress.**

**Certaines structures cérébrales « régulatrices » nous informent de cet excès de stress en créant des rêves.**

**La prise de conscience du sens de ces rêves permet la modification de nos structures cérébrales, d'où la mise en place de nouvelles stratégies comportementales évitant l'excès de stress.**

## ***Des rêves qui nous informent de réactions émotionnelles inadaptées.***

### ***Exemple.***

Une femme de 50 ans se sent agressée par le comportement de son directeur.

Elle s'étonne que ses collègues aient de bonnes relations avec lui.

Pour elle, c'est son chef qui est l'unique responsable.

Elle se sent très stressée au travail d'où surtension dans certaines de ses **structures cérébrales « émotionnelles »**.

Elle évacue ses tensions par des **réactions colériques** au travail qui enveniment ses relations avec les autres.

Elle rêve qu'elle est à son bureau mais c'est elle qui dirige.

Elle impose des travaux difficiles à un de ses subordonnés (son chef dans la réalité) qui reste penaud dans son coin.

Elle se moque de son inefficacité.

Beau rêve compensatoire où les rôles sont inversés.

Règlement de compte certes mais « intérieur ».

Son interprétation lui a révélé l'expression forte de son instinct de domination (opposition autorité/soumission).

Dans son enfance, sa mère voulait toujours avoir le dernier mot.

Elle a hérité de façon inconsciente de ce comportement face à l'autorité.

Elle a pris conscience que pour elle, il n'y avait de dialogue que là où elle avait raison.

Par la suite, cette personne a pu engager des échanges constructifs avec son chef et ses collègues et ainsi moins solliciter certaines de ses **structures cérébrales « émotionnelles »**.

Sa balance intérieure « autorité/ soumission » s'est rééquilibrée d'où un changement de stratégie moins générateur de tensions.

Adieu rages et orages, merci l'oracle.

**Exemple.**

Un enseignant de 53 ans, habitué aux élèves en difficulté se trouve déstabilisé par une jeune fille de 17 ans au comportement agressif. Quand elle s'adresse à lui en cours, il ressent de la **peur**.

Il rêve qu'après avoir joué au ballon, il a déchiré son pantalon. Sa mère arrive furieuse, son visage est comme celui d'une sorcière. Elle lui dit qu'elle va lui passer une sévère correction. Réveil très agité.

En interprétant son rêve, ce professeur s'est rendu compte que la jeune fille « agressive » avait les mêmes traits de visage que sa mère. Cette jeune fille a réactivé des blessures intérieures liées à l'enfance en lien avec certaines réactions de sa mère.

Le rêve a indiqué à cet homme sa **peur** de sa **violence intérieure** héritée de sa mère.

Ayant rééquilibré sa balance intérieure « violence/maîtrise de soi », ce professeur n'a plus ressenti cette peur face à cette élève.

Bien au contraire, leurs relations sont devenues cordiales et constructives.

**Exemple.**

Un homme, père de famille, a toujours **peur** d'arriver en retard.

Il tyrannise sa famille pour toujours partir tôt.

Ainsi tout ce petit monde arrive systématiquement 30 minutes en avance à tous leurs rendez-vous.

Il fait un rêve où il voit des enfants courir derrière leurs parents qui se moquent d'eux et qui disparaissent, d'où un réveil angoissé.

L'interprétation du rêve lui a fait revivre, enfant, ses promenades avec son père qui marchait d'un pas décidé en le tenant fermement par la main et l'obligeant ainsi à toujours courir.

Cette simple remémoration a permis à cette personne de se délivrer de cette peur de ne pas suivre son père, qui s'était transmutée en peur d'être en retard.

Quelques semaines plus tard les collègues de travail de cette personne lui ont fait la remarque de son changement de rythme.

## ***En résumé.***

**En réponse aux sollicitations de notre environnement, stimulés par nos instincts, contrôlés par les circuits de la récompense et de la punition ou par le système d'inhibition de l'activité, nous déclenchons des réactions émotionnelles quelquefois « inadaptées » dans nos activités quotidiennes.**

**Ces émotions engendrent des excès de tensions dans certaines structures cérébrales « émotionnelles » qui vont être apaisées par des structures cérébrales « régulatrices » créant ainsi certains rêves dits « compensatoires ».**

**En prenant conscience du sens de ces rêves, nous modifions nos structures cérébrales « régulatrices » qui agissent en créant de nouvelles stratégies comportementales « moins stressantes », pacifiant ainsi nos futures réactions émotionnelles.**

**Si je passe de la colère ou de la peur à la joie, les réactions des autres deviennent moins stressantes d'où apaisement des tensions dans mes structures cérébrales « émotionnelles ».**

**Sans travail sur soi, il y a maintien et accumulation de ces tensions intérieures qui vont perturber voire détruire certaines structures cérébrales « émotionnelles » générant ainsi diverses maladies dites psychosomatiques : fatigues, déprimés, dépressions...**

### 3) Des structures cérébrales de « sagesse ».

Dans la vie d'un rêveur attentif, il existe des rêves un peu particulier tant leur message semble dépasser notre simple existence, ce sont les **grands rêves** ou **songes**.

J'entends par **songes** ou **grands rêves**, des expériences nocturnes dont vous gardez le souvenir toute votre vie tellement elles ont été **intenses, sublimes, lumineuses, grandioses...**

C'est comme si une partie de votre cerveau vous délivrait une **sagesse fondamentale**, un précepte universel... suite à certaines de vos expériences de vie.

#### ***Deux exemples de songes.***

##### ***Songe raconté par une femme de 42 ans.***

Je suis dans l'espace et vois la planète Terre avec à sa surface tous les êtres humains. En me rapprochant, je distingue la croûte terrestre en coupe et m'aperçois que chaque humain est connecté à un courant d'énergie venant des profondeurs de la Terre.

En regardant de plus près, tous les humains sont reliés à ce même courant tellurique mais aussi à un même courant venant de l'espace.

L'Humanité est un et chaque être n'est que l'expression des mêmes énergies. Nous sommes tous reliés.

Réveil avec une joie immense, une impression de dépassement de soi. Cette personne m'a dit avoir immédiatement compris le sens de ce rêve qui parlait de l'**interdépendance** de tous les humains et qu'elle se sentait maintenant incapable de haïr.

### ***Songe d'un homme de 49 ans.***

Pendant son rêve, cet homme se demande « d'où viennent mes rêves ? ». Il est alors entraîné dans un tourbillon qui l'amène devant un grand vase de cristal circulaire à 8 pétales de plusieurs mètres de haut d'où émane une lumière douce et blanche. Il est un peu déçu mais une voix lui dit que son voyage n'est pas fini. Il se retrouve projeté au dessus du vase lumineux qui contient un nuage cotonneux dans lequel flotte une petite pierre noire avec quelques traces de chocs à la surface, comme une météorite.

La voix lui dit que c'est de là que viennent ses rêves.

A son réveil, cet homme a ressenti une énorme énergie en lui, un immense remerciement à la vie, comme s'il avait été en contact avec des puissances universelles et cosmiques.

Un tel songe ne s'interprète pas, il se ressent comme une énergie fondamentale.

Cependant en discutant avec cet homme, il m'a donné quelques pistes. Cette pierre noire, poussière d'étoiles, c'est sa partie immortelle, c'est-à-dire bien peu, d'où l'importance d'***être simple***.

Les chocs sont les expériences difficiles de sa vie qui laissent des traces en surface mais pas en profondeur.

Le vase, ce qu'il essaie de faire de sa vie : l'***harmonie*** universelle.

Le nuage représente pour lui ce qui est caché et qu'il faut éclaircir en soi d'où son ***travail d'introspection*** grâce à ses rêves, entre autres.

La pierre dense qui flotte dans le nuage gazeux, lui parle des ***paradoxes*** qu'il rencontre dans sa vie, d'où l'importance de rester ***ouvert*** et ***expérimentateur***.

Ce qui surprend dans ces types de rêves, c'est leur énergie intense et leur rareté. Ils semblent être une production totalement autonome difficile à relier avec des états de stress.

Cependant le rêveur semble prêt à recevoir le message car il ressent intuitivement le sens universel du message sans avoir besoin de l'interpréter.

On est toujours dans le domaine du sublime, du dépassement de soi...

**Mon hypothèse** est que nous avons hérité de nos ancêtres de **structures cérébrales de « sagesse »**.

Confrontés aux difficultés de leur existence (guerres, famines, épidémies ...), seuls les humains ayant des **avantages** biologiques (défenses immunitaires, robustesse...) mais aussi **stratégiques**, ont survécu et se sont reproduits.

Un **avantage stratégique** est un ensemble de **réflexions possibles, de préceptes « sages »** en fonction de données du milieu qui permet des comportements favorisant la sauvegarde de l'individu mais aussi du groupe social et de son environnement.

Nos **structures cérébrales de « sagesse »** sont responsables de ces réflexions ou traitements de données.

Dans certaines phases de notre vie, ces **circuits cérébraux de « sagesse »** transmis héréditairement **créent des songes** qui nous amènent à des comportements extrêmement favorables à nos sociétés.

En référence à certains **travaux scientifiques au niveau quantique**, notre cerveau contient non seulement une incroyable quantité de données mais aussi est capable de recevoir directement (sans intervention des sens) des informations venant de l'extérieur (voir bibliographie).

## ***Ce qui est observable par imagerie médicale.***

Il est possible de suivre l'activité des nos structures cérébrales grâce à l'imagerie médicale (IRM fonctionnelle par exemple).  
Les résultats obtenus sont particulièrement intéressants.

Chez les personnes en « mal-être », dépressives, pessimistes, angoissées certaines structures cérébrales (cortex préfrontal droit ...) sont particulièrement actives.

Chez les personnes enthousiastes, altruistes, optimistes, curieuses..., ce sont d'autres structures cérébrales (cortex préfrontal gauche ...) qui fonctionnent.

Ainsi le fait que nous activons et utilisons telle ou telle structure cérébrale oriente notre vie soit vers les tourments, soit vers le bonheur !

***Bonne nouvelle : nous avons tous la possibilité d'être heureux en développant et sollicitant certaines de nos structures cérébrales.***

Si on teste une personne particulièrement reconnue pour sa maîtrise de soi, sa bonté, sa compassion ... par l'imagerie médicale, on constate que ses structures cérébrales liées à l'enthousiasme, l'altruisme, l'optimisme..., sont particulièrement volumineuses.

Cette personne n'est pas née « sage ». C'est par un travail sur elle-même, une prise de conscience de sa personnalité, qu'elle a acquis cette maîtrise d'elle-même.

En définitive, nous avons hérité d'un potentiel de « **structures cérébrales de sagesse** » et de « **structures cérébrales régulatrices** » mais encore faut-il les solliciter pour les activer voire les développer.

Bon nombre de pratiques permettent cette évolution :  
***l'interprétation des rêves***, par exemple, mais aussi la ***méditation***  
et bien d'autres ***techniques de développement personnel***.

## ***Ce qui change quand je prends conscience du sens d'un rêve.***

Mes observations sur l'interprétation des rêves me font poser l'**hypothèse** que la simple **prise de conscience** du sens de nos rêves **modifie (plasticité) et active** certaines **structures cérébrales « régulatrices »** ou de **« sagesse »**.

***Le rôle de ce « cerveau régulateur et sage » est de contrôler, maîtriser, anticiper ... pour éviter des réactions inadaptées face aux sollicitations de notre environnement.***

Ainsi, au lieu de réagir automatiquement voire maladroitement à une situation, maître de moi-même, plus réflexif, je décide telle ou telle réaction apaisante en toute conscience.

### ***Exemple.***

Un homme de 46 ans fait un rêve où il est à son travail.

Il trouve tous ses collègues et son patron, ternes, tristes, négatifs, sans vie, il est le seul à véritablement travailler dans l'entreprise. Pourtant son chef vient le voir et lui dit qu'il est licencié car il a un caractère trop difficile.

Collègues et patron sont évidemment des aspects du rêveur : terne, triste, négatif ...

Le côté travailleur correspond au travail intérieur que tente cet homme mais sa sensibilité, sa richesse intérieure subissent son caractère difficile. Alors son maître intérieur, son « saint » patron, lui dit qu'il s'exclut de son entreprise, autrement dit de sa vie.

L'interprétation de ce rêve a fait prendre conscience à cet homme qu'il voyait la vie en noir, rien n'était bien à ses yeux.

Cet éveil lui a été pénible mais cette prise de conscience a changé sa vie. Ses rapports avec les autres sont devenus meilleurs. Il a modifié certaines **structures cérébrales « régulatrices »** ou **« de sagesse »**.

Pour ma part, j'ai constaté que tous ceux qui se sont un peu investis dans l'interprétation de leurs rêves ont développé joie, enthousiasme, altruisme, compassion ...

### ***En résumé :***

**Nous avons hérité de nos ancêtres des structures cérébrales de « sagesse ». Mais certaines de nos stratégies comportementales sont inadaptées car elles engendrent chez les autres des réactions que nous recevons comme des « punitions » ou qui génèrent « des prostrations ». Certaines de nos structures cérébrales « émotionnelles » se trouvent alors en excès de stress.**

**Notre cerveau, en essayant de revenir à son activité de base, engendre les images mentales de nos rêves pour nous avertir de cet excès de stress et de ses causes. Il focalise notre attention diurne déficiente vers le problème sous-estimé.**

**La prise de conscience du sens du rêve développe et mobilise certaines structures cérébrales « régulatrices » ou « de sagesse » qui vont modifier notre façon de réagir de manière à être moins stressé.**

**Nous évoluons ainsi en changeant nos stratégies de vie, vers un état de plénitude, de confiance en soi, d'une véritable maturation de notre être.**

## 4) Vers la paix en soi, la compassion, l'altruisme...

Lecteur, j'espère t'avoir fait bénéficier des bienfaits de l'interprétation de tes rêves.

Ce que j'ai écrit n'est qu'une piste proposée où certains se sentiront chez eux, en pleine harmonie. Mes mots vibreront dans leur cœur.

Je te souhaite apaisement, sérénité, compassion, altruisme, plénitude durable....

Si tu veux mesurer ton « **bonheur intérieur brut (BIB)** », il te suffit de donner ton avis sur les autres dans ton quotidien comme dans tes rêves.

Ils sont des miroirs de toi-même.

Plus tu vois de défauts chez les autres, plus ton BIB est faible.

Plus tu constates leurs qualités, plus ton BIB est élevé.

Nous sommes tous **interdépendants**.

L'état du Bhoutan, bien que « pauvre » en richesse matérielle, est le pays au monde où le BIB est plus élevé.

Il est temps maintenant de te débarrasser des balances, de **quitter les lois de l'attraction et de la répulsion** pour entrer dans celle de l'acceptation de ce qui est.

Bonheur, malheur, paradis, enfer n'existent qu'en nous, ils n'ont pas de réalité concrète.

***Celui qui va en paix contribuera à la paix.***

***Bonne route.***

## ***Bibliographie succincte pour aller plus loin.***

### ***En lien avec la 1<sup>re</sup> et 2<sup>e</sup> partie de ce manuel.***

Freud Sigmund :

- Sur le rêve, Folio essais, éditions Gallimard.
- L'interprétation des rêves, éditions presses universitaires de France.

Jung C.G :

- « Ma vie », éditions Gallimard.
- L'Homme et ses symboles, éditions Robert Laffont

Von Franz M.L : l'âne d'or, éditions du Dauphin.

Perrot Etienne : Les rêves et la vie, éditions Dervy-livres.

Aeppli Ernest : Les rêves et leur interprétation, éditions Payot.

Ripert Roger, Michelet Sylvain, Maillard Nicolas : Le livre des rêves,  
éditions Albin Michel

Montangero Jacques : Comprendre ses rêves pour mieux se connaître,  
éditions Odile Jacob

### ***En lien avec la 3<sup>e</sup> partie.***

Jouvet Michel :

- Le sommeil et le rêve, éditions Odile Jacob.
- Où, quand, comment et pourquoi rêvons-nous ?,  
éditions Odile Jacob.

Montangero Jacques : 40 questions et réponses sur les rêves,  
éditions Odile Jacob

Travaux de Pierre-Hervé Luppi, voir <http://sommeil.univ-lyon1.fr/>

Un site canadien remarquable : <http://lecerveau.mcgill.ca/>

### ***Pour les travaux scientifiques au niveau quantique et ceux du Maimonides Center de New York.***

Lynne Mac Taggart : La quête de la science pour comprendre Le Champ de la cohérence universelle. Editions Ariane.

## **Remarque.**

*Mes explications se sont limitées à envisager des structures cérébrales « émotionnelles » ou « régulatrices » ou de « sagesse ».*

*La réalité est plus complexe car il faut raisonner en **systèmes de neurones**.*

*La création d'émotions fait intervenir certains circuits interconnectés de neurones de l'amygdale, l'hippocampe, l'insula ... par exemple.*

*Les systèmes de neurones « régulateurs » se retrouvent particulièrement dans le cortex préfrontal mais aussi dans l'hippocampe, l'insula... où ils créent et modifient certains circuits nerveux (**plasticité cérébrale**) suite à des stimulations externes.*

*Les systèmes de neurones « de sagesse » pourraient être ceux de certains programmes innés complexes (mémoire de l'humanité)... mais aussi de structures capables de recevoir des données extérieures par résonance (mémoires encodées dans le champ du point zéro)...*

Manuel réalisé en juin 2015 et actualisé en juin 2021.

**Etant en retraite, j'aide bénévolement les lecteurs de ce manuel à apprendre à interpréter leurs rêves par échanges de mail.**

**Contactez : [andremarie61@laposte.net](mailto:andremarie61@laposte.net)**

## **Informations légales :**

Le code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes de l'article L.122-5.2° et 3°a), d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective », et d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite » (art.L.122-4).

Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit constituerait une contrefaçon sanctionnée par les articles L.335-2 et suivants du code de la propriété intellectuelle.

**ISBN : 978-2-9553287-0-5**