

Le monde des Rêves... - 1/3

Pourquoi rêvons-nous ? Qu'est-ce qui influence nos rêves ? Comment les interpréter ? Qu'est-ce que les rêves lucides ? L'inconscient collectif ? Les rêves typiques ?... Tout savoir sur le monde mystérieux et symbolique des rêves...

Avant Freud, on croyait que les rêves étaient un mélange d'images déraisonnées, de pensées sans queue ni tête, qui échappaient à la volonté du rêveur. Puis, au XXème siècle, Freud a conçu l'interprétation des rêves. On sait à présent que les rêves sont au coeur de la raison, et que leur interprétation fournit des repères à la connaissance de l'esprit.

"Pour se connaître, l'homme doit se tourner vers son inconscient, par le biais de l'interprétation des rêves, qui est la voie royale menant à la connaissance de l'inconscient".

Tout le monde rêve, même si certains ne s'en rappellent pas. Sauf les bébés, qui enregistrent l'ensemble des éléments de la journée pendant leur sommeil. Les rêves apparaissent vers l'âge de 6 ou 7 ans en moyenne. Les personnes âgées rêvent moins, car l'activité onirique diminue avec l'âge.

Le sommeil est constitué de 4 phases, dont 3 de sommeil léger et 1 de sommeil profond. Ces phases se répètent plusieurs fois dans la nuit. Généralement, la 5ème phase (au bout d'1h30 de sommeil) est celle des rêves. Ceux-ci peuvent être très riches, très personnels, alors que si l'on rêve pendant une phase de sommeil léger, les rêves sont plus troubles et moins explicites. Les rêves durent de 10 à 30 minutes : nous rêvons, en tout, environs 100 minutes par nuit. On a parfois l'impression d'avoir rêvé pendant des heures, mais certains rêves se déroulent beaucoup plus vite que dans la réalité, ou beaucoup moins.

Lorsque notre sommeil est interrompu, le rêve se termine en un très court instant, il trouve son épilogue en un laps de temps.

Beaucoup n'arrivent pas à se souvenir de leurs rêves. Soit ils ne sont pas assez attentifs, soit ils oublient pendant la matinée. Tout dépend du moment du réveil dans le cycle du sommeil. C'est pour cela qu'il faut prendre soin de noter quelques mots clés concernant nos rêves, si on veut plus tard tenter de les analyser. Il existe grand nombre d'ouvrages qui expliquent la signification des rêves. Bien sûr, chaque rêve a une signification précise, tout dépend du rêveur, mais parfois des éléments symboliques peuvent nous aider dans notre épanouissement personnel. *"Les rêves sont nos guides"*... Ils nous montrent souvent le bon chemin, ils dévoilent nos désirs et fantasmes inassouvis, et nous aident à comprendre nos émotions les plus profondes.

L'UTILITE DES RÊVES :

- ~ Nous aider dans notre épanouissement personnel, notre bien-être physique et mental.
- ~ Développer notre intuition.
- ~ Révéler notre potentiel créateur : beaucoup d'artistes (peintres par exemple) s'inspirent de leurs rêves pour la création de leurs oeuvres.
- ~ Résoudre certains problèmes. On dit par exemple que si l'on s'endort sur un problème de maths avec une cuillère à la main, en réfléchissant à ce problème, on lâche la cuillère et on se réveille avec la solution à notre problème, qui s'est révélée pendant notre sommeil.
- ~ Nous montrer quelle est notre mission dans la vie.
- ~ Libérer nos fantasmes.
- ~ Nous conseiller pour certains choix qui bloquent quand nous sommes conscients.

LES RÊVES LUCIDES :

Le monde des Rêves... - 2/3

Les rêves lucides ont été reconnus en 1970 : ce sont ceux où nous avons conscience que nous sommes en train de rêver. Une petite part de la population en fait (moins de 20%) : ce sont souvent des personnes de bas âge ou des femmes.

Un rêve lucide fréquent est celui où nous faisons un cauchemar : nous souhaitons en sortir le plus rapidement possible, et nous nous disons donc que ce n'est qu'un rêve, et qu'il est en notre pouvoir de nous réveiller...

Certaines personnes arrivent à maîtriser leurs rêves lucides, c'est à dire à modifier les lieux, les personnes, qui en font partie.

LA COULEUR :

Elle est très importante pour la signification du rêve. Il y a certaines rêves en noir et blanc, d'autres très colorés,...

La couleur prédominante représente l'état d'âme actuel de la personne, elle dévoile nos sentiments les plus enfouis.

Les couleurs claires (blanc, rose pâle, bleu ciel, vert amande...) représentent la sérénité, l'absence d'anxiété, donc le bien-être.

Les couleurs foncées (bleu marine, noir, gris, marron,...) sont synonymes de peur, de stress, de mal-être.

Il paraît que la couleur du milieu dans lequel nous dormons pourrait influencer nos rêves.

LES RÊVES PREMONITOIRES :

C'est la forme la plus courante de la croyance populaire. Ce sont des cas exceptionnels d'intuition inconsciente. Le rêveur perçoit son propre destin ou celui d'un de ses proches. Ces rêves sont très rares. Parfois, les gens modifient leur comportement et cela débouche sur la réalisation du rêve prémonitoire. Cela peut être des coïncidences également. La connaissance au sujet de ces rêves est encore floue.

Libre à nous de croire ou non en ces formes de rêves.

L'ONIROMANCIE :

C'est l'interprétation des rêves. Les rêves sont très importants et ils méritent toute notre attention, ils ont souvent une symbolique. Comme je l'ai déjà dit, il existe des ouvrages qui nous expliquent nos rêves. Il faut cependant adapter les explications à notre personnalité, notre situation, notre environnement social, etc...

Il existe des sites également, comme <http://www.dicodesreves.com>... [bien évidemment payant, rien n'est gratuit de nos jours : (]

LES RÊVES TYPIQUES :

Ce sont ceux qui ont un sens universel, qui sont communs à toute l'humanité. Ils ont une symbolique particulière, par exemple, lorsqu'on rêve...

-> D'un train râté : On craint d'être dépassé par les événements. Rater le moyen de transport qui nous mènera au voyage se rapporte au désir de ne pas mourir. On souhaite suivre le cours de la vie.

Le monde des Rêves... - 3/3

-> De poursuite : La chasse, la poursuite, sont des éléments faisant partie des rêves d'angoisse. Le rêveur culpabilise pour telle ou telle raison... [il faut ensuite qu'il interprète lui-même cette culpabilité selon sa situation].

-> De visiter une maison : Pour les femmes, c'est souvent relatif au mariage. On souhaite s'engager, fonder une famille, se marier. Les personnes qui visitent plusieurs pièces sans en trouver une qui leur convient ne trouvent pas leur vraie personnalité et ne sont pas épanouis dans la vie quotidienne.

-> De s'envoler : On souhaite souvent survoler les obstacles, passer au dessus de nos problèmes. Lorsqu'on rêve que l'on s'envole, on ressent une grande joie, de l'exaltation. Tenter de s'envoler en restant cloué à terre signifie un besoin de liberté insatisfait.

-> De tomber : La chute possède un contenu émotionnel, un désir profond mais qui soulève une certaine anxiété par peur de l'échec.

-> D'être nu : Beaucoup rêve qu'ils se retrouvent nus en public. Si la personne se sent bien ainsi, c'est qu'elle est pudique dans la vie de tous les jours et qu'elle souhaite se libérer. Si la personne ressent un certain embarras, c'est qu'elle a peur du regard des autres.

Voici les rêves les plus fréquents.

L'INCONSCIENT COLLECTIF :

Le psychanalyste Jung explique qu'il provient d'une base de donnée ancestrale liée à l'histoire de l'Humanité. C'est comme l'album souvenir de l'humanité, la mémoire de l'espèce qui se trouve en chacun de nous. C'est dans ce genre de rêves que l'on trouve les archétypes, les symboles universels. Ils sont les invariants de l'âme universelle : les oeuvres humaines (symboles, oeuvres d'art, légendes fondatrices, mythe religieux) ont des formes identiques chez chaque personne, comme pour les thèmes de littérature que l'on trouve dans énormément d'oeuvres. "On pourrait presque parler d'archéologie mentale", selon Carl Jung.

Pour finir, quelques citations tirées de l'ouvrage "**l'expérience du rêve**" (les mystères de l'inconnu) :

- # *Chez chacun de nous, même chez les hommes vertueux, existe une nature bastiale et sauvage, sans frein ni loi, qui se manifeste au cours du sommeil.*
- # *Dans les rêves, l'homme se révèle à lui-même dans toute sa nudité et sa misère originelle.*
- # *Le rêve nous permet de sonder les profondeurs et les méandres de notre être intime - qui est surtout un livre clos pendant nos moments de conscience.*
- # *Pendant le sommeil, les chaînes de la civilisation se relâchent et nous connaissons alors la redoutable ivresse de la liberté.*
- # *Les rêves sont les gardiens du sommeil et non des éléments perturbateurs.*

N'oubliez pas, la nuit porte conseil ! ;-)