

Au bout de nos rêves - 1/1

Les mystères de la nuit décryptés...

Deux tiers des gens déclarent ne pas rêver. Ils ne se souviennent pas de leurs rêves, soit parce qu'ils se censurent, soit parce qu'ils les craignent.

"Les rêves non interprétés sont comme des lettres qu'on s'enverrait et que l'on n'ouvrirait pas" déclare un psychothérapeute.

Quand rêve-t-on ?

A l'exception des réveils spontanés au cours de la nuit, la majeure partie des rêves mémorisés se produisent le matin, dans la dernière phase du sommeil.

Qu'est-ce qui déclenche un rêve ?

Le rêve s'enclenche souvent à partir d'une sensation : un volet qui claque, un drap qui vous serre... La matière du rêve est fournie par ce que l'on a fait la veille ou les jours précédents. Et chacun rêve de ce qu'il est.

Lorsqu'une moto pétarade la nuit, l'enfant rêve de pétards, le chasseur, qu'il abat sa proie et la ménagère, qu'elle casse une pile d'assiettes.

Pourquoi ne se souvient-on pas de nos rêves ?

Si on s'en souvient trop rarement, c'est parce qu'on ne s'y intéresse pas. Il faudrait pourtant les valoriser, estiment les spécialistes. Par ailleurs, une absence de mémoire n'est pas pour autant synonyme de sommeil paisible. Les oublieux sont souvent des abonnés du cauchemar, qui vont de pair avec un état d'angoisse. En d'autres termes, l'amnésie serait plutôt le propre des esprits torturés.

Signification de vos rêves : quelques éléments.

- **L'envol** : une envie de vie sexuelle intense, folle et érotique.
- **Le saut** : un changement de vie.
- **La chute** : une descente aux enfers imposée à soi-même (angoisses, craintes, perte de soi et manque d'affection).
- **Lécole** : un besoin d'enrichir ses connaissances.
- **L'érotisme** : des désirs inassouvis.
- **L'abandon** : mise en route vers l'indépendance et l'affirmation de soi.
- **La mort** : une rupture physique ou relationnelle avec une personne proche.
- **La poursuite** : une invitation à stopper la fuite, à rattrapper les émotions trop longtemps étouffées.