

LES DOSSIERS DE
PSYCHO

L 13854 - 32 - F: 7,95 € - RD



HSSY_032 - 7,95 €
Belgique : 8,95 €
Suisse : 15,20 FS
Luxembourg : 8,95 €

COMPRENDRE
& INTERPRÉTER
LES RÊVES



Comprendre et analyser ses rêves

Nous rêvons chaque nuit bien que nous n'en ayons pas toujours conscience. Il est même nécessaire de rêver pour pouvoir être en harmonie avec soi. Le rêve a, en effet, une fonction équilibrante et réparatrice.

Nous souvenons de nos rêves s'apprend, tout comme les décrypter. Nous avons tous la faculté de nous rappeler nos scénarios oniriques.

Mais pour cela, nous devons fournir quelques efforts. Nous remémorer nos nuits requiert une démarche personnelle.

Lorsque notre décision est ferme, nous pouvons mettre en œuvre des actions pour accéder à nos contenus oniriques.

De même, interpréter nos rêves relève d'une intention et d'une volonté.

Nous pouvons, bien sûr, consulter un spécialiste pour accéder à la signification de nos rêves, mais il est tout à fait possible de comprendre, seul, la plupart d'entre eux.

Nous ouvrir à notre contenu onirique, c'est découvrir une partie de soi, c'est accéder à notre richesse intérieure. Lorsque nous rêvons, certaines images peuvent nous émouvoir, en raison de leur beauté, de leur profondeur ou de leur mystère.

Nous savons alors que nous avons rencontré quelque chose de profond et d'intime, qui participe à l'énigme de notre vie.

Le présent ouvrage est un outil pour faciliter cette recherche onirique. Il indique à quoi servent nos rêves. Il aide à saisir la façon dont nous fonctionnons.

Ce livre expose l'essentiel de ce qu'il faut connaître pour accéder au langage si particulier de notre monde onirique.

Il donne les clés nécessaires à l'exploration et à l'interprétation de nos propres rêves.

La première partie de l'ouvrage est consacrée aux mécanismes du rêve. Elle précise quel est son rôle et sur quoi il s'appuie pour s'exprimer.

La deuxième partie est dédiée à la symbolique employée dans les rêves. Les thèmes les plus courants y sont décryptés.

Souvent, plusieurs significations sont proposées. En effet, chaque image onirique ne possède pas un sens unique mais de multiples significations. C'est au rêveur de trancher. Lui seul connaît ce que son âme lui dit. Ainsi, lorsque le sens de certaines images entre en résonance avec notre intériorité, nous comprenons intuitivement à quels aspects de nous-mêmes elles font référence.

Nous pouvons désormais nous préparer à explorer nos rêves.

ESI

100, rue Petit 75 019 Paris

Directeur de la publication : Manuel Ornato

Auteurs : Myriam Jézéquel, Frédérique Van Her

Imprimé par Jomagar Artes Graficas S.L. à Madrid - Imprimé en Espagne *Printed in Spain*

Distribution : MLP

Service des ventes : Florence Carosi-Arcangeli

Infos/Tél. : 01 73 79 38 96 (numéro réservé aux diffuseurs et dépositaires)

Dépôt légal : juillet 2018 – Achevé d'imprimer : juin 2018

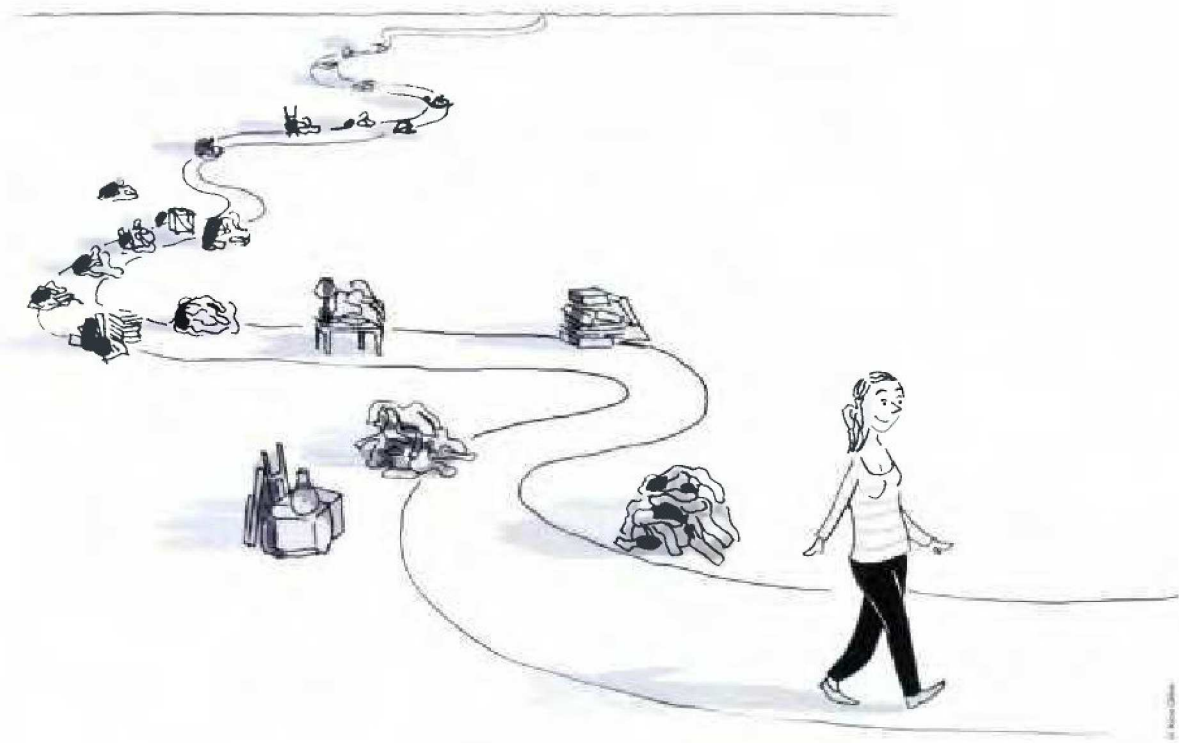
ISSN : 2109-3423 – N° ISBN : 979-10-311-0874-2

Tous droits réservés pour tous pays.

Comprendre et analyser ses rêves

Un peu d'histoire.....	6
Le rôle des rêves	9
Le langage des rêves	12
Le contenu des rêves	15
L'exploration de soi.....	18
Interpréter nos rêves, quelques clés	21
Comment explorer nos rêves.....	24
Les pratiques	27
Les paysages	30
Physiologie des rêves	33
Typologie des rêves.....	36
Rêves sur le corps humain	39
Rêves sur les écrits et les colis	42
Rêves de calcul, technologie et mécanique.....	45
Rêves sur les émotions	48
Rêves sur les voyages.....	51
Rêves sur les lieux et les paysages.....	54
Rêves de justice, d'ordre et de lois	57
Rêves sur l'amour et la sexualité	60
Rêves d'habitation et d'architecture	63
Rêves de périls naturels.....	66

Rêves d'actions et d'activités.....	69
Rêves de menaces	72
Rêves de famille.....	75
Rêves de conflits et de violence.....	78
Rêves d'argent, de trésor et de gloire.....	81
Rêves sur les animaux.....	84
Rêves sur le temps.....	87
Rêves de sports, jeux, terrains de jeux	90
Rêves sur les incongruités.....	93
Rêves sur les astres et les planètes.....	96



Un peu d'histoire



Sigmund Freud et Carl Gustav Jung ont consacré leur vie à étudier les rêves. Ils ont conçu des théories sur le rôle du rêve et son décodage. Bien que comportant des similitudes, les conceptions des psychanalystes s'opposent sur plusieurs aspects majeurs.

Sigmund Freud (1856-1939)

Freud, médecin en psychiatrie, fonde à Vienne l'Association internationale de psychanalyse qui regroupe des chercheurs. Il publie en 1900 *L'Interprétation des rêves*. Cette œuvre est l'aboutissement d'un travail de plusieurs années. Freud y indique l'importance de l'inconscient et affirme que les rêves permettent de l'étudier.

Freud a révélé que le rêve n'était pas un phénomène physiologique mais psychique. Le rêve, selon Freud, est « *la voie royale pour parvenir à la connaissance de l'âme* ». Mais Freud accorde beaucoup trop d'importance à l'instinct sexuel pour obtenir l'adhésion de tous. En effet, pour lui, le rêve est, avant tout, l'expression d'un désir sexuel refoulé. Après la mort de Freud, des pratiques psychanalytiques se sont développées, en s'appuyant plus ou moins sur ses théories.

L'association libre

Freud invente une méthode (l'association libre) pour étudier cette vie psychique inconsciente. Ainsi, chez les malades hystériques, le fait de se souvenir d'événements passés mais oubliés, fait disparaître le symptôme. En utilisant des associations libres, les patients parviennent à se remémorer le passé. En décryptant leurs rêves, à l'aide d'associations, ils comprennent leurs symptômes et peuvent ainsi s'en libérer.

Les désirs inconscients

Freud estime que les rêves sont l'expression de désirs inconscients. Il met en lumière la défense du Moi avec la notion de refoulement.

Pour Freud, certains désirs inconscients pouvant provoquer du déplaisir (angoisse, culpabilité, etc.) ne peuvent émerger car la défense du Moi intervient. Ces désirs sont donc refoulés. Mais Freud voit surtout dans l'inconscient, un lieu, « *une marmite à pulsions* », où sont enfouies toutes les pulsions sexuelles, refoulées car interdites par le Moi moralisateur.

Les notions

Freud distingue trois composantes du psychisme (modèle qu'il nomme topique) : le conscient, l'inconscient et le préconscient. Ce dernier refoule dans l'inconscient les pulsions que ne peut accepter la conscience. Par la suite, Freud propose un nouveau système du psychisme : le Moi, le Surmoi et le Ça. Ce dernier prend la place de l'inconscient. Le ça n'a aucune morale et n'émet aucun jugement. Le Moi sert de tampon entre le ça et le monde extérieur. Le surmoi est le censeur.

Les désirs qui ne peuvent pas s'exprimer sont refoulés, mais ne sont pas détruits pour autant. Un travail analytique, faisant appel aux rêves, est nécessaire pour les rendre conscients. Ainsi, en interprétant les rêves, il est possible de connaître ce qui demeure caché.

La libido

Freud emploie le terme de libido pour exprimer l'énergie de la pulsion sexuelle. Sa théorie sur la névrose repose, en partie, sur cette pulsion. La libido peut se porter sur un parent, un amant, le psychanalyste, etc. Elle évolue selon l'âge. Ainsi, dès son plus jeune âge, l'enfant recherche le plaisir. Freud distingue trois zones érogènes : la bouche (plaisir oral), l'anus (plaisir anal) et la zone génitale (plaisir génital). Ces plaisirs n'étant pas admis par la société, ils engendrent des conflits psychologiques. La libido est ainsi refoulée.

Freud élabore également une théorie sur le caractère incestueux des désirs sexuels cachés. Il reprend la légende d'Œdipe et met au centre des problèmes psychologiques le complexe maternel et paternel. Mais des psychanalystes, dont Carl Gustav Jung, n'adhèrent pas à ses propos. Ils pensent que peu de personnes souhaitent tuer leur père ou leur mère.

Carl Gustav Jung (1875-1961)

Jung naît en Suisse et suit des études de psychiatrie. Il crée en 1904 le Laboratoire de psychopathologie expérimental à Zürich. Il rencontre Freud à Vienne en 1907 et devient son disciple. Mais il finit par s'éloigner de lui, étant en désaccord avec ses conceptions autour de la sexualité. Jung ne considère pas que le désir d'inceste est une tendance généralisée. Pour lui, ce besoin incestueux se rencontre occasionnellement. D'autre part, Jung pense que les rêves ne renvoient pas à une seule pulsion. Ils font, au contraire, référence à des symboles issus de l'inconscient collectif, les archétypes. Pour Jung, l'inconscient personnel cohabite avec l'inconscient collectif dans les rêves.

L'inconscient personnel

C'est notre mémoire individuelle où nous stockons nos souvenirs, nos pensées, nos désirs.

L'inconscient collectif

L'inconscient collectif est constitué de symboles et de contenus universels appartenant à l'humanité. Il contient les mythes, les légendes, les symboles, les connaissances culturelles, etc. Ce savoir collectif est représenté par des images que Jung appelle « archétypes ». Nous parlerons plus longuement des archétypes un peu plus loin.

Les concepts

Pour pouvoir interpréter les rêves, Jung a mis en lumière de grandes catégories, illustrant un aspect de la personne. Voici, ci-dessous, une présentation brève de ces notions. Nous y reviendrons un peu plus loin, de façon plus approfondie.

Théorie

La persona

C'est l'aspect, le masque, le personnage que nous donnons à voir aux autres. Nous adoptons différents comportements en fonction des situations que nous vivons et des groupes auxquels nous sommes confrontés (professionnel, familial, religieux, etc.).

L'ombre

L'ombre fait référence à ce que nous ne voulons pas dévoiler. Nous ne voulons pas amener à notre conscience cette partie cachée. Elle est constituée d'expériences, d'angoisses, de défauts, de souvenirs ayant un contenu négatif pour nous. Nous les trouvons dévalorisants ou douloureux.

L'Anima et l'Animus

L'Animus et l'Anima cohabitent en chaque être humain. Il s'agit d'énergies masculine et féminine. La femme possède une polarité naturelle correspondant à l'Anima, ainsi qu'une énergie masculine, l'Animus. L'Animus est l'énergie correspond à l'homme qui est complétée par l'Anima. Chaque être doit ainsi veiller à trouver un équilibre entre ces deux énergies.

Le soi

Le soi est le centre de la totalité de l'être. Il est composé du centre, du conscient et de l'inconscient. Le soi est, en quelque sorte, ce qui nous gouverne et nous construit.

Le processus d'individuation

Pour se distinguer des autres, l'être humain met en œuvre un processus d'évolution que Jung nomme « individuation ». C'est ce qui fait sa particularité et le différencie des autres êtres. Ce processus conduit à la réalisation de soi. Pour Jung, les rêves permettent de nous révéler. En les décryptant, nous pouvons trouver des solutions à nos difficultés. Contrairement à Freud, Jung élargit le champ du rêve à d'autres domaines que celui de la sexualité. Jung ne parle plus de libido, au sens de Freud, mais d'énergie psychique.

À retenir

Les théoriciens

Les êtres humains se sont toujours intéressés aux rêves. Les traditions anciennes les considéraient comme des messages divins. Ainsi, la Bible fait référence aux rêves et aux visions. C'est avec la naissance du mouvement psychanalytique qu'apparaît leur interprétation. Les travaux de Freud et de Jung ont permis de les décrypter.

Les topiques

Freud a élaboré deux systèmes pour décrire le fonctionnement de notre psychisme. Il les a dénommés topiques. Chaque modèle repose

sur le conscient (qui devient dans le deuxième topique le Moi), l'inconscient (le Ça) et le préconscient (le Surmoi).

La connaissance de l'âme

Freud a découvert que les rêves permettent de découvrir l'inconscient.

L'importance de la sexualité pour Freud

Pour Freud, le rêve est le lieu où apparaissent les désirs sexuels refoulés dans l'inconscient. Il utilise le terme de libido pour désigner la pulsion sexuelle.

L'inconscient collectif

Jung a révélé l'existence de l'inconscient collectif, sorte de banque d'images de l'humanité. Chaque image correspond à un archétype.

Les aspects de l'être

Pour Jung, chaque personne possède des aspects qui sont mis en avant dans ses rêves : la persona (le masque), l'ombre (côté négatif), l'Anima (côté féminin), l'Animus (côté masculin) et le soi (l'être dans son entièreté).

Le rôle des rêves

Notre situation

Le rêve nous dit où nous en sommes dans notre vie. Il nous informe sur notre situation, nous dresse un bilan. C'est un tableau de nos expériences récentes.

Il indique également quels sont nos enjeux actuels.

Le rêve révèle que notre âme connaît mieux que nous où nous en sommes et ce que nous devons faire. Nous ne pouvons pas tricher. Nous devons considérer le rêve comme l'outil que notre âme utilise pour nous parler et nous guider.

Nous trouvons également des éléments sur les relations que nous entretenons avec notre entourage.

Lorsque nous devons prendre une décision importante, concernant, par exemple, le choix d'un emploi ou d'un lieu de vie, le rêve va nous donner de précieuses indications et nous montrer si nous sommes en accord ou non. Il peut, ainsi, nous mettre déjà dans la situation de notre nouvelle vie.

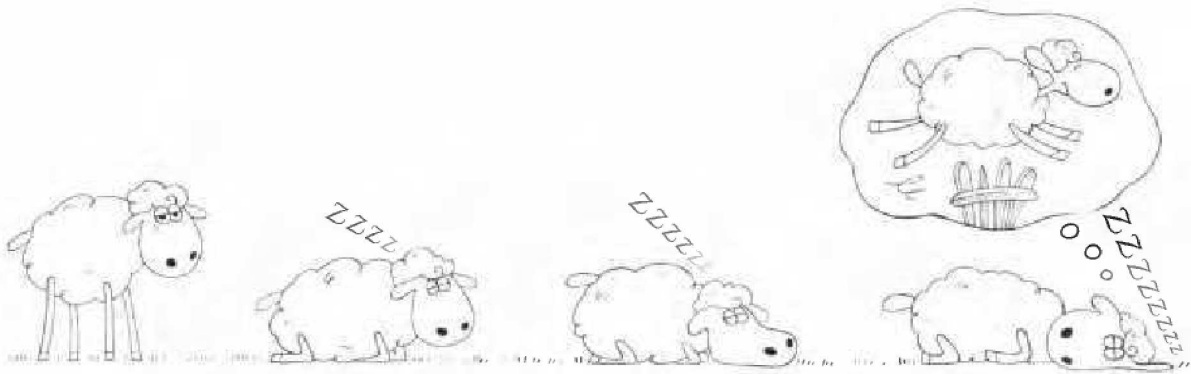
Ces rêves indiquant notre situation nous signalent les dangers que nous courons. Nous pouvons nous voir, en difficulté, au volant d'un bolide. Nous allons trop vite. Nous devons alors ralentir le rythme que nous menons. De tels rêves mettent l'accent sur le fait que ce que nous vivons n'est pas adapté.

Les étapes de la vie

Le rêve nous enseigne comment nous comporter et nous aide à franchir les différentes étapes, tout au long de notre vie. Il nous permet d'avancer, de mûrir. Mais, il faut pour cela lui prêter attention et comprendre de quoi il nous parle. Ainsi, de nombreux rêves évoquent le temps qui passe. Des images d'horloges ou de montres vont être utilisées. Il peut être question d'un retard pour prendre un train. Nous pouvons encore voir le soir tomber et comprendre qu'il s'agit du soir de notre vie. Notre gorge peut se serrer car nous comprenons que nous avons pourtant encore plein de choses à réaliser.

Prendre conscience des conflits

Notre inconscient intervient, par le biais du rêve, pour nous permettre de régler les conflits intérieurs auxquels nous sommes en proie actuellement. Certains conflits passés inaperçus vont enclencher des rêves de compensation. Le rêve a un rôle de complémentarité, dans ce cas-là, pour que nous puissions conserver, comme nous l'avons déjà vu dans le chapitre précédent, notre équilibre. Tout ce que nous avons sous-estimé dans le conscient est revalorisé par l'inconscient et tout ce que nous avons surestimé est réduit. Le rêve rectifie ce qui ne va pas, en quelque sorte.



Nous avertit

Certains rêves permettent de prendre conscience d'une réalité que nous n'avons pas voulu et su voir. Ils nous avertissent pour que nous saisissons l'importance qui est en jeu. Le rêve met en avant ce qui est essentiel.

Créer des tensions

Les rêves nous présentent des images fortes pour créer les tensions nécessaires à l'évolution de notre âme. Ces rêves sont destinés à nous transformer, à nous faire progresser. Ils mettent en scène des forces internes qui entrent en conflit avec notre Moi. Leur objectif est de nous pousser à changer. Les symboles et les archétypes sont utilisés dans ce type de rêve, mêlés à des événements de notre existence.

Nous pouvons, par exemple, découvrir notre côté sombre (l'ombre) pour éclairer un aspect de notre personnalité qui était resté jusqu'alors caché.

L'inconscient mène le jeu

D'autres rêves vont être dirigés uniquement par notre inconscient. Aucune référence à notre biographie personnelle n'est présente dans ce type de rêve. Seuls les symboles et les archétypes sont présents. Ce sont des grands rêves qui peuvent être perçus comme dangereux. Le but est de nous adresser un message concernant notre destinée.

Équilibrer la personnalité

Comme nous l'avons vu, les rêves compensatoires servent à équilibrer notre psychisme. C'est l'inconscient qui introduit une « fonction de balancement », selon Jung (1) pour harmoniser les pensées à la personnalité. Par exemple, dans la journée, nous nous sommes disputés avec notre conjoint. La nuit, nous allons vivre l'entente parfaite. Si nous nous ennuyons ferme à notre travail, nous pouvons avoir une vie onirique exaltante.

Ces rêves nous permettent de ne plus être en opposition intérieure. C'est quand nous passons des jours funestes que nos nuits sont les plus joyeuses.

Si nous avons des tendances à l'introversion, nos nuits vont être remplies de personnages, de trains, de mouvements. L'inconscient nous montre notre richesse intérieure, tout ce qui vit en nous mais que nous ne montrons pas. Ainsi, les rêves de compensation ont une autre dimension lorsqu'ils révèlent notre personnalité.

Ils peuvent aussi mettre en lumière certaines fonctions de notre personnalité, comme l'intuition et le sentiment, que nous n'avons pas suffisamment développées. Nous pouvons nous visualiser recevant des fleurs rouges et en être touchés. Le rêve nous indique alors que nous devons cultiver le sentiment, qui n'est pas assez présent dans notre existence.

(1) Carl Gustav Jung, *Les Énergies de l'âme*, Albin Michel, 1999.

La profondeur de notre psyché

Le rêve nous montre à quel point notre psyché est riche. Nous ne pouvons qu'acquiescer et nous soumettre à sa volonté. L'âme sait ce qui est bon pour nous. Elle agit comme un processus naturel d'harmonisation, se situant dans les profondeurs de notre inconscient. C'est, effectivement, un processus intérieur qui s'effectue et qui se lit à travers les images du rêve. Comprendre ses rêves, c'est prendre véritablement conscience de ce qui se passe en nous.

Remettre les choses en place

Lorsque nous accordons trop d'importance à des situations qui ne le méritent pas, le rêve vient nous le signaler. Les images vont comparer les choses, afin que nous prenions conscience du trop de cas que nous faisons d'un événement qui n'en vaut pas la peine. Si, par exemple, nous éprouvons un sentiment d'orgueil vis-à-vis de notre réussite professionnelle, le rêve peut nous montrer dans des situations où nous n'avons plus la moindre importance. Il nous ramène à la nécessaire humilité. De nombreux rêves peuvent ainsi opérer lorsque nous focalisons trop notre attention sur une relation, sur un projet ou sur un désir, etc. Ils nous recadrent en quelque sorte.

Mettre en lumière les aspects délaissés

De même, lorsque nous ne faisons pas ce qui est nécessaire dans notre développement, le rêve va nous l'indiquer. Il nous signale que nous délaissions un talent, par exemple, ou nos joies profondes. Il peut nous montrer, tel un enfant, en train de pleurer. Des images plus ou moins fortes peuvent être utilisées en fonction de l'urgence à rétablir la situation. L'âme sait ce que nous devons faire dans notre vie. Si nous n'agissons pas, elle nous le dira, par le biais de symboles.

À retenir

Le rêve veille sur nous

L'âme, par le biais du rêve, nous indique ce que nous devons faire. Le rêve est un outil qui veille sur nous et nous aide à évoluer. Il nous guide.

Notre âme nous parle

À travers le rêve, c'est notre âme qui nous enseigne comment nous comporter.

La notion du temps

Si nous perdons notre temps dans des choses futiles, le rêve nous le dira. Il nous parle souvent de la notion du temps, à l'aide de symboles comme l'horloge ou la montre.

Le gardien de notre équilibre

Le rêve va nous permettre d'effectuer les réajustements nécessaires pour conserver ou retrouver notre équilibre intérieur.

Nous permettre d'évoluer

Les rêves peuvent créer des tensions pour nous permettre de prendre conscience de nos forces contraires, de résoudre nos conflits et de nous transformer.

Les rôles de réduction

Lorsque nous accordons trop d'importance à quelque chose, le rêve va rétablir la situation en réduisant à outrance ce qui nous préoccupe.

Le langage des rêves



Un langage obscur

L'inconscient utilise un langage pour communiquer à notre conscience. Mais, nous avons souvent l'impression que l'inconscient se parle à lui-même et qu'il ne s'adresse absolument pas à nous, tellement son langage est obscur.

Le langage du rêve est une suite d'images qui n'ont, a priori, aucune logique, aucune cohérence. Elles se succèdent sans lien apparent entre les différentes scènes oniriques. Pour comprendre le langage du rêve, il va nous falloir décrypter les images qu'il emploie et prêter attention à toute une série de détails constituant une information.

La tonalité du rêve

Il se dégage de chaque rêve une ambiance particulière. C'est la tonalité du rêve. Nous savons s'il est important ou pas, en raison de son atmosphère spécifique.

Le langage de l'inconscient personnel

Tout ce qui se rapporte à notre vie quotidienne, à nos souvenirs, à notre biographie est en quelque sorte archivé quelque part dans notre inconscient. Il puise, quand il estime nécessaire de le faire, dans cette base de données pour illustrer nos nuits. Il ne ramènera dans les rêves que les images du passé qui peuvent servir le Moi présent. Notre passé ainsi représenté va permettre d'illustrer les événements du présent. Les souvenirs appelés dans nos rêves sont les détails de la journée passée, mais aussi ceux que nous avons vécus dans l'enfance, voire la petite enfance (à partir de 2 ans). Le rêve ainsi formulé, avec ces images du passé, proche et éloigné, exprime la situation que nous vivons actuellement.

Les archétypes

Les images qui structurent l'inconscient collectif de chaque culture se nomment les archétypes. Elles représentent les expériences faites par le psychisme humain depuis sa création. Ce sont des images archaïques et universelles. Jung a beaucoup contribué à mettre en avant leur existence. Il a démontré que les archétypes se répandent par la tradition et le langage et qu'ils peuvent également apparaître hors de toute influence extérieure. Son contenu n'est absolument pas figé et il peut évoluer.

Nous puisons tous dans ce « réservoir » que constitue l'inconscient collectif, pour alimenter nos rêves et donc nous faisons appel à des images archétypales.

Par exemple, pour illustrer l'archétype de la mère, nous allons faire appel à l'image

de notre propre mère ou de la grand-mère. Mais nous pouvons également utiliser des symboles plus abstraits comme la forêt, la lune ou la mer. Selon l'aspect, positif ou négatif, nous allons privilégier des images sombres ou chaleureuses. Il existe ainsi toute une palette de nuances pour préciser notre relation à la mère.

La puissance des mythes et des légendes

Les images archétypales que nous visualisons ont la même force et ressemblent à celles des mythes et des légendes. En effet, le langage utilisé dans ces histoires extraordinaires est similaire. Le récit est d'ailleurs celui de l'expérience humaine. Les rêves et les mythes sont habités par la même puissance.

Le rôle des archétypes

L'archétype est un élément de transformation. Il exprime le processus de transformation à l'œuvre. Le rêveur peut percevoir que quelque chose de fondamental en lui est en action.

Le nombre d'archétypes est limité, comme l'est le nombre d'événements humains essentiels. Les images archétypales donnent des indications sur les directions que doit prendre le psychisme. Elles suivent, en quelque sorte, les lois qui régissent l'évolution de la psyché. Elles contiennent toutes les situations majeures de notre vie. Selon Jung, leur fonction est d'apporter la sécurité et le salut de l'âme.

Les images archétypales apparaissent lorsque le rêveur doit résoudre des problèmes cruciaux ou faire des choix fondamentaux. Elles aident l'être humain à franchir des étapes et à développer sa personnalité. Ces images n'apparaissent donc pas dans les rêves insignifiants du quotidien, mais elles sont l'attribut des rêves importants et des songes.

Les symboles

Pour traduire notre situation psychique globale, l'inconscient va utiliser toute une panoplie de symboles. Le symbole est un signe. Il permet « d'établir le lien entre le Moi et le Soi », indiquent Carole Sédillot et Élisabeth Zana (1). Le symbole se ressent, se vit. Il appartient davantage au monde intuitif qu'à celui de la raison. « *Le symbole parle au cœur* », poursuivent les deux auteurs. Le symbole possède une charge affective et lorsque le rêveur le voit, il est habité par l'émotion. Plus l'émotion est grande et plus le symbole est important. Comprendre le sens du symbole nécessite de laisser le mental de côté, afin d'accéder à sa dimension entière. Le symbole fait vibrer quelque chose d'intérieur, en utilisant un langage accessible aux profondeurs de l'âme. Le symbole exerce une certaine fascination.

Il permet d'établir la relation entre le conscient et l'inconscient. Il possède des significations multiples, il n'aura donc pas le même sens selon les rêveurs. Ainsi, rêver d'une bougie pourra symboliser le temps qui passe pour certains, alors que pour d'autres, elle représentera l'accès à la connaissance.

Le symbole est un outil destiné à unifier notre personnalité. Il permet d'avoir une meilleure connaissance de soi.

Les expressions populaires

De nombreuses comparaisons existent entre le langage quotidien et certaines expressions que nous prononçons ; nous n'avons pas conscience des images qu'elles peuvent représenter. Ainsi, « faire fausse route » ne veut pas dire que nous empruntons un mauvais chemin, mais que nous nous trompons dans notre façon d'appréhender certaines situations ou de concevoir certaines idées. Le rêve va utiliser des images métaphoriques. Cela demande un peu d'habitude au rêveur pour se familiariser avec cette façon de faire. Nous pouvons, par exemple, rêver de couper des liens. Dire l'expression oralement facilite grandement la compréhension. Il est certainement question de liens actuels qui méritent d'être rompus.

Nous pouvons rêver d'essayer des chaussures et de les trouver ravissantes. Elles nous vont parfaitement. Nous avons trouvé chaussure à notre pied. Cela signifie, bien sûr, que la rencontre que nous venons de faire nous convient très bien.

Les couleurs

Comme nous le verrons plus loin, dans la symbolique des couleurs, nos rêves sont souvent riches en couleurs. C'est pourquoi, il faut leur prêter une attention toute particulière, car les couleurs font partie du langage des rêves. En effet, elles ne correspondent pas toujours à la réalité. Les couleurs oniriques ont un contenu spécifique.

Les émotions/les sensations

Nous sommes acteurs de nos rêves et confrontés aux situations les plus diverses. Nous pouvons nous sentir euphoriques ou profondément tristes. Nous pouvons même rire et émettre des sons ou pleurer, avec de vraies larmes. Ces émotions sont des éléments importants dans le rôle du rêve et nous aident à comprendre son sens.

(1) Carole Sédillot et Élisabeth Zana, *ABC du symbole*, Jacques Grancher, 2007.

À retenir

Un langage spécifique

Notre inconscient utilise un langage très spécial pour atteindre notre conscience. Alors que les images oniriques ont l'air de s'enchaîner sans grande cohérence, elles ont pourtant une signification.

Le langage de l'âme

Le symbole est le langage du cœur. Il est chargé d'affect pour que nous le ressentions. La raison

ne peut pas accéder à sa compréhension. Le symbole parle à l'âme.

Les détails à prendre en compte

Il faut considérer l'atmosphère du rêve, observer les couleurs et reconnaître nos émotions.

Des images fortes

Les images archétypales sont souvent des images puissantes qui nous signalent que nous

sommes en train de franchir des étapes. Leur contenu onirique est riche et peut nous marquer pendant plusieurs jours.

Un certain humour

Le rêve emploie des expressions du langage quotidien. Les images utilisées prêtent à sourire.

Le contenu des rêves



Les détails de la journée

Comme nous l'avons vu, les rêves contiennent très souvent des détails de la journée passée. Si nous avons croisé un voisin, par exemple, il est fort possible de le retrouver dans la nuit. Il y jouera certainement un rôle peu important, mais peut-être mettra-t-il l'accent sur un aspect que nous n'avions pas remarqué. Il peut, par exemple, porter des gants alors que nous sommes en été. Peut-être nous sentons-nous vulnérables en ce moment et avons-nous besoin de protection. Il peut y avoir quelqu'un que nous avons vu récemment, dans un rôle inhabituel, comme cet ami derrière un comptoir de boulanger. Nous devons alors nous interroger sur une telle image.

Nos pensées

Les pensées de nos rêves s'expriment par le biais d'images. C'est, comme nous l'avons vu, le langage du rêve. Nos pensées sont, en quelque sorte, transmises, par ce moyen d'expression.

Une suite d'images

Lorsque nous racontons nos rêves, nous le faisons à la manière d'un récit. Cela ressemble à une succession de péripéties que nous nous racontons. Nous avons pris un train, avons longé la mer en compagnie de Pierre, sommes allés à vélo sur les petites routes de campagne, etc. Dans nos rêves, nous vivons plein d'aventures. Par contre, il nous est difficile de comprendre l'enchaînement des différentes scènes. Nous avons l'impression qu'il s'agit d'une suite d'images qui arrivent les unes après les autres, sans relation entre elles. Il est difficile d'établir un lien. Le contenu de nos rêves ressemble un peu à un film délirant.

La richesse des émotions

Si nos rêves élaborent des scénarios qui mettent en scène de véritables drames ou des actions palpitantes, c'est pour traduire des émotions. Comme nous l'avons vu, les émotions font partie du langage du rêve. C'est comme s'il agissait pour nous faire réagir.

Son contenu est également élaboré à partir de notre propre ressenti. Nous connaissons des hauts et des bas dans notre existence. Notre vie peut être mouvementée ou calme. Nous élaborons des projets, nous nous enthousiasmons pour certaines choses, nous vibrons

lorsque nous aimons, nous sommes effondrés lorsque nous perdons un proche. Tous ces événements produisent des émotions. Ils peuvent engendrer des espoirs, par exemple. Les rêves se construisent à partir de ce que nous ressentons.

Nos désirs refoulés

Les désirs que nous n'avons pu réaliser dans la journée apparaissent dans la nuit. Freud a mis en avant l'existence du ça. C'est, comme nous l'avons vu précédemment, une sorte de grand réservoir contenant la libido et l'énergie pulsionnelle. Comme nous ne pouvons pas manifester tous nos désirs librement (car le surmoi nous le défend en raison des conventions sociales), nous les refoulons. Nos rêves nous l'indiquent en laissant s'exprimer nos pulsions sous forme symbolique. Nous pouvons voir un chien qui mord par exemple. Il illustre ce que nous n'avons pas pu faire dans la journée. Ce genre de rêve contribue ainsi à conserver notre équilibre.

Notre propre réalité

Le contenu de nos rêves est puisé dans notre inconscient personnel. C'est pourquoi nous y voyons des images liées à notre passé, comme les lieux de notre enfance ou des endroits qui ont été importants pour nous. Nous y côtoyons des personnes qui nous sont proches ou que nous voyons souvent, qu'il s'agisse du milieu professionnel ou de la sphère amicale. Nous avons souvent ces sortes de repères. Le rêve utilise les images de notre vie pour nous signaler quels sont les problèmes de notre vie intérieure.

Par contre, lorsque nous faisons des songes, et donc des rêves très importants, la teneur n'est plus la même et ces références n'y figurent pas. Ce que le rêve veut alors nous dire est puissant. Il n'utilise plus les éléments de notre réalité, mais fait appel à des symboles et archétypes.

Le décor

Tout est possible dans les rêves. Nous pouvons pénétrer dans des lieux impressionnants par leur beauté, nous pouvons nous trouver sur les branches d'un arbre ou dans les nuages. Les paysages oniriques peuvent être magnifiques et majestueux. Mais nous pouvons aussi être dans un décor lugubre rempli d'épouvante. Bien que les images s'inspirent de la réalité, elles appartiennent à une autre dimension, bien plus riche. C'est celle de notre monde intérieur.

Les intentions du rêve

Le rêve est élaboré par la psyché. Le Moi n'a pas son mot à dire dans l'élaboration du rêve. Le rêve est le fruit d'intentions qui émanent du psychisme. En fonction de ce que nous vivons, l'âme établit un scénario pour nous délivrer un message. Son contenu a trait à notre conduite et nous indique des pistes pour poursuivre notre évolution. L'âme nous transmet ainsi son savoir. Le rêve donne une orientation à notre existence.

Nous ne fournissons pas d'efforts pour rêver. Le rêve est naturel et ne dépend pas de notre volonté. Le rêve existe et découle de notre comportement. Il est la manifestation la plus intime de l'être. Son contenu est destiné à accroître notre côté spirituel. Le rêve semble nous indiquer ce dont nous avons le plus besoin actuellement.

Donnons du sens à notre existence

Le rêve participe à donner un sens à notre vie. Il nous interroge lorsque nous devons progresser, nous prévient lorsque nous faisons fausse route, nous rassure lorsque nous franchissons une étape.

L'équilibre intérieur

Le rêve nous fait prendre conscience, lorsque cela est nécessaire, des incertitudes de l'existence. Il nous met en garde lorsque nous ne sommes pas suffisamment réalistes. Le rêve établit l'équilibre pour que nous ayons en tête que la vie est synonyme de plaisir, mais aussi de souffrance. Nous devons reconnaître ces deux aspects. Nous devons également parvenir à intégrer nos conflits et unifier nos forces intérieures opposées.

Le processus d'individuation

L'approche de Jung sur les rêves met en avant le processus d'individuation. Il s'agit du parcours personnel de chaque être. Chaque personne est guidée par une quête spirituelle qui va donner du sens à son existence. L'inconscient est dédié à cet objectif. Il permet à l'individu de s'orienter et de trouver ce qui fait sa singularité. Les rêves où il est question du processus d'individuation sont des grands rêves. Ils donnent des clés au rêveur pour qu'il progresse.

Les dangers essentiels

Lorsque nous délaissions une part essentielle de notre être, l'âme nous le signale. Elle va ainsi émettre des rêves où nous courons des dangers. Le contenu va nous effrayer pour que nous prenions conscience de notre erreur.

Le rêve nous prévient lorsque notre santé psychique est fragile. Il guide notre personnalité et nous informe de nos faiblesses. Il agit un peu comme une tour de contrôle qui nous informe lorsque nous dérapons. Si nos rêves élaborent des scénarios qui mettent en scène de véritables drames ou des actions palpitantes, c'est pour traduire des émotions. Comme nous l'avons vu, les émotions font partie du langage du rêve. C'est comme s'il agissait pour nous faire réagir. Son contenu est également élaboré à partir de notre propre ressenti. Nous connaissons des hauts et des bas dans notre existence. Notre vie peut être mouvementée ou calme. Nous élaborons des projets, nous nous enthousiasmons pour certaines choses, nous vibrons lorsque nous aimons, nous sommes effondrés lorsque nous perdons un proche. Tous ces événements produisent des émotions. Ils peuvent engendrer des espoirs, par exemple. Les rêves se construisent à partir de ce que nous ressentons.

À retenir

De l'anodin à la surprise

Les détails de nos rêves nous paraissent souvent sans importance. Ils retracent des événements de la journée. Mais parfois, ils nous surprennent par le peu de réalisme qu'ils mettent en scène.

Une suite incohérente

Toutes les images de nos nuits s'enchaînent sans qu'il existe de relations entre elles. C'est une succession d'actions qui, a priori, n'a aucun sens.

Les messages

Chaque rêve délivre un message. Son importance varie en fonction de ce que nous vivons.

Préserver l'équilibre intérieur

Nos rêves nous permettent de garder un certain équilibre. Nous parvenons, grâce au contenu de nos rêves, à unifier nos forces opposées.

Des contenus chargés émotionnellement

Pour nous faire réagir, nos rêves transmettent des émotions plus ou moins agréables. Elles sont destinées à nous guider.

L'exploration de soi



Mieux nous connaître

Le rêve nous fait pénétrer dans un monde prodigieux qui appartient à notre âme. Le rêve est « *une activité naturelle de l'âme* », nous dit Ernest Aeppli(1).

À travers le rêve, nous entrevoyons la profondeur de notre inconscient et notre richesse intérieure. Les images oniriques sont puissantes, belles et entrent en résonance avec notre cœur. Nous sommes tour à tour émerveillés et terrifiés, selon le contenu du message délivré. Les rêves sont rarement tièdes lorsqu'ils ont quelque chose d'important à nous signifier. Ils sont le moyen d'élargir notre personnalité et de découvrir notre potentiel insoupçonné. Nous pouvons ainsi connaître nos forces psychiques. Lorsque nous entrons en contact avec des archétypes, nous sommes alors certains d'explorer les couches les plus profondes de notre psyché.

Les périodes difficiles

Les rêves nous aident à traverser les étapes de notre existence. Lorsque nous souffrons, nous sommes avertis, par un rêve, que la fin de nos difficultés est proche. Le rêve a ainsi un effet apaisant et libérateur.

De même, les rêves peuvent annoncer que nous entrons dans une période un peu délicate. Ils vont utiliser des signes ou des allusions pour nous le signaler. Ils nous préviennent, en quelque sorte, que nous allons vivre des moments un peu pénibles. Ces périodes sont néanmoins nécessaires pour notre progression. Ce sont des étapes à franchir, pour nous transformer et approcher davantage notre être véritable. Cela est inéluctable.

Résoudre nos conflits

Le rêve met en relief les situations que nous devons changer ou les comportements que nous avons à modifier. Ils peuvent aussi nous montrer nos contradictions et nous aider à résoudre nos vrais conflits.

savons les interpréter, nos rêves nous seront utiles. Ils sont toujours nos alliés. Il faut juste avoir l'ouverture nécessaire pour ne pas les refuser.

L'ombre

L'ombre est l'aspect caché de notre personnalité. Elle nous montre une facette de nous-mêmes qui nous déplaît ou dont nous avons honte. Ce qu'elle dévoile fait pourtant partie de notre être. Nous ne pouvons pas faire autrement que de l'admettre. En acceptant cette partie non glorieuse, nous faisons un grand pas vers qui nous sommes réellement.

Cela ne nous fait aucunement plaisir, car nous avons du mal à reconnaître que cette ombre, que nous combattons et qui ne correspond pas à nos valeurs, fasse partie de nous. Nous pouvons être jaloux ou avares par exemple. De tels traits de caractère peuvent être présents, en rêve, chez des personnes que nous connaissons. Mais l'ombre peut aussi apparaître sous la forme d'un animal.

L'Animus/L'Anima

Nous rencontrons en rêve la valeur du sexe opposé qui est en nous. L'Animus, pour les femmes, prend ainsi l'apparence d'un beau jeune homme ou d'un officier ou d'un médecin. L'Anima, pour les hommes, a les traits d'une superbe jeune fille ou d'une femme fatale. Lorsque nous avançons en âge, ces personnages nous sont rarement familiers. Ces apparitions nous informent sur notre degré d'évolution psychique.

Pendant l'enfance, cet aspect est transposé sur l'image de nos parents (et de nos grands-parents) ou de figures proches. Ensuite, nos conjoints occupent cette place.

Le soi

Le soi dirige notre Moi. Il représente l'âme, la totalité. Certains l'appellent Dieu. C'est le gardien de notre existence. Il est notre Centre. Il nous aide à nous construire et à dépasser notre ego. Il nous offre des perspectives d'évolution spirituelle.

Pour se faire entendre, il va utiliser les symboles qui l'illustrent, comme le roi ou le prêtre. Mais il peut aussi apparaître sous une forme plus allégorique, comme la source, la pierre précieuse ou encore la fleur. Enfin, puisque le soi est au centre de notre être et le gouverne, il peut figurer en tant que cercle.

Il intervient dans les processus d'individuation. Nous pouvons, par exemple, grimper le long d'une roche, dans les cavités d'une grotte, pour atteindre, au final, une source. Cela nous informe sur notre progression intérieure. Nous avons trouvé la source, notre centre. Le soi apparaît pour nous signifier que quelque chose est en œuvre, que nous nous transformons de manière positive. Cette évolution est en lien avec nos aspirations profondes, qui dépassent celles du Moi. Il s'agit là de notre vie essentielle.

Une ouverture vers le futur

Le rêve nous parle de notre destin. Il ne s'agit pas de prédictions mais plutôt d'indications sur ce que nous sommes en train de réaliser. Notre âme nous dit si nous sommes sur la bonne voie ou pas. Le rêve nous oriente. Il a donc un objectif.

Nos modes de fonctionnement

Nos rêves dévoilent comment nous agissons et comment nous nous comportons. Lorsque cela est nécessaire, le rêve va nous suggérer d'effectuer des modifications. Nous pouvons, par exemple, remédier à nos enfermements et rompre avec certains schémas encombrants ou dépassés.

Nos préoccupations

Le rêve peut révéler certains de nos blocages qui nous gâchent la vie. Nous n'en avons d'ailleurs pas forcément conscience. Mais, lorsque nous faisons un rêve un peu déroutant, nous allons comprendre que quelque chose nous gêne dans notre vie quotidienne.

Il peut également mettre en avant nos peurs, nos colères, nos traumatismes ou tout souvenir cuisant qui constitue un frein à notre bien-être. Le rêve, tout en dévoilant ce qui nous préoccupe, permet d'exorciser tout ce qui nous gêne. Il a une fonction libératrice.

Nos aspirations

Le rêve indique quelles sont nos aspirations. Elles peuvent appartenir à la sphère professionnelle, mais aussi correspondre à notre éthique. C'est, en quelque sorte, notre idéal qui est ainsi illustré.

Nos désirs

À des niveaux moins élevés, nous trouvons nos instincts et nos désirs sexuels. Ils font partie de notre personnalité et si certains aspects méritent d'être harmonisés, le rêve nous le signale.

Épanouissement personnel

Le rêve, par sa compréhension, nous permet d'explorer des dimensions insoupçonnées de nous-mêmes et donc favorise l'épanouissement personnel.

Le rêve est un outil fabuleux et inépuisable de connaissance de soi.

(1) Ernest Aeppli, *Les Rêves et leur interprétation*, Petite Bibliothèque Payot, 1991.

À retenir

La profondeur de notre être

Le rêve nous fait pénétrer dans le monde de notre âme. Nous découvrons la richesse de notre être. La puissance onirique est à la hauteur de celle de notre intériorité. Notre âme est belle et pleine de sagesse.

Nous découvrir par les rêves

Les rêves nous montrent des aspects de notre personnalité que nous ne soupçonnons pas. Nous pouvons éprouver de la honte, en prenant conscience pour la première fois de certains côtés... Mais il faut accepter les

noirceurs de notre ombre. Le plus simple est d'éviter de porter des jugements.

Notre partie masculine ou féminine

Nous prenons conscience de notre valeur féminine (Anima), si nous sommes un homme, ou masculine (Animus), si nous sommes une femme. Les caractéristiques des personnages de nos rêves nous permettent de voir si cet aspect est équilibré ou pas en nous.

Les transformations

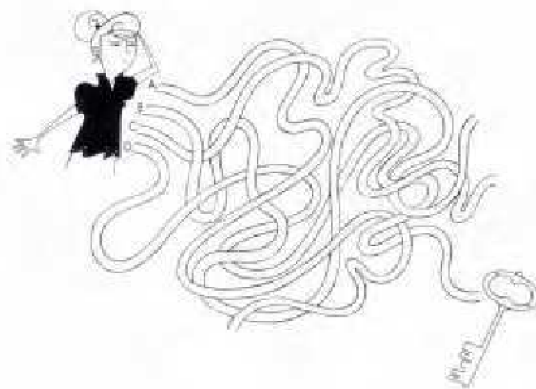
Le rêve nous informe et nous aide à franchir des étapes. Nous pouvons ainsi nous rendre

compte que nous allons vers un changement profond et nous préparer psychologiquement à affronter différents obstacles. Nous sommes prévenus lorsque la fin de nos difficultés est proche.

La force de notre idéal

Le rêve va nous accompagner pour nous encourager à nous réaliser. Il met l'accent sur ce qui est bon pour nous. Il nous dit si les voies que nous empruntons sont bonnes pour nous. Lorsque nous faisons erreur, il nous en avertit. Le rêve agit comme un guide vers notre idéal.

Interpréter nos rêves, quelques clés



Analysons nous-mêmes nos propres rêves

Bien qu'il soit plus facile de nous faire aider, il est toujours possible de comprendre nos rêves. Le travail d'interprétation se fait entre le Moi et l'inconscient. Comme nous l'avons vu, écrire nos rêves permet de les saisir. Nous pouvons aussi les raconter. Souvent, nous comprenons le sens en les énonçant.

Les images symboliques

Nos rêves sont composés d'images symboliques qu'il n'est pas toujours aisé de décrypter. Comme nous l'avons vu, elles ont une signification qui ne peut être décelée que par le rêveur lui-même. Certaines images ont néanmoins un sens global assez constant. C'est le cas de l'eau, qui se rapporte au monde de l'inconscient. Mais le rêve comporte de nombreuses images qui font référence à la symbolique propre au rêveur lui-même. Ainsi, certains détails correspondent à son enfance, d'autres à sa vie professionnelle, etc. Il faut donc parvenir à faire le tri entre les grands symboles appartenant à notre culture et à l'inconscient collectif et ceux issus de notre mémoire personnelle. Il s'agit de comprendre le rêve en fonction de ces différentes sources.

Les jeux de mots

Parfois, nous utilisons des images qui, lorsque nous prononçons leur nom, nous donnent la signification. Ainsi, une chaussure peut vouloir dire « une chose sûre ».

Les significations multiples

Il existe également différents niveaux de compréhension. Un objet peut correspondre à ce qu'il est réellement, un téléphone, par exemple, mais il peut aussi indiquer un moyen de communication. Il faut avoir le réflexe de chercher le double sens, systématiquement. Dans le rêve, se glisse une grande part de subjectivité dont nous ne pouvons faire abstraction. Cette subjectivité a été mise en avant par Jung. Pour lui, les références biographiques contenues dans le rêve doivent s'analyser d'un point de vue objectif (l'image réelle) et subjectif (à quoi elle fait référence). Ainsi, si nous rêvons de notre mère, elle illustre, objectivement, notre mère et subjectivement, le côté maternel en nous.

Faisons le lien entre le rêve et le réel

Chaque rêve montre une situation. Il expose un événement ou une action, etc., qui doit être mis en relation avec ce que nous vivons actuellement. Par exemple, nous rêvons que nous sommes sur le quai d'une gare à attendre un train. C'est un rêve fréquent qui indique souvent que nous allons prendre un nouveau départ ou effectuer de nouveaux projets. Nous devons donc nous interroger sur ce qui est nouveau dans notre vie présente. Peut-être avons-nous envie de créer quelque chose d'inédit en ce moment. Nous devons essayer de trouver en quoi ce rêve est en relation avec ce que nous vivons.

Comprendre nos rêves dans leur temporalité

Le rêve a une fonction temporelle. Il est rétrospectif. Il nous parle de notre passé. Il peut jouer un simple rôle de rappel, mais il peut aussi avoir valeur de compensation. Il nous permet, dans ce cas, de revivre autrement ce que nous avons vécu (voir le rôle des rêves). Il fait aussi le bilan du présent et précise le futur. Lorsqu'il dresse l'état des lieux, en quelque sorte, il nous donne une photographie, un résumé complet de la situation. Il parvient à nous donner un exposé du problème, mais il nous fait vivre aussi quelques actions et, à la manière d'un récit, livre sa conclusion.

Le passé et le présent sont parfois imbriqués dans le rêve et il est difficile de voir à quel moment de notre vie il fait référence. À nous de démêler ce qui est passé, actuel et à venir.

La succession des événements

Nos rêves constituent une suite de situations qui s'enchaînent. Certaines en provoquent d'autres. Il est donc intéressant de voir quel événement a enclenché telle aventure. De même, certains faits annoncent la venue de situations importantes. Ainsi, lorsque le vent se lève, nous pouvons être sûrs que quelque chose se prépare. Il faudra porter toute notre attention sur ce qui va suivre. Il est assez fréquent de vivre une situation qui domine toutes les autres. Il peut s'agir d'une problématique, d'une évolution ou d'un danger. Des actions peuvent empêcher la réalisation de certaines choses. Parce que nous perdons notre clé, nous ne pouvons pas aller au restaurant. Même si cela paraît absurde à première vue, cela fait sens. Il faut toujours considérer comment se termine notre rêve. La fin est très importante. C'est elle qui donne la teneur à l'ensemble du rêve. Mais elle ne constitue pas une fin en soi car nous poursuivons notre progression et rien n'est définitif.

Les associations d'idées

Il s'agit, à la lecture d'un rêve, de laisser venir spontanément des pensées. À quoi telle scène nous fait penser ? Que nous évoque ce personnage curieusement vêtu ? C'est la méthode du brainstorming appliquée aux images de nos rêves. Ce mécanisme peut mettre en lumière de nombreuses significations. Mais, pour cela, nous devons veiller à ne pas faire intervenir le censeur qui est en nous. Il faut juste laisser libre cours à nos pensées. Nous pouvons passer en revue toutes les images de nos rêves, en partant de l'idée maîtresse et aller jusqu'aux détails.

Pour que l'exploration soit fructueuse, il est conseillé de choisir deux axes de recherche : dans nos souvenirs personnels et dans notre savoir. Par exemple, si

nous voyons un chat onirique, il peut évoquer celui que nous avons dans l'enfance, celui de notre voisin, mais aussi nous faire penser à l'Égypte, pays qui vénère cet animal, ou à la capacité visuelle nocturne, caractéristique du chat.

La méthode d'amplification

Nous devons à Jung cette méthode, qui trouvait réductrice celle des associations. Cette méthode est encore plus libre que la précédente. Pour comprendre notre rêve, Jung conseille de prendre en considération, dans un premier temps, le point de départ du rêve. Il ne faut surtout pas y chercher de sens. Il s'agit alors de laisser venir les idées qui surgissent, sans faire un tri particulier, sans les diriger. Cette façon de faire se veut concentrique. Pour stimuler l'esprit, il faut se poser le genre de question suivante : « Que me vient-il à l'esprit au sujet de... ? » Il faut se mettre en condition et faire comme si nous ne connaissions absolument rien de notre rêve. Nous ne comprenons pas sa signification et n'avons aucune idée à son sujet. Il faut se mettre dans un état d'esprit complètement libre, sans émettre d'a priori. Pour chaque image du rêve, il faut essayer de l'amplifier. Par exemple, une des images contient un animal, un chien. Il représente pour le rêveur la fidélité. Le rêveur va donc remplacer l'image du chien par le mot fidélité. Il va noter ce mot et poursuivre son analyse.

L'étude des symboles

Il est très utile d'avoir à domicile un dictionnaire des symboles pour nous aider à décrypter le sens de nos rêves. À la lecture des définitions, une signification va correspondre à ce que nous ressentons. Il est fort probable que nous ayons alors trouvé le sens que ce symbole a pour nous. Nous dressons, dans la seconde partie, une liste des principaux symboles rencontrés dans les rêves. Ils peuvent ainsi servir de pistes.

Interpréter une suite de rêves

Pour comprendre nos rêves, nous ne devons pas les considérer séparément. Ils se suivent. Au fil des jours, des précisions sont apportées. Sur une période donnée, nous pouvons faire une série de rêves se rapportant à un même sujet. Peut-être s'agit-il d'un conflit en cours qui demande du temps pour se résoudre. Les rêves sont donc à observer en fonction de leur date. Il est utile de relever quels messages ils contiennent, même s'ils mettent en avant des choses un peu distinctes.

À retenir

Décelons ce qui appartient à notre histoire

Dans nos rêves, nous empruntons des images. Certaines d'entre elles font référence à la symbolique appartenant à l'humanité entière. D'autres sont en relation avec notre propre biographie.

Les différents niveaux de lecture

Les rêves peuvent comporter plusieurs significations, comme les mots, d'ailleurs. Ils ont un double sens. Un seul sera vraiment révélateur de sens pour nous.

Notre situation actuelle

Nos rêves décrivent ce que nous vivons, même si cela semble improbable. Il faut pouvoir lire entre les lignes du rêve pour déceler ce qu'il nous dit sur notre attitude et notre situation.

Le présent, le passé et le futur

Le rêve mélange notre passé, notre présent et notre futur. À nous d'y mettre de l'ordre.

Les méthodes

L'association d'idées est la méthode que préconisait Freud, alors que celle de l'amplification est celle que conseillait Jung.

Comment explorer nos rêves



Seul le rêveur connaît le sens

Nous sommes les seuls à connaître ce que nos rêves veulent nous dire. En effet, considérons par exemple les symboles et leur richesse. Chaque symbole contient plusieurs significations mais une seule entrera en résonance avec notre intériorité. Nous sommes les seuls capables de dire que le symbole en question correspond à tel sens. De même, nous créons notre propre alphabet. Nous sommes uniques. Notre façon de penser l'est aussi. Notre vision du monde n'appartient qu'à nous-mêmes, c'est pourquoi la formulation de nos rêves dépend de nous, de notre manière de voir les choses et de les comprendre. Ils dépendent de notre système de pensées et de valeurs.

Les mécanismes du rêve

L'élaboration du rêve

Freud avait mis en avant le travail d'élaboration du rêve. Nos pensées et désirs inconscients prennent une forme imagée. Freud distinguait deux formes de contenu, manifeste et latent. Le contenu manifeste correspond au contenu exact du rêve. C'est la description des images oniriques. Le contenu latent est celui qui a trait au sens du rêve. Le travail d'interprétation transforme le rêve manifeste en rêve latent. Le travail d'élaboration fait du rêve latent un rêve manifeste.

Les images

Comme nous l'avons vu, nos idées prennent la forme d'images. C'est de cette façon que communique notre inconscient. Ces images sont associées à des émotions, des sensations, ce qui rend le récit difficile à décrire.

La condensation

Nous effectuons un travail de condensation, c'est-à-dire que nous attribuons, par exemple, plusieurs caractéristiques à un personnage. Un ami qui figure dans nos rêves, a des cheveux d'une couleur inédite qui nous fait penser à la chevelure d'une autre personne, il effectue des travaux inhabituels et porte les vêtements d'un moine. Tous ces détails réunis en un seul être sont caractéristiques du travail de condensation. Nous condensons une foule de détails sur une seule personne. Il s'agit de réunir, de synthétiser des souvenirs ou des désirs.

Le déplacement

Le déplacement est un mécanisme de défense du Moi. L'intérêt est déplacé sur autre chose. Dans ce cas, le contenu manifeste est moins riche que le contenu latent. En effet, si nous faisons, par exemple, la rencontre d'un personnage important dans nos rêves, nous pouvons y voir un grand homme, une grande personne, une autorité... alors que c'est l'idée de rencontre qui est importante dans le rêve. Elle a donc été déplacée. Il s'agit de transposition ou de déformation. Selon Freud, c'est une ruse de l'inconscient. Celui-ci se déguise pour prendre position dans le champ de la conscience.

La structure dramatique

Le rêve est construit à la manière d'un scénario. C'est comme s'il utilisait les règles de la dramatisation. Lorsque nous rêvons, nous pouvons en faire un véritable récit. Nous élaborons une sorte de monologue, selon Jung, qui s'effectue à l'insu de la conscience. Nous réalisons toujours une série de rêves. Dans cette « série », il peut y avoir une exposition de la situation et du problème, puis des péripéties et le résultat.

Se souvenir de nos rêves

Au réveil, nous pensons souvent ne pas avoir rêvé. Nous n'en avons pas le souvenir. Pourtant, nous rêvons plusieurs fois chaque nuit. Il arrive parfois que nous ayons l'impression d'avoir rêvé mais le rêve demeure confus, trouble. Tout est flou. Si nous voulons interpréter nos rêves, il faut pouvoir nous en souvenir. Pour les conserver en mémoire, nous devons leur accorder de l'importance et reconnaître leur utilité. Marc-Alain Descamps conseille de les aimer (1). Nous devons nous intéresser à nos rêves pour que notre mémoire fasse son travail. En effet, nous ne retenons que ce qui a de l'intérêt pour nous. Une technique qui fonctionne bien est de se programmer au moment du coucher. Avant de nous endormir, formulons la pensée suivante: « *Souviens-toi de tes rêves importants lorsque tu te réveilleras* ». Ce petit truc marche très bien.

Noter nos rêves

Le plus simple est d'avoir à proximité un cahier et un stylo pour pouvoir les noter (voire une lampe électrique pour ne pas réveiller son conjoint). Nous pouvons être réveillés en pleine nuit par un rêve. Il faut se donner les moyens de pouvoir les écrire dès que cela est possible. Prenons l'habitude de noter nos rêves, chaque matin, au réveil, sur un cahier destiné à cet effet. Nous pouvons l'appeler cahier ou journal de rêves. Pour parvenir à nous souvenir de nos rêves, il est utile de rester quelques minutes allongé et d'essayer de se remémorer notre nuit. Ensuite, il faut l'écrire. Le fait d'écrire aide à mémoriser le début d'un rêve ou de certains détails. Une scène entraîne une autre. Si nous ne nous souvenons pas de nos rêves au réveil, nous avons peu de probabilités de nous en souvenir dans la journée. Mais cela peut néanmoins arriver, en discutant avec une personne ou en voyant un objet. C'est généralement le réveil qui constitue le meilleur moment pour que nos rêves arrivent jusqu'à notre conscience. Écrire son rêve l'inscrit plus aisément dans notre mémoire. Pour noter son rêve, il suffit d'inscrire tout ce qui nous vient spontanément à l'esprit. Mettre la date permet de situer, par la suite, le rêve. Ensuite, il faut inscrire le déroulement des actions en ayant pris soin de donner le plus de détails possible.

Les questions à nous poser

Quelques questions peuvent nous aider pour noter correctement nos rêves. Il faut essayer de noter le lieu : où sommes-nous ? Est-ce un endroit connu ? Quels sont les détails marquants ? Pouvons-nous décrire l'endroit ? Il faut préciser l'action : que faisons-nous ? Sommes-nous seuls ou avec quelqu'un ? Qui sont les autres personnages ? Quelle est notre préoccupation ? Quelle attitude avons-nous adoptée dans ce rêve ? Qu'avons-nous ressenti ?

Les détails

Dans la mesure du possible, nous devons essayer de donner le plus d'indications possible. Il faut réfléchir à des détails comme la couleur d'un vêtement ou celle de l'eau. Fait-il froid ? Il faut essayer de donner le plus d'éléments comme si nous allions tourner un film. Il faut écrire tout ce qui entre en scène, tout ce qui participe au tableau.

Les scènes

Nous pouvons aussi faire la distinction entre les différentes scènes. Souvent, un rêve se compose d'une scène puis une autre lui succède. Il suffit de noter : scène un, scène deux, etc. Le rêve se termine sur une scène finale. Quelle est-elle ? Il faut essayer de l'identifier et de la décrire car souvent, elle donne une indication sur notre évolution.

Trouvons l'idée clé de notre rêve

Dans nos rêves, il est souvent question d'un thème en particulier ou d'une idée maîtresse qu'il n'est pas toujours facile de déceler. Hélène Renard (2) suggère, pour cela, de terminer la phrase : « *J'ai fait un rêve de...* » (d'amour, de guerre, etc.).

Essayons aussi de lui donner un titre. Cela aide souvent pour l'interprétation et peut nous permettre de déceler qu'elle est, comme le précise Hélène Renard, « *l'image dominante* ».

Ressentir l'ambiance

Lorsque nous rêvons, nous nous approchons un peu plus de notre âme. Nous pouvons nous laisser porter par son contenu et nous laisser guider, sans interpréter. Il nous suffit de regarder les images et de nous imprégner de l'ambiance générale, de vivre le rêve, *étape par étape*, scène après scène. Cette attitude nous permet de vivre le rêve et de laisser opérer la transformation intérieure qu'il peut engendrer. Nous pouvons essayer de ressentir cela en relisant le contenu d'un rêve.

(1) Marc-Alain Descamps, *Les Rêves, les comprendre et les diriger*, Éditions Dangles, 2006.

(2) Hélène Renard, *Interpréter soi-même ses rêves*, Albin Michel, 2004.

À retenir

Rêve manifeste et latent

Freud faisait la distinction entre le rêve manifeste, qui retrace le contenu du rêve, et le rêve latent qui donne le sens au rêve. Lorsque nous interprétons le rêve, nous lui donnons un sens. Cette opération transforme donc le rêve manifeste en rêve latent.

Le scénario du rêve

Chaque rêve est construit comme un scénario, avec des images mettant en scène des personnages.

Mémoriser ses rêves

Pour se souvenir de nos rêves, nous pouvons nous programmer au coucher. Pour connaître tout le contenu d'un rêve, l'écrire permet de se souvenir de davantage de scènes et de détails.

Une habitude à prendre

Lorsque nous décidons d'écrire nos rêves, les débuts peuvent paraître un peu difficiles. Au fur et à mesure, nous arrivons à les décrire

plus longuement jusqu'à nous souvenir de l'enchaînement des scènes et de nombreux détails.

Donner un titre

Pour connaître l'idée maîtresse de son rêve, il peut être utile de lui donner un titre.

Les pratiques



L'association libre

Comme nous l'avons vu précédemment, la méthode de l'association libre a été éditée par Freud. Il s'agit de dire à quoi nous fait penser tel élément du rêve. L'objectif est de retrouver le contenu latent de notre rêve.

L'approche du rêve en Gestalt-thérapie : la méthode existentialiste

Pour Frederick Salomon Perls, père de la Gestalt, le rêve est une projection du dormeur. Les éléments du rêve sont des fragments de sa personnalité. Pour devenir une personne unifiée, il nous faut donc rassembler tous ces fragments et nous les réapproprier. Pour ce faire, Perls suggère de faire revivre le rêve. À partir d'un élément du récit, il faut tenter de le mettre de nouveau en action. Il s'agit donc de le faire vivre au présent en s'impliquant. Il est possible de le faire seul en écrivant son rêve. Puis il faut établir la liste des détails. Pour chaque détail (ou événement) il faut se mettre à leur place, devenir chacun de ces détails. Une technique consiste à dire « je » à la place d'un élément. Par exemple, nous pouvons être poursuivis par un cavalier. Il s'agit alors de se mettre à la place du cavalier.

Il est possible aussi de faire dialoguer différents éléments entre eux pour faire coexister certains aspects de nous-mêmes. L'objectif est de retrouver les émotions et le sens des différents éléments, de découvrir quel est le message existentiel de notre rêve.

L'hypnose

L'utilisation d'une forme approchée du rêve peut avoir lieu pendant les séances d'hypnose. En effet, sous hypnose, nous nous trouvons dans un état modifié de conscience. Cet état est tout à fait naturel et est semblable à celui que nous connaissons lorsque nous relâchons notre attention (par exemple lors d'un débat ennuyeux ou lorsque nous sommes sur l'autoroute). Cette « veille » nous permet d'entrer en contact avec notre inconscient et de dialoguer avec lui. Nous pouvons de cette façon, accéder à notre répertoire onirique et visualiser des images.

Le rêve lucide

Le rêve lucide est pratiqué depuis fort longtemps mais les Occidentaux s'y intéressent depuis peu. Ainsi les bouddhistes tibétains l'emploient (yoga du rêve), de même que les Shipibo-Konibo, des Indiens d'Amazonie. Le rêve lucide consiste à être conscient pendant le rêve nocturne. Cela permet d'intervenir dans son déroulement. En étant

lucides, nous pouvons influencer l'issue de notre rêve. Nous pouvons transformer des objets, des personnages, des situations voire notre propre personne. Tout nous est possible. Nous sommes uniquement limités par notre imagination. Utiliser le rêve lucide peut nous permettre de résoudre des conflits, de trouver des solutions à nos problèmes et de faciliter notre évolution personnelle. Nous pouvons agir sur les aspects négatifs de nos rêves. C'est un moyen de régler tous nos soucis quotidiens. Cette pratique peut être également utile pour notre santé physique.

Pratiquer le rêve lucide, c'est avoir accès à notre inconscient et à des possibilités de développement très étendues. Cela permet d'« *amener plus de conscience et plus de vie* » indique Stephen LaBerge (1). La difficulté est de parvenir à être conscient à l'intérieur de notre rêve et de développer une attitude d'action et d'interaction avec notre contenu onirique.

Être conscients de nos rêves

Pour y parvenir, il faut tout d'abord cultiver l'intention de pratiquer le rêve lucide. Stephen LaBerge indique qu'il nécessite une forte motivation, de pratiquer correctement certaines techniques et d'être capables de nous souvenir de nos rêves. Ce dernier point peut surprendre, mais avant de pouvoir nous livrer au rêve lucide, il faut, dans un premier temps, être familier du contenu de nos rêves. Cela permet, par la suite, de les reconnaître en tant que tels lorsque nous rêvons. Pour savoir si nous rêvons, nous devons nous repérer à nos « indices oniriques ». En effet, lorsque nous sommes en train de rêver, nous émettons des images qui ne peuvent pas avoir lieu dans le monde réel (comme voler ou rencontrer des personnalités par exemple).

Avant de nous endormir, nous devons programmer notre esprit. L'objectif est de savoir que nous rêvons et de pouvoir nous réveiller à la fin du rêve, puis retourner dans notre rêve. Il existe plusieurs méthodes pour apprendre à être conscient de nos rêves. Une fois que nous sommes un peu plus expérimentés, nous pouvons alors influencer le cours de nos rêves.

Les bienfaits d'une telle pratique

Ce qui est vécu en rêve lucide n'est plus à vivre, ce qui peut représenter un soulagement lorsque nous traversons des situations un peu difficiles. Par le biais du rêve lucide, nous pouvons comprendre les événements que nous traversons, nous interroger. Nous pouvons même anticiper. Ainsi, certains pratiquants ont été informés, par le biais du rêve lucide, d'actions inutiles à entreprendre. Cela leur a évité de commettre des erreurs. Nous pouvons utiliser le rêve lucide à des fins thérapeutiques, mais aussi pour comprendre nos peurs et d'une façon plus globale, pour résoudre nos problèmes.

Le rêve éveillé libre

Georges Romey a initié la méthode du rêve éveillé libre. Elle succède à une pratique similaire, le rêve éveillé dirigé, élaborée par Robert Desoille (voir plus bas). Avec le rêve éveillé libre, il s'agit de donner la parole à l'inconscient. Cette pratique s'effectue avec l'aide d'un thérapeute. Elle permet de susciter et de laisser venir des images. Elle fait donc appel à la symbolique des rêves (avec parfois une légère différence). Cette méthode repose en effet, sur la puissance salvatrice des images oniriques. Une séance dure entre une et deux heures. Le patient, après avoir exposé ses préoccupations et échangé

avec le thérapeute, se livre à une séance de rêve. En état de relaxation (les yeux fermés, détendu), il laisse venir un scénario onirique et le décrit à haute voix au thérapeute. Une fois la séance achevée, le thérapeute en fait l'interprétation. Il lui indique les significations possibles des symboles. Le patient accède, par le biais du rêve éveillé libre, à la prise de conscience de ce qui le gêne. Le rêve éveillé libre permet de se reconnecter à ses émotions, d'apaiser ses angoisses et ses souffrances et de retrouver l'estime de soi. Cette méthode s'adresse aux gens qui souffrent d'angoisses, de dépression, de phobie mais aussi à toute personne souhaitant mieux se connaître.

Le rêve éveillé dirigé

La technique du rêve éveillé dirigé a été élaborée par Robert Desoille (1890-1966). Il s'est inspiré des travaux d'Émile Coué et d'Erickson.

Le sujet est invité à effectuer une rêverie, à partir d'un thème donné. La position allongée est la meilleure pour obtenir un bon état de relaxation. Par le biais d'images-symboles, le patient va pénétrer dans son intimité affective et décrire ce qu'il ressent. L'objectif est de trouver l'origine d'un problème. Les images expriment les sentiments profonds dont le patient n'a pas toujours conscience. Le rêve éveillé dirigé fait le lien entre les images, l'émotionnel et la parole. Il permet, dans un premier temps, de prendre conscience de ses problèmes réels. Dans un deuxième temps, le rêve éveillé dirigé permet de déceler et de développer son potentiel pour être en mesure de résoudre ses difficultés. Le patient apprend ainsi à se prendre en charge, à vivre davantage en accord avec lui-même. Le rêve éveillé dirigé est considéré comme une méthode de psychothérapie intégrative.

La méthode DSR

Le psychothérapeute Jacques Montangero (2) a créé la méthode DSR (Description/Souvenirs-Sources/Reformulation). Il s'agit, par le biais du rêve, de mieux se connaître. Il faut puiser dans sa mémoire et ses souvenirs pour faire le lien entre les éléments du rêve et Soi. Cette technique repose sur la connaissance de ses propres sources. Il s'agit de trouver la signification personnelle de nos rêves.

(1) Stephen LaBerge, *Le Rêve lucide. le pouvoir de l'éveil et de la conscience dans nos rêves*, Éditions Onios, 1999.

(2) Jacques Montangero, *Comprendre ses rêves pour mieux se connaître*, Éditions Odile Jacob, 2007.

À retenir

Retrouver nos émotions

La Gestalt-thérapie propose la méthode existentialiste. Il s'agit de revivre son rêve en se mettant à la place de personnage ou tout autre élément porteur de sens et d'émotions.

Vivre ses rêves consciemment

Le rêve lucide propose d'être conscient de ses rêves nocturnes. La méthode permet ainsi d'avoir accès à une connaissance de soi extrêmement riche.

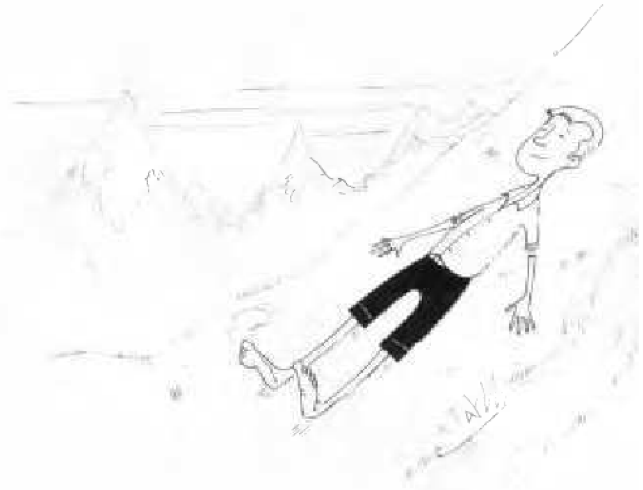
Avoir conscience de ses problèmes

Pour comprendre certaines situations douloureuses, nous pouvons adopter la technique du rêve éveillé libre. Nous serons amenés à visualiser des images qui amèneront la clarification de ce que nous vivons.

Une méthode directive

Le rêve éveillé dirigé est proche de la méthode du rêve éveillé libre mais elle essaie surtout de nous orienter vers notre ressenti.

Les paysages



Symbolique générale

Les paysages des rêves peuvent correspondre à des lieux familiers comme ceux où nous nous rendons régulièrement en vacances, ou encore des maisons familiales. Les rêves concernant les lieux où nous avons grandi sont très courants. Nous pouvons rêver, par exemple, de la maison de notre enfance. Ce sont les images de notre jeunesse, souvent très belles.

Il peut être aussi question d'endroits où nous avons étudié ou exercé une activité. Ces rêves font appel à des souvenirs liés à nos facultés. Mais ils peuvent se situer dans des endroits parfaitement inconnus et imaginaires. Nous pouvons traverser des champs totalement nouveaux, escalader des montagnes que nous n'avons jamais vues ou arpenter les bords d'un lac dont les couleurs nous indiquent qu'il est le fruit de notre imagination.

Le lieu exprime l'état psychique du rêveur. Ce dernier peut par exemple évoluer dans un endroit isolé où il est confronté à la solitude. Par contre, s'il traverse des paysages luxuriants très accueillants, c'est que son état psychique est harmonieux.

Ce qui se passe dans les lieux se passe en nous, dans notre conscience.

Les images

Le désert

Le symbolisme du désert renvoie à la richesse intérieure et au développement spirituel. C'est un lieu propice au retour sur soi. Dans ce type de décor, le rêveur est seul à seul. C'est une rencontre avec lui-même. C'est une quête de l'essence. C'est un endroit où le rêveur confronte sa nature avec la seule aide de Dieu.

Les rêves où le désert est présent révèlent une recherche sur son intériorité. Il est souvent question d'initiation. Le rêveur médite et visite ses profondeurs, affronte ses peurs pour pouvoir repartir sur de nouvelles bases. Les questions existentielles habitent ce genre de rêve. Le rêveur cherche à donner un sens à sa vie. Parfois, le rêveur marche dans le sable et trouve une oasis qui représente la renaissance et la métamorphose de l'âme.

Le village

Il est souvent symbole du lieu initial, de l'endroit de son enfance. Le rêveur y revient pour se ressourcer, se vivifier ou pour se défaire de conditionnements.

Mais si le rêveur revient trop fréquemment là où il a grandi, il peut alors être question d'un attachement trop grand à ce passé ou d'un besoin affectif maternel non satisfait.

La ville

La ville est le signe de la sédentarisation, indique le dictionnaire des symboles. Elle est de forme carrée symbolisant la stabilité. La ville, principe féminin, symbolise la mère. Elle protège et limite.

Les cités étaient « *établies au centre du monde* ». Dans les rêves, le centre de la ville qu'il faut atteindre représente celui de la psyché. Il symbolise la recherche de l'harmonisation intérieure. Chercher son chemin dans les rues de la ville indique au rêveur qu'il est en quête d'identité au sein du groupe.

L'écrivain et psychanalyste Georges Romey, créateur de la méthode de psychothérapie du « Rêve Éveillé Libre », mentionne la ville des grands ensembles qui est froide et hostile. Elle met en avant le manque de naturel. Le rêveur est alors confronté à un besoin de retrouver sa véritable nature.

Le bord de mer

Il est assez fréquent de rêver des bords de mer. Celle-ci renvoie à l'inconscient collectif (voir la symbolique de l'eau). Selon Jung, la mer symbolise l'inconscient collectif. Elle favorise l'éclosion des contenus inconscients. Elle fascine et ensorcelle. Le rêveur peut marcher le long de la mer. Il avance alors « *au bord de l'inconscient collectif* », indique Ernest Aeppli. C'est pour souligner qu'un élément nouveau apparaît dans sa vie.

Le champ

Le champ, en raison de sa vaste étendue, signifie une soif d'évasion, un besoin de prendre de l'ampleur.

Il est aussi question de vouloir se débarrasser de rôles étriés, de comportements dépassés. Le paraître n'a plus sa place. Le champ symbolise la liberté, comme l'atteste l'expression « *prendre la clé des champs* ». C'est « *un espace de renaissance* » souligne Georges Romey.

La forêt

La forêt est évocatrice de la vie inconsciente. Elle renferme des êtres aimables ou dangereux. La forêt était autrefois considérée comme un véritable sanctuaire naturel. Elle apparaît souvent comme mystérieuse. Elle peut être tour à tour dévoreuse ou majestueuse. La forêt provoque des angoisses ou au contraire de la sérénité. Elle symbolise l'inconscient, en raison des peurs de ses révélations.

C'est le lieu de prédilection pour de nombreux contes. Les enfants, qui représentent le devenir et nos projets, y sont abandonnés. Les personnages comme Blanche Neige sont donc confrontés au monde de leur inconscient. Nous pouvons y rencontrer les sorcières, les ogres et tous les personnages qui nous terrifient.

La signification de la forêt sera différente selon l'âge du rêveur, précise Ernest Aeppli. Pour le jeune, il s'agit d'un lieu symbolisant un passage. C'est là où il deviendra plus conscient de sa nature et de ses possibilités. Pour les rêveurs plus âgés, la forêt correspond à un « *aspect oublié de leur être* ».

La montagne

La montagne est la « *rencontre du ciel et de la terre* », indique le dictionnaire des symboles. Elle possède le double symbolisme de la hauteur et du centre. Avec la montagne, la vie est une ascension qui se fait étape par étape. Représentée graphiquement par un triangle droit, elle représente l'élévation vers le ciel. Grimper jusqu'à son sommet illustre la connaissance de soi. Ce qui est au-dessus de la montagne mène à la connaissance de Dieu. Rêver d'escalader une montagne, c'est chercher à

accéder à la spiritualité. La montagne peut aussi évoquer la mère.

Le jardin

Le jardin est un symbole du Paradis terrestre. C'est aussi la nature « restaurée en son état originel » dit le dictionnaire des symboles. Ainsi, celui qui jardine travaille à la nature de son être. Le jardin est symbole de culture, en opposition à la nature sauvage. Il représente alors la conscience. Dans les rêves, il exprime souvent la joie d'être. C'est un lieu de croissance. Le mur maintient les forces en présence. Le jardin symbolise le Soi, le centre de l'âme. Le jardin peut être celui de notre enfance et prendre ainsi le sens d'un retour vers le naturel. Le rêveur souhaite renouer avec son âme d'enfant, cette partie pure de lui-même. Si le jardin est clos, entouré de murs, il est possible qu'il corresponde à notre jardin secret, indique Georges Romey. Le jardin reflète notre monde intérieur. S'il est fleuri, le contenu s'avère positif. Le rêveur contemple ainsi sa véritable nature. Certains détails peuvent nous surprendre : une plante déracinée, une branche morte, etc. Quelque chose est en rupture dans l'univers intérieur du rêveur ou alors il peut simplement signifier un manque d'énergie.

Les détails à prendre en compte

Il est assez fréquent d'avoir plusieurs décors dans un même rêve comme si les scènes se superposaient. Il faut alors comprendre que notre songe se rapporte à deux endroits. Le second lieu donne certainement des précisions sur la première action.

Les lieux font souvent référence à des endroits que nous connaissons ou qui nous rappellent une situation que nous avons vécue.

Lorsque l'activité professionnelle prend trop de place, nous pouvons avoir besoin de compensation et donc de rêver de notre enfance. Les rêves des lieux d'enfance indiquent dans ce cas une négligence face à notre développement personnel.

Lorsque le décor est inconnu, nous devons nous référer au contenu purement symbolique du paysage en question.

Les questions à nous poser

Quels sont les éléments actuels ou les souvenirs présents dans les endroits rêvés ? À quel événement ou à quelle personne fait référence ce paysage ? Si nous arpentons la rue d'une ville ou d'un village familier, demandons-nous si nous connaissons quelqu'un qui y demeure (ou qui y vivait si c'est le passé). Peut-être avons-nous laissé quelque chose qui mérite d'être à nouveau examinée. Il peut s'agir d'un souvenir, utile pour nous dans le présent. Lorsque les choses anciennes refont surface, elles méritent d'être approfondies.

À retenir

La place de l'enfance

Les lieux où nous avons grandi apparaissent fréquemment en rêve. Les raisons sont diverses : il peut s'agir d'un besoin de renouer avec une part d'enfance mais aussi de combler un besoin affectif, de se ressourcer tout simplement ou encore d'examiner un aspect à développer.

La beauté des images

Certains lieux sont saisissants par leur beauté. Ils parlent alors à notre âme. Cela peut être un jardin avec des fleurs magnifiques, une montagne majestueuse, des dunes ou d'un désert, etc.

Les paysages de l'inconscient

Les bords de mer contiennent l'inconscient. Les reflets de la surface de l'eau nous attirent mais ses profondeurs nous effraient. La forêt possède les mêmes attributs attractifs et terrifiants.

Physiologie des rêves



La durée des rêves

Lorsque nous dormons, nous avons parfois l'impression de ne pas avoir rêvé ou, au contraire, d'avoir rêvé pendant toute la nuit. Or, aucune des deux impressions n'est exacte. Nous rêvons chaque nuit et la plupart de nos rêves durent très peu de temps. Certains de nos rêves, alors que nous avons le sentiment de vivre des péripéties intenses, ne dépassent pas plus d'une demi-minute.

Nous rêvons en moyenne une heure et trente minutes par nuit. Nous faisons quatre à cinq rêves par nuit. Plus nous avançons dans le sommeil et plus la durée des rêves est longue. Certains rêves peuvent ainsi atteindre trente minutes.

Le sommeil

Le sommeil comporte plusieurs cycles. Chaque cycle dure environ quatre-vingt-dix minutes et se décompose en trois phases. La première phase, d'une durée de soixante à soixante-quinze minutes, est dite phase de sommeil à ondes lentes (SOL). Elle est calme et comprend trois stades :

- stade 1 : l'endormissement. L'esprit somnole et le corps se détend.
- stade 2 : le sommeil léger. Le corps est immobile mais nous pouvons être réveillés par le moindre bruit.
- stade 3 : le sommeil lent et profond. L'activité cérébrale diminue. Le rythme cardiaque est ralenti et la respiration est régulière. Nous descendons dans un état où il est difficile de nous réveiller parce que notre cerveau est de plus en plus insensible au monde extérieur. Nous entrons dans la seconde phase.

La seconde phase, qui dure entre quinze et vingt minutes est appelée phase de sommeil paradoxal. L'activité cérébrale y est intense alors que le corps est complètement détendu (d'où le nom de paradoxal). Le tonus des muscles est inexistant. Le pouls est instable ainsi que la pression artérielle et la respiration. C'est pendant cette période que nous faisons les rêves les plus riches.

Enfin, il faut distinguer la phase de sommeil intermédiaire, qui est assez brève. Elle

donne lieu à un nouveau cycle ou au réveil. Nous ne sommes pas égaux quant au nombre de cycles par nuit. Certaines personnes se satisfont de trois cycles, d'autres ont besoin de six cycles pour se sentir en forme au réveil. En moyenne, nous dormons pendant quatre à cinq cycles par nuit. Mais les cycles vont évoluer tout au long du sommeil. Ainsi, le sommeil lent et profond est très fréquent au début de la nuit et il va progressivement se raréfier pour finalement disparaître au matin. Par contre, le sommeil paradoxal, très court au début de la nuit, va tenir une place de plus en plus importante dans chaque cycle.

REM: Rapid Eye Movement

Pendant le sommeil paradoxal, notre activité cérébrale va être proche de celle de l'éveil pendant une vingtaine de minutes. Nous sommes en train de rêver. Nos yeux bougent comme s'ils suivaient des images, d'où le nom de REM: mouvement rapide des yeux. Pourtant, nous ne regardons pas défiler ces images puisque les aveugles de naissance produisent également les mêmes mouvements oculaires alors qu'ils n'utilisent pas l'information visuelle dans leurs rêves. Les REM sont liés au contenu émotionnel de nos rêves.

D'autres changements physiologiques importants sont à noter pendant le sommeil paradoxal. Ainsi, la respiration s'accélère et les muscles se relâchent.

Les périodes de rêves

La nuit se découpe en plusieurs périodes de rêves alternant avec des phases de sommeil. Nous faisons des grands rêves pendant le sommeil paradoxal et des rêves de moindre importance pendant le sommeil léger.

Au réveil et à l'endormissement, nous pouvons visualiser des images qui, à la différence des rêves, ne possèdent pas de scénario. Ces images se nomment hallucinoses hypnagogiques à l'endormissement ou hypnopompiques au réveil. Le cauchemar, comme tout rêve, apparaît pendant le sommeil paradoxal, vers la fin de la nuit.

Les terreurs nocturnes, qui sont des accès brefs de panique, surviennent en sommeil profond, au début de la nuit. Elles sont fréquentes chez les jeunes enfants, entre 3 et 6 ans, et existent aussi chez les jeunes adultes, entre 20 et 30 ans.

L'influence du monde extérieur

Nous rêvons que le téléphone sonne, alors qu'il ne s'agit pas d'un rêve: notre téléphone sonne réellement. Nous rêvons que nous prenons une douche. Dehors, il pleut des cordes. Les exemples de ce type sont nombreux. Il est indéniable que les sons ou toute autre manifestation sensorielle en provenance de notre environnement, interviennent dans nos rêves.

L'état transitoire

Au réveil, nous mettons souvent un certain laps de temps pour parvenir à l'état conscient. Cet état de confusion entraîne des images dites hypnopompiques.

Il existe une durée où nous flottons entre deux dimensions, hésitants à retourner dans cette douce torpeur ou à faire appel à notre volonté pour vraiment nous réveiller. Il est intéressant de prendre conscience de notre état d'âme, dès cette première phase

d'éveil. Le rêve nous laisse avec une impression, une sensation, une émotion. Nous pouvons nous réveiller joyeux ou angoissés, l'esprit embué ou vif. La tonalité que nous ressentons nous renseigne sur le rêve que nous venons d'achever.

L'évolution du sommeil

Le sommeil évolue tout au long de notre vie. Ainsi, les bébés dorment beaucoup, entre seize à dix-huit heures par jour. Puis, le besoin de sommeil va se réduire progressivement. À la puberté, la durée moyenne de sommeil est de neuf à dix heures par nuit. Un adulte dort entre sept à huit heures. En vieillissant, la durée ne change pas mais le sommeil est plus léger et donc plus fractionné.

La profondeur du sommeil diminue régulièrement avec l'âge. Un enfant réalise 30 % de sommeil profond alors qu'un adulte en effectue 20 %. Arrivé à un âge avancé (80 ans), il est rare d'avoir un sommeil lent profond.

Le sommeil paradoxal régresse au cours de la première année puis il se stabilise en quantité. Sa répartition au cours de la nuit se modifie avec l'âge. Plus nous avançons en âge et plus il apparaît précocement et dure plus longtemps dans la première partie de la nuit.

Notre horloge biologique

Nous avons besoin de dormir pour ne pas être fatigués. Cette fonction fait partie de notre nature. Notre corps est soumis à une horloge biologique, le rythme circadien, d'une durée de vingt-quatre heures. Ainsi, notre température est la plus élevée à dix-huit heures et la plus basse à trois heures du matin. Pendant la nuit, nous sécrétons une hormone, la mélatonine, entre vingt-trois heures et sept heures, au moment de l'obscurité. Elle atteint le plus haut niveau vers trois heures du matin. La lumière diminue la production de cette hormone. C'est pourquoi nous sécrétons davantage de mélatonine en hiver puisque l'obscurité est plus longue. Cela explique pourquoi nous avons envie de dormir plus longtemps durant cette saison. Durant la journée, la mélatonine est pratiquement inexistante. Produite par la glande pinéale, elle régule, coordonne et harmonise notre rythme circadien. Elle est utilisée pour traiter les troubles du sommeil, en particulier ceux dus aux décalages horaires. Elle aide le corps à récupérer. Elle a aussi des effets protecteurs sur les cellules et stimule le système immunitaire.

À retenir

Nous rêvons chaque nuit

Bien que certains affirment ne jamais rêver, c'est faux. Tout le monde rêve en moyenne quatre à cinq fois par nuit.

Les cycles du sommeil

Lorsque nous nous couchons, le sommeil profond ne vient pas immédiatement. Nous passons par différentes phases. Deux grandes

étapes rythment nos nuits : le sommeil lent, ou dit à ondes lentes, et le sommeil profond, dit sommeil paradoxal.

Quand rêvons-nous ?

Nous rêvons pendant notre sommeil paradoxal. Nous rêvons parfois pendant le sommeil lent, mais il s'agit alors de rêves de peu d'importance. Il arrive aussi que nous ayons des images à l'endormissement et au réveil.

Les émotions

Pendant que nous rêvons, nous éprouvons toutes sortes d'émotions. Elles apparaissent sous forme de mouvements oculaires, appelés REM (*Rapid Eye Movement*). Elles sont visibles au niveau de nos paupières closes.

Typologie des rêves

Ce n'est pas toutes les nuits que nous faisons un grand rêve. Ceux-là nous marquent profondément. Nous avons plutôt l'impression de faire souvent des rêves insignifiants, sans importance. En effet, il existe plusieurs sortes de rêves et ils varient en fonction de notre évolution.

Le rêve banal

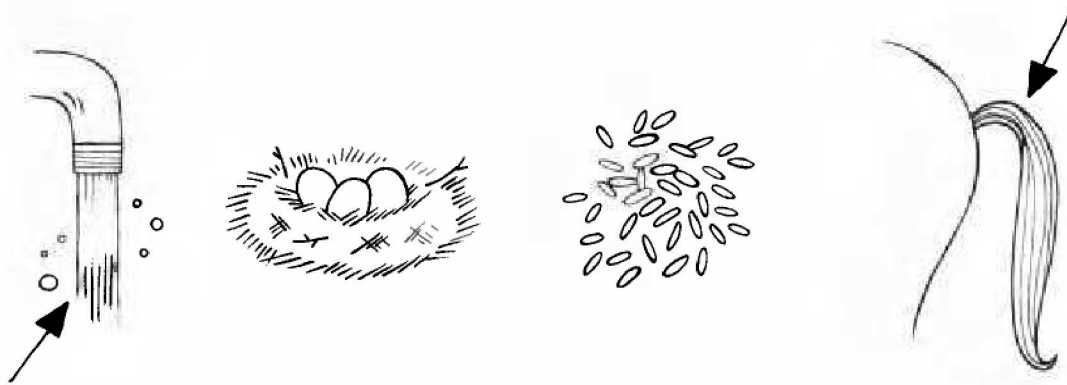
Le rêve banal n'a pas vraiment de signification. Ce type de rêve ne comporte pas beaucoup d'intérêt car il est très ordinaire. Il rapporte souvent des détails que nous venons de vivre. Nous revivons les événements quotidiens, les faits qui se rapportent à notre vie familiale, amoureuse et professionnelle. Le rêveur a conscience, à son réveil, d'avoir effectué une nuit très « insignifiante », qui ne lui apporte rien. Nous pouvons, par exemple, nous trouver au marché, comme nous l'avons fait dans la journée, et parler à une voisine que nous avons croisée récemment. Quelques petits symboles peuvent néanmoins se glisser dans ce genre de rêve, mais leur portée est très réduite. Nous pouvons voir, par exemple, un peigne ou un oiseau. Mais le rêve manque de profondeur pour les prendre vraiment en considération. Le sens des symboles peut juste nous faire sourire. Les situations vécues dans ce type de rêve reflètent celles que nous avons vécues la veille. Le rêve va alors révéler quelques petits changements, très infimes, dont nous n'avons pas pris conscience.

Les rêves importants

Il existe des nuances entre le rêve quotidien, banal et le rêve très important, à savoir le songe. Ainsi, toute une palette de petits rêves peuvent revêtir certains traits importants sans pour autant bousculer notre vie. Ces rêves-là ne constituent pas des révélations, mais des mises au point. Ils nous conseillent. De ce fait, leur contenu symbolique est plus riche que celui du rêve banal. Nous pouvons nous trouver dans une forêt par exemple ou être à table. Nous pouvons côtoyer des personnes connues ainsi que des personnages étranges ou des animaux. Ce type de rêve met en scène des mythes et peut nous éclairer sur des situations que nous vivons. Ces rêves importants parlent de nos conflits et de nos complexes. Ils nous conseillent dans notre évolution.

Le rêve récurrent

Le rêve récurrent est, comme son appellation l'indique, un rêve qui revient régulièrement. S'il persiste ainsi, c'est qu'il met le doigt sur quelque chose que nous n'avons



toujours pas résolu. Tant que nous ne réglerons pas ce conflit, s'il s'agit d'un conflit, il fera son apparition de nouveau. Nous devons prendre conscience d'un élément pour qu'il cesse de venir la nuit. Sa récurrence est le signe d'une transformation nécessaire.

Le rêve de compensation

Le rêve de compensation apparaît pour équilibrer notre psychisme. Par exemple, un projet que nous venons de présenter lors d'une réunion n'a pas été retenu. Pour compenser, nous allons rêver recevoir un prix récompensant nos talents. C'est en quelque sorte notre système de défense qui se met en route pour produire un contenu onirique à effet équilibrant. Par nécessité, notre âme crée des rêves pour réguler notre psyché. Le rêve compensatoire fait partie du comportement psychique.

Le rêve d'individuation

Lorsque nous avançons en âge, nous nous orientons différemment. Nos centres d'intérêt se déplacent. Nos préoccupations ne sont plus d'ordre matériel ou social, mais elles concernent dès lors notre être dans sa totalité. Nous cherchons à devenir unique et authentique. Notre objectif est de trouver notre « individualité », à savoir notre unicité. Nous voulons être ce que nous sommes vraiment, nous épanouir et vivre pleinement. Les rêves nous parlent de notre intériorité, de nous-mêmes, au plus profond de notre être. Ils permettent la rencontre avec nous-mêmes. Ces rêves évoquent des aspects de notre personnalité, comme l'Ombre, l'Anima et l'Animus.

Le songe

Les grands rêves, dénommés aussi les songes, nous parlent de notre destin. Jung les appelle rêves « numineux ». Ils mettent en scène des images oniriques puissantes avec un contenu symbolique très riche. Il n'est plus question de problèmes ayant eu lieu dans la journée, le rêve parle d'autre chose. Il parle de la transformation du rêveur sur le plan psychique et spirituel. Lorsque nous faisons de tels rêves, nous sommes saisis par la beauté des tableaux, l'intensité des couleurs. Les animaux peuvent se mettre à parler, nous pouvons naviguer sur une mer dont la profondeur nous effraie et nous attire à la fois. Dans un contexte moins favorable, nous pouvons vivre des scènes dangereuses et nous trouver, par exemple, au beau milieu de combats. Comprendre le sens des songes nous aide à saisir le sens de notre vie. Il est ainsi plus facile de poursuivre notre route. Ce sont des rêves initiatiques qui nous indiquent la route à suivre. Nous faisons plusieurs fois des grands rêves dans notre vie. Mais ils restent rares. Certaines périodes sont plus propices à leur apparition. Le milieu de

la vie et le seuil de la vieillesse sont deux étapes charnières qui provoquent la production de songes. Mais si nous effectuons d'importants changements dans notre vie, ils peuvent également apparaître. Lorsque nous avons fait un grand rêve, nous éprouvons toujours l'envie de le raconter autour de nous, tellement sa teneur nous a émus. Il nous reste en mémoire des années plus tard.

Le cauchemar

Le cauchemar nous met dans un tel état que nous nous réveillons. L'angoisse nous tenaille. Nous mettons un certain temps avant de pouvoir nous débarrasser de cette émotion.

Le rêve érotique

Le rêve érotique apparaît lorsqu'il existe une excitation physique. Ces rêves ne contiennent aucune symbolique et le scénario est pratiquement inexistant. Ce genre de rêve procure du plaisir et montre que le rêveur est en pleine possession de son énergie sexuelle. Sa libido fonctionne très bien. Il n'est pas nécessaire de moraliser de telles scènes. Il est en effet tout à fait naturel de faire des rêves érotiques.

Le rêve prémonitoire

Tous les professionnels de la psychologie ne s'accordent pas pour reconnaître l'existence du rêve prémonitoire. Pour certains scientifiques, il s'agit d'un rêve annonçant un événement souhaité ou redouté. Le rêve prémonitoire est, dans ce cas, une simple projection de nos désirs. Nous souhaitons, par exemple, avoir une nouvelle voiture et nous rêvons que nous sommes au volant de l'automobile convoitée. Quelques mois plus tard, nous effectuerons effectivement cette acquisition. D'autre part, notre cerveau trie, classe et enregistre tous les événements que nous vivons. Certains éléments connus nous échappent néanmoins et vont apparaître dans le rêve sous la forme qui semble être une prémonition alors qu'il s'agit d'une déduction au niveau de l'inconscient. Pour d'autres, comme le professeur Michel Juvet (1), la prémonition existe.

Le rêve prémonitoire est rare. Contrairement à la plupart des rêves qui utilisent des symboles, le rêve prémonitoire ne fait pas appel à cette source. Le rêve apparaît avec des éléments concrets et tout se déroule logiquement. Ce n'est que par la suite que les événements indiqueront au rêveur qu'il a fait un rêve prémonitoire.

(1) Michel Juvet, *Pourquoi dormons-nous ? Pourquoi rêvons-nous ?*, Odile Jacob, 2000.

À retenir

Les rêves dont nous nous souvenons

Les rêves les plus marquants nous restent en mémoire plusieurs années. Il s'agit de grands rêves, de songes que Jung nommait rêves « numineux ».

Les détails de la journée

La plupart de nos rêves revisitent les événements que nous avons vécus la veille. Ils nous font prendre conscience de détails qui nous ont échappé.

Une nécessaire prise de conscience

Certains rêves sont récurrents et le resteront tant que nous n'aurons pas pris conscience de faits importants.

Le rêve nous équilibre

Les rêves compensatoires permettent d'équilibrer notre psychisme.

Les rêves initiatiques

Les rêves d'individuation et les songes sont des rêves initiatiques, dans le sens où ils nous enseignent sur nous-mêmes et nous conseillent sur la voie à suivre.

Rêves sur le corps humain

Les rêves sur le corps humain offrent une riche palette de significations possibles. Certains rêves portant sur des parties spécifiques du corps peuvent refléter une satisfaction (image de soi) ou une inquiétude (santé). D'autres rêves relient le corps au monde de l'esprit. Ainsi, les yeux sont considérés comme les fenêtres de l'âme. Les cheveux représentent souvent la force et la fierté. La bouche est évocatrice de sexualité et d'appétit de vivre. Le nez renvoie à la curiosité et au « flair ». La main symbolise le pouvoir (la main mise) et la créativité. Certaines caractéristiques physiques ont un rapport avec des traits de caractère. Ainsi, la force physique peut être liée à la fermeté morale. Les rêves sur le corps humain peuvent faire figurer des organes (cœur, cerveau, poumon), réveiller ou paralyser les cinq sens (sentir un parfum, perdre la vue), mettre en lumière un défaut physique (malformation, cicatrice, bouton), s'attacher au squelette (os, colonne vertébrale, crâne), etc.

Perdre ses dents

« Je rêve que je suis au restaurant. Nous n'avons aucune réservation. Il nous faut attendre pour avoir une table. Subitement, je sens une dent branler. Je tousse et je perds une dent. Puis, ce sont toutes mes dents à tour de rôle que je crache. »

Perdre ses dents, est l'un des rêves les plus courants et universels. Les rêves de dents abîmées, de dents cassées ou de dents tordues sont d'autres variantes. Les dents sont l'un des principaux symboles du Soi et reflet de son état psychologique ou physique au point où l'on ne compte plus les métaphores sur les dents. « Mentir comme un arracheur de dents », « avoir des dents longues », « avoir une dent contre quelqu'un », « claquer des dents », « montrer les dents », etc. Les dents sont les instruments qui nous permettent de manger, de mâcher et de mordre à belles dents. En ce sens, perdre ses dents, c'est aussi perdre son mordant. En période de stress, de changement important ou à l'approche de la vieillesse, il est fréquent de rêver que ses dents tombent. Ce type de rêve symbolise en général le sentiment de perte de contrôle. L'embarras que provoque la perte des dents dans un lieu public est lié au sentiment de perdre la face. Cela peut signifier aussi que vous n'êtes pas au bon endroit (d'ailleurs, vous n'avez aucune réservation) ou que vous craignez de perdre votre vitalité physique. D'un point de vue psychanalytique, l'imagerie des dents renvoie au désir de possession, à la pulsion de vie et à l'agressivité. Demandez-vous si, dans votre vie actuelle, vous avez l'impression d'être dépassé par les événements ou de devoir lâcher prise pour évoluer.



Coiffer ses cheveux

« Devant le miroir, je regarde mes cheveux emmêlés. Je saisis un peigne et commence à coiffer lentement mes cheveux. Je ressens aussitôt une immense satisfaction à les démêler, puis à admirer ma longue chevelure. Je me réveille avec l'image de n'avoir aucun problème de cheveux. »

Selon les interprétations, les cheveux sont symboles de vanité, de beauté, de jeunesse, de sexualité, de vitalité, etc. Des cheveux emmêlés traduisent généralement des problèmes complexes (mêlés). Il est très significatif qu'en démêlant vos cheveux, vous vous réveillez avec l'impression de ne plus avoir de problèmes de cheveux. Au sens proverbial et figuré, démêler un problème compliqué, c'est le résoudre, le débrouiller de ses aspects emmêlés, embrouillés. Votre satisfaction au réveil peut provenir de votre impression d'avoir trouvé une solution à vos problèmes. Par ailleurs, les cheveux emmêlés peuvent aussi évoquer une image de soi peu soignée, négligée, et au sens figuré, « décoiffée ». Au contraire, une chevelure passée au peigne fin renvoie à un Moi intérieur épanoui. Une belle chevelure peut projeter une image de soi positive ou une bonne estime de soi. Peut-être avez-vous l'impression d'avoir répondu à vos besoins profonds en prenant soin de vous ? Ou est-ce le plaisir d'affirmer une identité ? Ou celui de contempler votre apparence ? Selon les civilisations, les religions et les cultures, les cheveux sont associés à la force vitale, à l'orgueil, au pouvoir viril de l'homme, à la sensualité féminine, à leur émancipation ou leur soumission.

Avoir les jambes qui tremblent

« J'ai les jambes qui tremblent, qui se dérobent. Je sens mon corps entier qui chancelle comme si j'étais sur les sables mouvants. Le sol ne me tient plus. Tout vacille et s'ébranle. Pourtant, tout tient en place alors que, moi, je m'effondre sur le sol. »

Les jambes nous soutiennent dans la vie. Une personne solide se tient sur ses deux jambes et ses deux pieds. En revanche, des jambes chancelantes peuvent exprimer votre insécurité. Les sables mouvants symbolisent l'absence de stabilité. Sur ce terrain mou qui ne vous donne aucun point d'appui, il est naturel de sentir que vos jambes se dérobent. Avez-vous l'impression de traverser en ce moment une période pleine d'incertitudes ? Vous sentez-vous ébranlé dans votre confiance en vous ? Ou peut-être avez-vous eu des difficultés, sans personne pour vous soutenir ? Certaines personnes rêvent de « béquille » pour exprimer leur besoin d'appui dans la vie. D'autres rêvent qu'elles s'enlisent dans les sables mouvants jusqu'à être englouti. Ce rêve peut aussi faire référence à votre passé dont les bases n'étaient pas assez solides pour vous soutenir et vous appuyer. Il est révélateur dans ce rêve que ce soit le sol mouvant qui provoque votre chute alors que tout tient en place. Ce rêve peut vous faire prendre conscience de votre propre vulnérabilité et de votre manque d'appui dans la vie. Demandez-vous si vous avez besoin de plus de soutien ou de vous sentir mieux « enraciné » ? Ce rêve peut aussi suggérer votre désir de restructurer votre vie.

Avoir un troisième œil

« Je rêve que je me réveille avec un troisième œil entre les yeux. Au début, cela me fait rire. Puis, je sens le pouvoir de cet œil vif comme l'éclair. Je peux foudroyer du regard certaines personnes. Effrayé par ce pouvoir, je ferme les yeux. En les rouvrant, je vois que mon troisième œil a disparu. »

De tous les organes, l'œil est le symbole le plus chargé de sens. L'œil est l'organe par lequel nous voyons le monde. Il symbolise notre perception ou notre compréhension du monde. Mais les yeux sont aussi considérés comme « la fenêtre de l'âme » et, comme tels, ils sont une source de connaissance de soi. Dans la tradition mystique et ésotérique, le troisième œil est l'œil de l'âme et du monde intérieur. Situé sur le front entre les sourcils, il permet d'interpréter le monde sous un nouvel angle. Comme un troisième regard, il donne à voir une autre dimension de la réalité. Ce rêve peut indiquer que vous avez besoin de mieux évaluer le monde, d'être plus clairvoyant (lucide) sur certaines personnes. Dans les civilisations de la Méditerranée, juive, chrétienne ou musulmane, l'on croit qu'il faut se protéger de certains regards. Le « mauvais œil » est ce regard malveillant qui peut nuire à la personne qui le subit. C'est dire toute la puissance du regard qui peut « frapper comme la foudre ». Il ressort de ce rêve que vous semblez craindre le pouvoir de votre nouvelle vue au point de vouloir « fermer les yeux ». Cette métaphore évoque l'aveuglement volontaire. Est-il possible que vous aspiriez à atteindre un niveau de conscience supérieur et craigniez, en même temps, votre nouvelle lucidité ?

Rêves sur les écrits et les colis

Les rêves d'écrits, qu'ils soient manuscrits ou sur support informatique, renvoient au symbolisme général des communications. Un journal imprimé peut être porteur d'informations utiles ou désagréables. Un colis peut susciter surprise, espoir ou déception. Une lettre peut se faire le message d'une bonne ou d'une mauvaise nouvelle. Il n'est pas toujours possible de lire le contenu d'une lettre ou de découvrir le contenu d'un colis. Le message est à élucider si certains aspects de votre vie demeurent irrésolus. Le geste d'écrire renvoie à un mode d'expression personnelle qui, selon le rêve, peut symboliser un acte créatif, un désir de partager des émotions ou d'entrer en contact avec des personnes. Les objets utilisés dans les écrits ont aussi leur importance : écrivez-vous à la main, avec un stylo ou une plume ? À la machine à écrire ou à l'ordinateur ? Votre écriture est-elle lisible ou effacée ? Certaines lettres ou certains mots sont-ils mis en valeur ? L'adresse est-elle connue ou inconnue ?

Lettre

« Je rêve qu'on sonne à ma porte pour me donner une lettre. Quelle surprise ! Sans prendre le temps de la lire, je sors mon papier à lettres pour répondre. Quel dommage que je n'en connaisse pas le contenu ! »

Recevoir une lettre en rêve signifie recevoir des nouvelles. L'interprétation du rêve dépendra beaucoup de votre réaction à la réception ou à la lecture de cette lettre. S'il s'agit d'une bonne surprise, ce rêve pourrait augurer de bonnes nouvelles à venir. Une telle vision peut suggérer le besoin de vous mettre en contact avec certaines personnes chères. Écrire en rêve symbolise la communication et l'expression de ses idées ou de ses sentiments. La lettre onirique peut suggérer un besoin nostalgique d'évoquer des souvenirs, un besoin de faire des confidences ou l'impératif de remplir un devoir. La lettre que vous vous apprêtez à écrire en rêve peut aussi être une lettre écrite à soi-même, un message que vous adressez à vous-même.

Contrat ou bail

« Je rêve que dans l'austérité de son bureau, un notaire nous explique les termes de ce contrat qui nous lie. Je lis la suite de mots. Alors que mon conjoint me dit "À ton tour, de signer", le texte du contrat devient flou et sa signature illisible. Mon crayon tombe par terre. »

Le document officiel que vous vous apprêtez à signer est peut-être un contrat de mariage ou un bail de location. Mais il est certain que l'intervention du notaire confère à ce document la reconnaissance officielle d'une entente contractuelle. Le



notaire en rêve représente un changement important (sens positif) ou des complications juridiques (sens négatif). L'atmosphère austère de son bureau peut contraster avec la chaleur de vos émotions. Ce contrat est sans doute important à vos yeux. Votre rêve vous montre d'ailleurs en train de le lire attentivement. Avez-vous compris tous les termes et les conséquences liées à cet engagement ? Ou vous faut-il plus de temps pour en mesurer les effets ? Il vous faut peut-être mieux évaluer ce dans quoi vous vous engagez. Un contrat onirique est un symbole d'engagement. Demandez-vous quel lien vous entretenez avec votre conjoint. Un texte « flou » et une signature « illisible » devraient vous inviter à la prudence. En effet, signer son nom en rêve signifie assumer son identité et ses actes. Mais lire une signature illisible reflète une perception « floue » de votre partenaire. Votre rêve semble indiquer que vous doutez de la fiabilité de cette personne. Un crayon « qui tombe par terre » peut être une allégorie de vos illusions perdues.

Journal

« Dans mon rêve, je feuillette fébrilement un journal, puis un autre, puis encore un autre. À mon étonnement, je ne trouve rien. Les pages principales sont même blanches. Je retombe sur mon fauteuil soulagé. Mon anxiété est presque retombée. »

Les journaux en rêve se rapportent à l'information. Un indice pour interpréter ces rêves vient souvent du choix porté à la lecture d'une rubrique en particulier. Ainsi, la lecture des faits divers peut indiquer une préoccupation relative à votre sécurité

ou celle de vos proches. Si vous lisez la rubrique des affaires, peut-être votre attention est-elle portée sur vos affaires ou vos finances. Votre rêve vous montre en train de chercher une information précise dans une panoplie de journaux. Le fait qu'elle ne soit pas publiée vous soulage. Demandez-vous : quel aspect de votre vie souhaitez-vous garder bien caché ? Votre rêve pourrait indiquer que vous craignez d'être démasqué pour un fait répréhensible, d'être la cible d'une rumeur ou qu'un proche pâtisse d'une certaine nouvelle. Les journaux sont aussi un médium efficace pour faire une réputation ou entamer (défaire) une image publique. Sous cet angle, votre rêve peut refléter une inquiétude pour votre image perçue par autrui ou pour l'exposition de votre vie privée. Qu'est-ce qui, dans les ragots vous concernant, pourrait constituer l'actualité du jour ? Pour interpréter ce rêve, vous devez examiner les événements récents liés à votre vie sociale pour savoir quel événement pourrait être relaté ou faire les gros titres. Des pages blanches peuvent aussi indiquer que vous n'avez rien vécu.

Colis ou cadeau

« Dans mon rêve, je me réveille et je me dirige vers la porte d'entrée pour ramasser le journal. Au lieu du journal, il y a un colis enveloppé dans un vieux papier jauni et ficelé avec du ruban. Je le ramasse intrigué et remarque qu'il ne comporte pas d'adresse. »

Lorsqu'on reçoit un colis ou un cadeau inattendu en rêve, il n'y a pas que l'intention qui compte. La nature du cadeau compte beaucoup dans l'interprétation du rêve. Il y a une différence entre recevoir un colis attendu (attentes satisfaites), inattendu et approprié (bonnes nouvelles) et un cadeau incongru (gestes ou paroles malvenus). Le fait de recevoir un cadeau par colis plutôt qu'en mains propres dénote une démarche particulière, significative de distance et de rapprochement. L'absence de nom du destinataire et d'indication du domicile peut suggérer que l'expéditeur vous connaît bien. L'emballage du colis est un autre indice de la valeur que vous accordez à son contenu. Le vieux papier évoque le passé, peut-être une connaissance lointaine. Son côté enrubanné peut être signe de délicate attention ou de manœuvre hypocrite. Il peut symboliser aussi un événement à célébrer. Il y a, dans l'acte d'offrir un cadeau, le geste symbolique du don. Si ce rêve intervient à un moment particulier de votre vie où vous êtes en quête de sens (valeurs) ou d'orientation (direction), il pourrait vous suggérer de vous tourner vers une personne de grande estime. Est-il possible qu'une personne de votre entourage cherche à vous transmettre un enseignement ou un conseil propre à vous guider ? Demandez-vous : qu'aimeriez-vous trouver dans ce colis ?

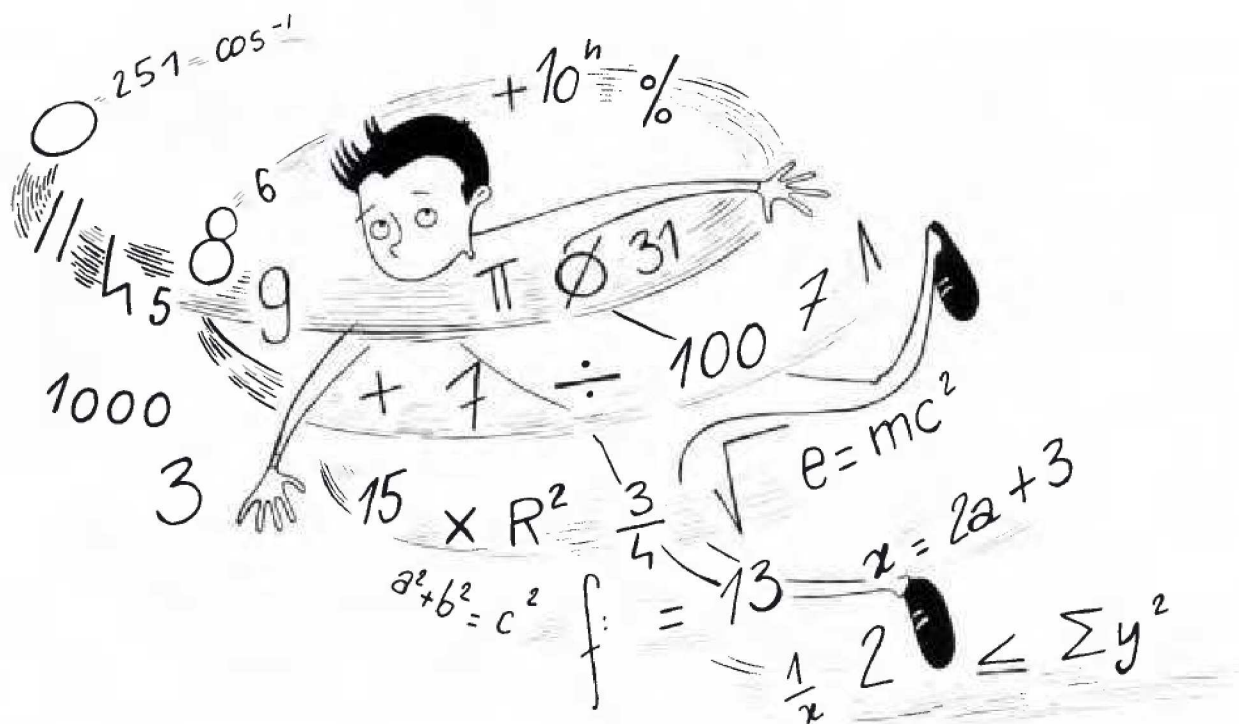
Rêves de calcul, technologie et mécanique

Les rêves de calculs, de technologie et de mécanique fournissent des indices sur notre manière de fonctionner et notre façon de diriger notre vie. Rêver de calculs ou de mesures renvoie en général le rêveur à son comportement rationnel. La technologie peut refléter l'énergie cérébrale et le flux des pensées. La haute technologie représente l'intelligence artificielle, considérée comme une extension de nos capacités mentales. Au-delà de leur technicité, c'est leur finalité qui peut guider l'interprétation. La plupart des objets mécaniques se manipulent et facilitent nos habiletés. Mais lorsqu'ils se brisent ou sont défaillants, cela peut être le signe d'une perte de contrôle ou d'un dysfonctionnement dans sa vie. Ces rêves peuvent contenir des images d'outils technologiques (ordinateur, télévision, etc.), des instruments de mesure (ruban, règle à calculer, etc.) et des objets mécaniques (moteur, machine, etc.). Chaque objet possède sa signification propre liée à l'environnement du rêveur.

Moteur, machine, voiture

« Je rêve que je suis au volant de ma voiture. Je roule vite, peut-être trop vite. Mais au bout de quelques kilomètres, ma voiture donne des signes de fatigue. Le moteur s'étouffe. La voiture s'enraye. Je peste contre les machines. »

La métaphore de la voiture renvoie au comportement humain, à la capacité à « conduire » sa vie. La panne de moteur indique que le conducteur ne parvient plus à contrôler le véhicule qui donne des signes d'essoufflement. La machine évoque des images de performance, d'efficacité, d'automatisme et de rendement. Le moteur représente aussi l'action mécanique et dynamique. Dans les rêves, il symbolise, selon différentes interprétations, la motivation, l'énergie intérieure mais aussi l'impulsion sexuelle et les pulsions instinctives. Seulement, à la différence d'une machine, le corps humain s'essouffle s'il va trop vite. La machine (ou la mécanique) du corps s'use à force de répétition ou de pression. Ce rêve illustre, de façon caricaturale, qu'à ne pas ménager sa monture, l'on perd la maîtrise de son véhicule, sa capacité à se mouvoir et à se diriger dans la vie. Ce rêve peut vous avertir que votre rythme de vie, ou votre style de vie, peut avoir des effets sur votre santé. Si vous voulez redémarrer le moteur et poursuivre efficacement votre chemin, il vous faudra déployer votre énergie sans l'épuiser. Un bris de moteur comme une panne d'essence obligent à un temps d'arrêt pour reprendre ses forces. Lorsque le rêveur est le passager, son rêve reflète la façon dont il laisse les autres conduire sa vie à sa place.



Ordinateur, virus

« Je tape sur le clavier de mon ordinateur, tout à ma satisfaction d'avoir bientôt achevé un document électronique de grande valeur. Soudain, mon écran se met à afficher n'importe quoi. Un virus malveillant s'y propage et infecte mon programme. J'assiste en direct au saccage de mon document tout neuf... »

est un symbole de la haute technologie et un outil de la vie quotidienne. Par rapport à d'autres objets technologiques, il représente d'abord l'intelligence artificielle dotée d'une mémoire de stockage et d'un ensemble de programmes. Il symbolise en général nos capacités mentales et cognitives. Comme l'informatique ouvre à de nouvelles possibilités virtuelles dans le cyberspace, rêver d'ordinateur peut aussi signifier de nouvelles communications (réseau en ligne) ou un horizon élargi (informations sur le Net). Toutefois, un élément clé de ce rêve est ce virus qui s'introduit sans que l'on y ait pris garde et détruit sur son passage le document nouvellement créé. Ce virus malin ressemble au trouble-fête qui intervient à un moment joyeux. Il n'est pas sans rappeler un archétype défini par Jung : l'illusionniste. Le pirate informatique prend la figure de l'antihéros archétypique qui, pour rire des prétentions de l'ego, s'amuse à semer le désordre et à gâcher votre satisfaction. Il présente un caractère malicieux, une attitude anarchique et un esprit joueur. Il se manifeste quand l'ego représente la face de l'arrogance, de l'orgueil et de l'ambition excessive. Les rêves archétypiques surviennent souvent à un moment crucial de l'existence et nous enseignent une vérité essentielle.

Calculs, mesures

« Dans mon rêve, je me trouve dans une pièce dont je dois prendre les mesures. Cette opération simple s'avère complexe. À chaque fois que je prends mon mètre à mesurer et parviens à une mesure, je m'aperçois qu'elle est différente de mes calculs

précédents. Je me remets à calculer et, à nouveau, mon calcul est erroné. Puis, un enfant entre dans la pièce et me demande d'aller jouer dehors avec lui. »

Calculer en rêve révèle souvent des préoccupations économiques. Rêver d'être loin du compte pourrait vous avertir d'être plus prudent dans vos finances. Ce rêve pourrait illustrer l'expression « ne tenir ni compte ni mesure » et signifier que vous ne savez pas tenir de comptabilité ou que vos affaires manquent de mesure. Ne pas trouver la bonne mesure ou réponse à votre calcul peut révéler votre inquiétude et votre peur d'échouer. Selon une autre piste d'interprétation, rêver d'un mètre ou d'un ruban à mesurer indiquerait la mesure de votre vie, c'est-à-dire l'évaluation que vous en faites. Un calcul erroné ou incomplet peut attirer votre attention sur une erreur d'appréciation des priorités de votre vie plutôt que d'une erreur d'estimation des mesures de la pièce. Un élément du rêve tend vers cette interprétation. L'enfant qui surgit dans la pièce pour vous demander d'en sortir peut représenter votre inconscient qui vous parle. Si vous êtes obnubilé par les calculs (vos finances), peut-être avez-vous perdu de vue la joie de vivre et d'extérioriser vos émotions. Ce rêve vous invite peut-être à voir si vous avez aussi pris toutes les mesures pour être heureux.

Appareil photo et photographie

« Je rêve que je regarde un album photos. Un appareil photo en main, je tourne les pages. Mais j'observe avec contrariété et esprit critique que certaines photos de moi sont floues, que d'autres sont mal développées et que l'album est incomplet. »

L'appareil photo permet de « capter » les moments de la vie et de capturer des aspects de la réalité. Une photographie est d'abord une image, celle de nos souvenirs gravés dans l'esprit et fixés sur papier. En rêve, un album photos nous donne à revoir des portraits, des expressions de visage, des clichés de la vie passée. Regarder un album photos peut faire allusion à votre attachement au passé. Mais ce rêve peut aussi chercher à attirer votre attention sur quelque chose qui vous déçoit ou vous perturbe. Voir en rêve une photo mal développée peut signifier que vous ne parvenez pas à identifier la source d'un malaise. Parce que vos photos sont floues, mal développées et en nombre insuffisant, vous êtes assez méconnaissable. Votre portrait demeure vague. Est-ce parce qu'un pan de votre passé reste caché à votre conscience ? En regardant cet album, cherchez-vous à amasser suffisamment d'images de vous pour reconstituer votre identité comme des pièces de puzzle qui se complètent ? Ce rêve crée souvent un lien entre votre passé et votre présent. Pour élucider une situation actuelle, il semblerait que vous ayez besoin de vous raccrocher à une image de vous-même mais celle-ci peut être décalée par rapport à celui que vous êtes aujourd'hui. Ou peut-être vous montre-t-elle sous des traits qui ne vous ressemblent plus ou que vous ne voulez pas voir ?

Rêves sur les émotions

Nos émotions profondes – réprimées ou incomprises – refont souvent surface dans les rêves. Certaines humeurs de la journée peuvent être revécues, mais de manière exacerbée, pendant notre sommeil. Lorsque la décharge d'émotions intenses procure une libération émotive, elle peut indiquer un besoin de s'exprimer au grand jour, sans retenue (liberté d'expression). D'autres émotions, qui nous semblent étrangères, peuvent jaillir en force et prendre des formes inquiétantes dans nos rêves. Ces rêves ne sont pas liés à notre caractère plutôt extraverti ou inhibé. Ils nous invitent plutôt à réfléchir aux causes de ces émotions surtout si elles nous sont inconnues. Ils peuvent fournir de précieux indices sur nos sentiments refoulés envers soi, envers les autres ou devant les événements. Toute la gamme des émotions peut être représentée en rêves. Selon les spécialistes, il existerait six émotions de base : la joie, la surprise, la tristesse, la colère, la peur et le dégoût.

Joie et rire

« Nous courons pieds nus dans l'herbe et nous jouons à nous cacher et à nous attraper. Il fait beau. Le sol est moelleux sous nos pieds. Les rires fusent. L'ambiance est à la joie de vivre. On dirait une scène de jeux et de plaisirs. Je ressens une profonde impression de bien-être. Le bonheur se lit sur tous les visages ! »

Il arrive d'éprouver en rêve ou au réveil, des émotions de joie, de plaisir et d'exaltation. Parfois, l'émotion de joie et la sensation de plaisir sont si présentes que le rêveur peut éclater de rire pendant son sommeil. Il n'est même pas nécessaire que la scène soit drôle ! Se sentir joyeux dans un rêve révèle parfois sa bonne humeur et son optimisme. Rire à plusieurs évoque le partage du bonheur et un sentiment d'union. Lorsque la joie se mêle à la légèreté, c'est signe d'une grande harmonie intérieure. Vous riez avec insouciance. La vie vous paraît simple et facile. Ce type de rêve peut aussi annoncer un événement heureux. Mais si vous ressentez plutôt stress et tensions dans votre vie quotidienne, il est probable que rire en rêve répond plutôt à un mécanisme de compensation. Vous relâchez (et compensez) la pression vécue dans la journée par une joyeuse « bouffée de rires ». Vous vous réveillez détendu et soulagé d'un poids. Mais le rêve peut prendre un sens négatif lorsque le rire se produit aux dépens d'une personne (rire des autres) ou en réaction à une situation gênante (faire rire de soi). Le contexte aide à interpréter le rêve comme un présage positif ou négatif. Vous devriez porter votre attention sur l'objet ou la situation qui a provoqué votre rire.



Colère et agressivité

« Je rêve que je hurle sur mon amie une série de reproches. J'ignore si elle m'entend ou si elle ne m'écoute pas. Mes reproches se transforment en insultes, puis en invectives. Je lui lance les mots comme des pierres. Je suis à bout de souffle. La colère m'étouffe. Mais rien ne semble l'atteindre. Au moment où je tente de l'empoigner pour avoir son attention... Je me réveille, profondément troublée... »

La colère est l'expression d'une indignation. Dans sa forme la plus destructrice, l'explosion de colère dans un rêve peut traduire une émotion de colère contenue dans la vie réelle. Si le rêveur n'a pas eu le courage ou l'occasion d'exprimer sa colère dans une situation, elle rejaillit avec force dans son rêve. La colère du rêveur peut se déchaîner contre des objets ou des personnes. Ainsi, lancer des injures (comme des pierres) révèle la violence des émotions et la force de l'animosité. La colère a pu être provoquée par une situation contrariante ou un acte indésirable. Dans ce rêve, cette amie vous a peut-être déçue par son comportement. Parfois, le rêveur n'a pas conscience d'éprouver de l'hostilité. Plus il est effrayé d'éprouver ces sentiments agressifs et plus il tente de refouler profondément sa colère. Le rêve sert alors à abandonner ses défenses. Si la colère ne s'appuie sur aucun conflit entre deux personnes, il est probable que le rêveur se rebelle contre le trait de caractère d'une personne. Mais il est possible également que l'agressivité trouve son origine dans son propre conflit interne. La colère projetée sur un autre dissimule une tension entre le Moi conscient et inconscient.

Larmes et tristesse

« J'ai rêvé d'une personne en pleurs. Les larmes coulaient sur ses joues, et ses yeux exprimaient une profonde tristesse. Soudain, elle a mis son visage dans ses mains. Tout son corps était secoué par les sanglots. Assis dans la salle, j'assistais à cette scène en spectateur passif et affligé par le chagrin de la comédienne. J'attendais impatiemment que le rideau tombe sur cette tragédie ou qu'un clown surgisse de nulle part. »

La tristesse est une émotion qui peut être passagère comme l'humeur est changeante. Mais elle peut aussi renvoyer à des images de désolation, de dépression que Freud nommait mélancolie. Parfois, ces images de tristesse peuvent être liées à une expérience vécue dans la vie réelle. Un événement particulier peut en éclairer le sens. La personne peut pleurer la perte d'un être aimé (période de deuil ou fin d'un amour) ou la fin d'une situation favorable. Mais la tristesse peut aussi trouver son origine dans des sentiments inconscients. Une personne qui sanglote peut avoir de la difficulté à exprimer la tristesse qui l'habite. Elle a tendance à ignorer ou à réprimer ses émotions. À l'inverse, pleurer à chaudes larmes évoque une tristesse incontrôlable. Le fait de regarder froidement une personne pleurer, en spectateur, peut traduire la difficulté à faire face à sa tristesse. Il se peut que vous cherchiez à vous protéger d'une profonde souffrance. Une autre explication est que vous pourriez vous sentir responsable des pleurs de cette personne. Ce rêve vous permettrait de questionner votre conduite vis-à-vis d'elle.

Peur et tremblements

« À mesure que j'avance dans le couloir sombre, la peur commence à m'envahir. Des ombres s'approchent de moi. Elles ouvrent la bouche sans qu'aucun son ne sorte. Je me sens pris au piège de ces ombres. L'angoisse me serre la gorge. Je tremble de peur. »

L'émotion de la peur renvoie à un profond sentiment d'insécurité. C'est en raison de leur intensité émotionnelle qu'on nomme ce type de rêves des cauchemars. Trembler est une réaction physiologique d'une peur extrême. Selon Freud, les rêves d'angoisse agissent comme un mécanisme de défense contre l'évidence de désirs refoulés, la levée des inhibitions. Ils peuvent aussi servir à réduire la tension conflictuelle entre le Surmoi (la société) et le Ça (l'instinct). Il est préférable d'affronter son rêve effrayant que de chercher à éviter sa peur. Cette émotion peut surgir à la suite d'un événement passé ou en réaction à des doutes non résolus. Le sentiment d'être pris au piège peut indiquer votre difficulté à vous débarrasser d'anciens schémas de pensée et d'habitudes. La peur d'affronter un adversaire (peur des conflits) bloque toute action, inhibe tout élan, immobilise le mouvement. Il se peut que vous ayez besoin de confronter vos démons intérieurs pour apprivoiser vos peurs, ne plus avoir peur de son ombre (votre double) et avancer dans la vie. Plus ces rêves d'angoisse sont récurrents, plus vous devriez examiner les craintes éprouvées dans votre vie quotidienne. Prendre conscience de sa peur (« j'ai peur parce que... ») est un premier pas dans la bonne direction : comprendre ses peurs réelles pour mieux les identifier, les accepter et les dépasser.

Rêves sur les voyages

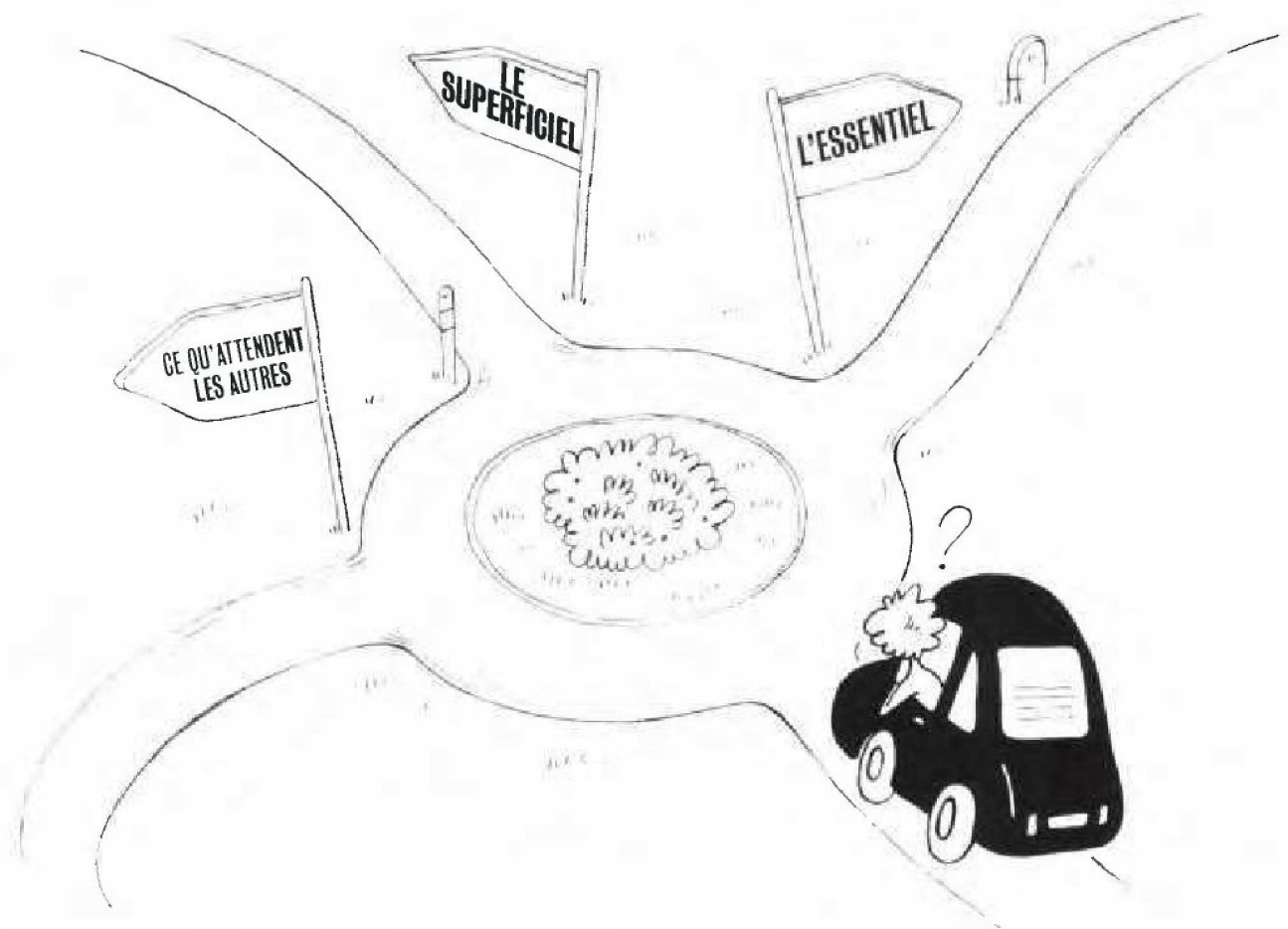
Les rêves de voyage symbolisent souvent ce voyage intérieur du Moi en quête de sens, d'orientation ou d'évasion. Partir en voyage évoque cet appel d'un « ailleurs » comme s'il nous fallait partir pour vivre davantage ou laisser émerger cette part de soi-même mise en veilleuse en temps normal. Derrière le départ à l'aventure, se cachent le besoin inavoué de fuir nos difficultés ou notre lassitude et le désir inconscient de se détacher de ses rôles pour aller au fond de soi-même. La quête de grands espaces peut traduire la sensation que la vie quotidienne rétrécit notre espace personnel. En rêve, les voyages révèlent aussi notre façon d'avancer dans la vie. Ces rêves peuvent apporter dans leur bagage onirique des images de départs, de déplacements par divers moyens de transport (avion, train, voiture, etc.), d'objets du voyage (passeport, billets, carte routière, etc.), des infrastructures (routes, aéroport, voie ferrée, etc.), des atmosphères de vacances (détente, aventure, évasion, etc.).

Départ-quai de gare

« Dans mon rêve, je suis sur le quai de la gare. J'ignore si j'attends quelqu'un ou si je voyage seul. J'observe les allées et venues des gens. Chacun semble savoir où il va, dans quel train s'engager, dans quel wagon prendre place. Un chef de gare crie : "Attention au départ ! Fermeture des portières !" Le train part, me laissant sur le quai. »

Un déplacement correspond souvent à un nouveau départ ou une étape importante. La gare évoque les départs et les arrivées. Des gens pleurent le départ d'un proche ou attendent des retrouvailles sur le quai. Les voyageurs se pressent et se croisent. Le chef de gare guide les passagers. Tous prennent place. Néanmoins, vous demeurez sur le quai sans prendre le train. Combien de trains avez-vous ainsi laissé partir ?

« On prend toujours un train pour quelque part » dit la chanson de Gilbert Bécaud. Le quai représente les différentes options. Mais faute de savoir où partir, on peut effectivement rester sur le quai. Votre rêve peut vous révéler qu'il vous faut embarquer dans un projet et trouver en vous la motivation nécessaire pour avancer dans la vie. Est-il possible que vous manquiez de repères pour vous orienter ? Selon Jung, le voyage renvoie à une idée de progression personnelle ou professionnelle. Si vous « êtes sur le départ », c'est que vous êtes prêt à partir en quête du sens de votre vie. Même si vous n'avez pas envie de vivre une existence « sur des rails », selon un chemin tout tracé, tout parcours personnel a un point de départ. Votre rêve peut vous suggérer de clarifier vos objectifs et d'approfondir votre motivation à avancer dans la vie.



Carrefour

« Dans mon rêve, je roule sur une route de campagne. Alors que je ne retrouve pas mon chemin sur cette route qui semble ne mener nulle part, un violent orage éclate. Ma visibilité en est encore plus réduite. Soudain, j'aperçois le bout de la route et un carrefour m'obligeant à choisir l'une ou l'autre voie. Je me réveille sans savoir quelle sera ma voie. »

Les routes (ou rues) symbolisent vos chemins de vie. Une route qui semble ne mener nulle part révèle une voie sans issue ou une impasse. Une route de campagne aussi tranquille qu'ennuyeuse peut renvoyer à un état d'inertie qui ne permet pas d'apercevoir le bout de la route. Une route sans fin peut aussi signifier une existence laborieuse. Le fait qu'un violent orage éclate révèle les turbulences que vous rencontrez dans votre vie quotidienne. Est-il possible que vous viviez en ce moment une situation éprouvante ? L'horizon vous semble bouché, faute de visibilité. Il vous faut faire preuve d'encore plus de vigilance pour poursuivre votre chemin. Vos difficultés vous semblent-elles insurmontables ? Rêver que l'on voit un carrefour signifie qu'il faudra faire un choix de vie en optant pour une direction ou une autre. Vous êtes à la croisée des chemins. Chaque option vous mène à une destination différente (et destin) et peut changer votre vie de façon irréversible. Renoncer à une situation vous est sans doute aussi pénible qu'être obligé de choisir une voie. Votre rêve vous incite à réfléchir au meilleur chemin à prendre pour vous, conformément à vos valeurs et à vos besoins. Peut-être avez-vous besoin d'aide pour prendre une décision délicate ?

Bateau-croisière

« Je rêve que je pars en voyage. Au programme : une croisière avec des amis. Dès le pied posé sur le bateau, je peux sentir le mouvement des vagues. Une amie me propose alors de faire une traversée. J'hésite entre l'envie de prendre le large et celle de revenir au quai. »

Le voyage invite souvent au déplacement et rime avec éloignement et changement. Pour certains vacanciers, voyager, c'est changer d'air. Il leur faut absolument aller prendre une bouffée d'air dans un « ailleurs » rêvé ou fantasmé, simplement dépay-sant ou carrément exotique. Mais la destination du voyage peut aussi être la quête de soi-même, ce voyage intérieur à travers lequel on sonde ses sentiments et on renoue avec ses émotions. Curieux paradoxe des voyages où il faut parfois partir pour se retrouver ! L'image de la croisière évoque la découverte de nouveaux horizons. Peut-être votre rêve révèle-t-il votre désir de faire de nouvelles expériences ? Le fait de voyager avec des amis peut refléter votre caractère social ou exprimer votre désir de rompre votre solitude. En vous proposant de faire une traversée en bateau, il est possible que votre amie souhaite prendre un nouveau départ avec vous, entamer une relation amoureuse ou vous entraîner dans une aventure sexuelle. L'impression de tanguer révèle probablement l'ambivalence de vos sentiments oscillant entre la tenta-tion de tout quitter et l'envie de préserver votre vie actuelle. Une mer agitée évoque des émotions mêlées ; son courant, le flux et le reflux des envies et des craintes. Ce rêve peut vous inviter à voir plus clair en vous-même.

Avion-vol

« J'ai rêvé que je prenais l'avion pour une destination inconnue. L'euphorie ressen-tie au moment de monter dans l'avion m'étonne beaucoup. Habituellement, j'ai très peur que l'avion s'écrase ou que le pilote saute en parachute en laissant à bord tous les passagers. Pourquoi ce rêve me rend-il heureux ? »

Rêver d'avion et d'aviation peut avoir plusieurs significations. Prendre l'avion pour une destination inconnue peut indiquer un changement de vie imprévu, un nouveau travail, une nouvelle aventure amoureuse, etc. Prendre l'avion, c'est aussi voler dans les airs, au-dessus des contingences du monde terrestre. En décollant, vous vous détachez du sol pour avoir une vue d'ensemble, en hauteur et avec recul de votre situation. Si vous éprouvez du plaisir à effectuer ce vol, c'est que votre voyage aérien dénote un désir de liberté, d'indépendance ou de détachement psychologique. Il est révéla-teur qu'à l'ordinaire, vous ayez peur de prendre l'avion. Cette crainte peut s'expri-mer ainsi : « Y a-t-il un pilote dans l'avion ? » ou « Serais-je en mesure de piloter moi-même cet avion pour éviter qu'il ne s'écrase si le pilote disparaissait ? ». Cette crainte de laisser les commandes au pilote ou de le voir quitter son poste témoigne d'une tendance forte à vouloir garder le contrôle et à diriger les opérations. Ce rêve peut vous informer que vous vous laissez davantage porter par les circonstances sans tenter de contrôler le vol, la planification et la destination. Et si ce rêve vous signi-fiait qu'en vous élevant dans les airs, vous étiez parvenu à lâcher prise sur vos peurs et à dépasser vos limites ?

Rêves sur les lieux et les paysages

Les rêves de lieux et de paysages peuvent fournir un cadre et le décor principal de nos scènes oniriques. Ces endroits peuvent nous être familiers ou inconnus, exotiques ou imaginaires. On peut y venir en rêve pour se ressourcer (lieux connus), découvrir des aspects de nous-mêmes (lieux inconnus) ou s'évader de difficultés ou d'une routine quotidienne (lieux exotiques ou imaginaires). La nature sauvage ou disciplinée de ces lieux est un indice de notre monde intérieur pulsionnel ou maîtrisé. Un lieu abrité montre un espace sécuritaire. À l'inverse, un lieu qui nous expose aux dangers reflète nos peurs et sourdes angoisses. L'aspect déserté ou grouillant de vie de ces places est aussi révélateur de notre sentiment de solitude ou de nos capacités relationnelles. Il arrive que ces lieux et paysages nous guident en rêve sur le chemin à prendre. Ces rêves peuvent avoir lieu dans un parc, un jardin, à la montagne, à la plage, en ville, dans un village ou dans une mégapole, à la campagne, etc.

Le désert

« Je marche dans le désert. Devant moi, je peux voir des dunes. Après les dunes, j'imagine trouver une oasis. Le sable brûlant m'incite à marcher avant la tombée de la nuit. À mesure que je marche, je suis partagée entre la beauté de ces lieux et l'inquiétude d'y demeurer prisonnière. J'ai confiance, je trouverai l'oasis. »

L'image du désert est équivoque. Pour certains, il peut évoquer un vaste espace de sable, un lieu aride, vide et inhospitalier. Pour d'autres, il est synonyme d'exotisme des dunes de sables, d'évasion ou de lieu de retraite mystique. Pour interpréter ce type de rêves, il faut être attentif aux émotions que suscite l'image du désert. Si vous l'associez à la sécheresse et au silence, sans doute cette image reflète-t-elle vos sentiments de solitude, de vide ou d'abandon (votre désert affectif). Si, au contraire, le désert évoque pour vous un voyage exotique, votre rêve exprime votre besoin d'évasion (l'aventure dans l'immensité dunaire). Si, enfin, le désert du rêve est empreint d'un symbolisme religieux, le rêveur peut souhaiter se retirer en lui-même pour méditer (la retraite de l'ermite). Votre ambiguïté dans le rêve renvoie à cette interprétation équivoque de l'image du désert. Toutefois, votre marche en quête d'une oasis semble indiquer que vous vivez « une traversée du désert » qui vous donne soif d'un retour à la vie sociale. Ce lieu est propice au renoncement. Ce moment de solitude est aussi l'occasion de rencontre avec soi. Il est sans doute temps pour vous de refaire votre entrée sur scène et de prendre un nouveau départ...



La grande ville (ou mégapole)

« Je me vois en rêve dans une très grande ville, grouillante de monde, avec ses buildings et ses grandes avenues. Je me mêle à la foule dense. J'emprunte une avenue, puis une autre. Au bout d'un moment, je tente de retrouver mon chemin. En vain. Je me sens perdue. »

La ville symbolise la société humaine. La ville onirique peut représenter vos relations sociales dont votre famille et vos amis. Les avenues de la ville sont les grandes voies de communication entre ses habitants. Si vous rêvez d'une grande ville et d'avenues désertées, sans doute avez-vous beaucoup de relations mais peu d'amis. Le rêve reflètera votre besoin de développer des relations plus intimes avec votre entourage. Si les rues sont très animées, vous avez sans doute un fort sens de la communauté et de votre appartenance à un groupe. L'image en rêve d'une mégapole peut aussi dépendre de votre perception d'une grande ville. Certains rêveurs apprécient le dynamisme ou l'anonymat qui y règne. D'autres peuvent se sentir oppressés par l'aspect froid, impersonnel ou déshumanisant des grands centres urbains. La facilité avec laquelle vous vous orientez dans la ville peut signifier que vous êtes à l'aise avec les différents aspects de votre personnalité. Mais rêver de s'y perdre met en lumière votre manque de repères. Si vous cherchez votre chemin, il est possible que vous soyez en quête de vous-mêmes, à la poursuite de votre véritable identité ou de votre place dans votre communauté. Votre rêve reflète peut-être votre propre errance existentielle dans votre vie personnelle, professionnelle ou vos relations sociales.

Le marché

« Je suis au marché et je déambule entre les étals de fruits et légumes, de tissus et d'objets décoratifs. Les conversations et les acclamations des vendeurs forment un joyeux brouhaha. Soudain, j'assiste à une terrible bousculade. Mais je l'évite et me retrouve sur une place charmante. »

Un marché représente un lieu d'échanges, d'interactions sociales et de transactions économiques. Le rêveur peut se voir en train d'acheter, de vendre ou de marchander. Votre comportement au marché peut révéler vos capacités relationnelles ou vos compétences de négociation. Toutefois, votre rêve vous montre en train de contempler les étales sans prendre part aux activités commerciales. Cela peut révéler votre style de vie et votre goût pour ce que la vie a d'agréable à offrir. Ce qui se vend sur les étales peut aussi être riche d'enseignements. Les fruits et légumes évoquent votre capacité à croître et votre énergie. Les tissus représentent vos efforts pour construire l'avenir. Les objets décoratifs sont un reflet de votre harmonie intérieure. L'ensemble de ces éléments semblent traduire votre équilibre émotionnel, affectif et mental, votre bonheur et votre joie de vivre. Toutefois, cette harmonie est menacée par « la terrible bousculade », ce heurt rapide et violent qui désorganise et risque de renverser l'équilibre. Ce rêve peut vous mettre en garde contre une nuée de problèmes qui risquent de vous assaillir si vous vous laissez entraîner par cette bousculade. Votre rêve montre qu'en évitant de vous mêler à cette agitation, vous conserverez votre sérénité et bien-être intérieur (« une place charmante »).

La jungle

« Je rêve que je suis perdue dans une épaisse végétation. Je peux entendre le cri des animaux sauvages et je vois des serpents. Des lianes m'empêchent d'avancer comme je le souhaiterais. Je comprends très vite qu'il me faut compter sur mes propres forces et mon instinct de survie pour sortir de cette jungle. À la différence d'une forêt dense et protectrice, la jungle se caractérise par l'imagerie sauvage de tous les dangers. »

Dans ce milieu hostile pour la vie humaine, les plus forts survivront tandis que les moins aptes à s'imposer disparaîtront. Pour assurer sa survie, la personne doit donc compter sur son instinct de survie et vivre selon la loi de la jungle. La jungle onirique évoque aussi le chaos. Les animaux sauvages reflètent vos peurs. Les lianes sont des obstacles à votre progression. Ce milieu onirique vous confronte sans doute à votre insécurité intérieure ou à vos combats personnels. La jungle dans laquelle vous vous débattez pour survivre et en sortir représente vos instincts non civilisés, qui jaillissent de votre inconscient primitif. Votre volonté de sortir de ce chaos primitif peut suggérer un désir de civiliser vos instincts et de sortir de ce désordre émotionnel. Par cette incursion dans vos angoisses, votre rêve vous incite à examiner votre environnement: dans quelle sphère de votre vie avez-vous l'impression que votre sentiment de sécurité est menacé? Y a-t-il des facteurs qui vous confrontent dans vos valeurs, vous déstabilisent dans vos repères ou vous poussent dans vos derniers retranchements? Si ce stress persiste, une aide extérieure pourrait être nécessaire.

Rêves de justice, d'ordre et de lois

Les rêves de justice, d'ordre et de loi aident souvent à éclairer nos besoins d'équilibre, notre rapport à l'autorité et notre vision du juste, du bien et du mal. Selon le rêve, nous pouvons être dans le rôle de la victime ou du criminel, en position de dire la loi ou de subir la justice, de soumettre un châtiment ou de l'infliger, de gagner ou de perdre un procès. Ces rêves révèlent les sentiments qui nous habitent. Un sentiment de culpabilité peut éveiller l'image de notre procès (l'autopunition et le jugement). Si perdez le procès, sans doute vous attendez-vous à payer le prix de vos erreurs ou à réparer vos torts. Un sentiment de soumission peut faire apparaître en rêve un violent désir de revanche (crime contre la personne) ou de transgression (infraction aux lois). Un sentiment d'injustice peut se retrouver dans des rêves où justice est faite (tribunal). Ce type de rêves peut se décliner en divers symboles de la justice, figures de l'autorité, images du pouvoir et actes répréhensibles.

Justice et balance

« Je rêve que je suis au bureau. Mon patron avance vers moi et me tend une balance : "C'est le moment de peser." J'hésite sur la marche à suivre. Je tente de retarder ce moment de la pesée en prétextant un travail urgent à finir. Mais il demeure face à moi tel un juge et me répond : "La justice n'attend pas." »

La balance est un symbole important de la justice divine et humaine. Sa fonction est de peser les âmes lors du Jugement dernier (sens catholique) et de peser les actes lors de la décision ultime du juge (tribunal). En ce second sens, elle symbolise le travail du juge qui pèse les arguments des uns et des autres, examine le pour et le contre ou équilibre les droits pour parvenir à un jugement juste et une décision équitable. La balance évoque l'idée d'équilibre, de mesure et d'harmonie. Votre rêve vous dit que le moment est venu pour vous d'utiliser la balance présentée par une personne en statut d'autorité. Peut-être votre rêve vous indique que vous devez prendre une décision pour laquelle il vous faut peser le pour et le contre. Votre désir de retarder ce moment peut signifier que cette décision est difficile à prendre. Vous sentez-vous écartelé entre les deux plateaux de la balance, tiraillé par des forces contraires ? Le symbole de la balance reflète votre besoin d'ordre, de justice et d'équilibre. Si les plateaux de la balance s'équilibrent, c'est signe d'une décision juste (loyale) ou d'harmonie intérieure (équilibre). En revanche, si vous rêvez qu'un plateau penche plus qu'un autre, c'est signe qu'une situation ou une croyance vous pèse et vous empêche de prendre une décision.



Juge et jury

« Je rêve que j'entre dans une salle d'audience. "Faites entrer l'accusé", prononce le juge en me pointant du doigt. Le jury m'observe en train d'avancer vers la barre des accusés. "Reconnaissez-vous les faits qui vous sont reprochés?", déclame le juge. Je ne vois pas de quoi on m'accuse. Je me réveille, affolé. »

La figure du juge représente une figure d'autorité, et le jury, la façon dont la société ou nos proches nous évaluent. Le juge est aussi celui qui a le pouvoir d'émettre une décision de justice et celui qui a la compétence de juger. Sous ce second aspect, il représente souvent la conscience morale de ce qui est bien ou mal. Soumettre une action au regard du juge, c'est l'évaluer à l'aune de la morale. Toutefois, il serait vain de vouloir incarner ce personnage puisqu'il représente en général votre propre juge intérieur : le Surmoi (Freud). Le Surmoi exerce sur le Moi un rôle de « juge » moral (évaluer le bien et le mal) et une fonction judiciaire (capacité de récompense et de punition). Le Surmoi n'est pas seulement notre conscience personnelle, il est la conscience sociale (morale conventionnelle) et le jugement de nos parents (valeurs parentales) qu'il a intériorisés en s'identifiant aux figures d'autorité de l'enfance. Peut-être avez-vous mauvaise conscience d'avoir commis un acte que vous condamnez vous-même ? Votre rêve peut aussi révéler votre désir de soumettre vos actions au jugement d'une autorité qui vous rappelle à l'ordre. À moins que vous ne craigniez d'être découvert et jugé pour vos actes. Le juge et le jury figurent alors votre sentiment de culpabilité.

Prison

« Depuis la dépression de ma conjointe, je rêve chaque nuit qu'elle dort en prison. Il y a un verrou à la porte. J'ai peur qu'elle ne se réveille pas. Mais j'ai beau chercher la clé, essayer d'écarter les barreaux de la prison, en vain. Chaque nuit, j'espère que je trouverai enfin une solution. »

La prison, par définition, symbolise le sentiment d'enfermement (psychologique) et cet espace clos qui vous prive de liberté (physique). Ce type de rêve est souvent angoissé. Selon les rêves, il peut signifier que vous n'avez plus la même liberté d'action, que vous vous sentez piégé dans une certaine situation ou reclus dans un environnement étouffant. Ce genre d'images invite le rêveur à réfléchir aux aspects verrouillés de sa vie, au carcan qui le maintient lié à ses croyances, aux causes de sa réclusion. Néanmoins, lorsque le rêve de prison met en scène une autre personne, il peut signifier que le rêveur subit l'enfermement de celle-ci avec pour effet de l'exclure d'une relation avec cette personne. À la lumière des circonstances de ce rêve, l'on comprend que l'image de la prison en cache une autre : celle de la dépression. Votre incapacité à trouver la clé ou à ouvrir les barreaux renvoie sans doute à votre propre sentiment d'incapacité à la libérer de la maladie en trouvant une issue à la dépression. Chaque rêve récurrent peut être une nouvelle épreuve pour tenter de secourir celle qui semble s'endormir (s'affaiblir). Une sortie de prison signifierait la guérison de votre conjointe. Si ce rêve persiste, c'est signe que vous avez sans doute besoin de l'aide d'un professionnel.

Crime et menottes

« Dans mon rêve, je tire sur une personne à bout portant et... j'en ressens aussitôt un soulagement lorsque je constate que la personne s'affaisse et tombe sous le coup du projectile. Un policier me met des menottes que je montre à tous, le sourire aux lèvres. Mon Dieu, je suis un criminel! »

Il existe plusieurs versions de ce rêve de crime : cambrioler, poignarder, frapper quelqu'un... Il renvoie à nos pulsions agressives et le besoin de contrôle. L'interprétation du rêve sera différente si le rêveur éprouve du remords ou ressent une satisfaction. Dans la vie quotidienne, la violence de nos sentiments ne peut s'exprimer librement et en toute sécurité sans menacer les autres et susciter en retour leur violence. Plus le rêveur se sent dominé ou diminué dans sa vie, plus il souhaitera se révolter en rêve contre les contraintes ou les détenteurs de l'autorité. Les menottes symbolisent l'entrave et la transgression. Votre satisfaction à commettre le crime et à enfreindre les règles (le sourire aux lèvres) peut sous-entendre votre besoin de vous affirmer davantage plutôt que votre désir d'infliger réellement un châtiment à ceux qui vous font du tort. Toutefois, tuer est une solution extrême pour en finir avec une situation insoutenable. En rêve, tuer correspond parfois à tuer une part de soi-même, en supprimant une facette de sa personnalité ou en niant certains sentiments. Cette solution (la violence contre soi) ne permet pas davantage de régler un conflit. Tuer pour éliminer un conflit n'est pas le résoudre. Demandez-vous ce que vous pourriez faire pour affronter le problème sans peur ni agressivité.

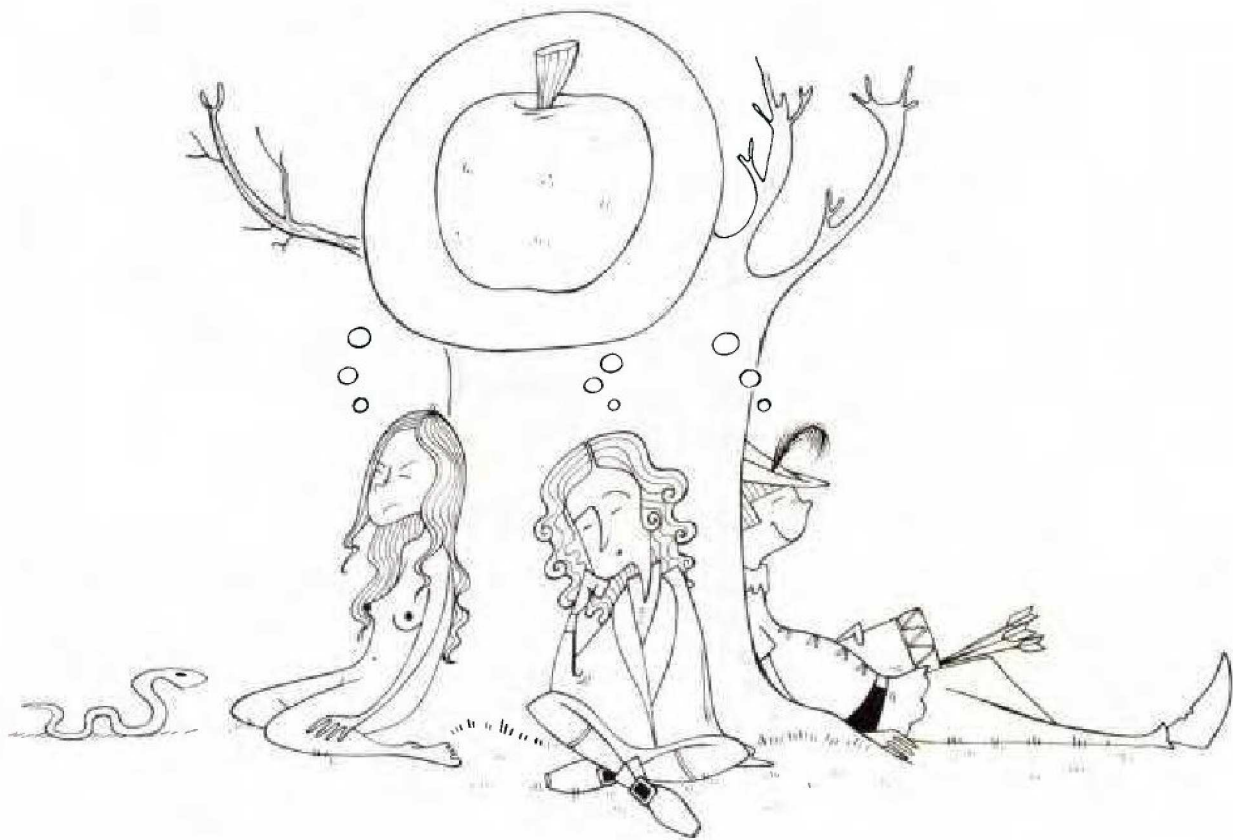
Rêves sur l'amour et la sexualité

Les rêves sur la relation amoureuse et la relation sexuelle peuvent occuper bien des nuits chez les adolescents et les adultes. Les rêves romantiques mettent en émoi le cœur dans une atmosphère de conte de fées ou de douce complicité. Le Moi intérieur vibre sur le mode agréable des sentiments et de la sensualité. Ces rêves peuvent dévoiler un désir d'union et le souhait d'une histoire d'amour. Selon l'interprétation de Jung, le rêveur recherche l'union des forces contraires et l'équilibre entre l'énergie dite « masculine » des femmes (Animus) et l'énergie « féminine » des hommes (Anima). Les rêves sexuels et érotiques peuvent refléter des désirs enfouis, des fantasmes inavoués, une attirance secrète. Mais l'inconscient peut aussi signifier une insatisfaction dans la relation actuelle. Selon la méthode de l'inversement, rêver de l'infidélité de votre partenaire peut exprimer votre propre désir inconscient d'adultère. Le sexe, les caresses, les fétiches, la nudité sont d'autres images associées.

Fantasmes érotiques

« C'est le petit matin et je me revois passer la nuit dans les bras d'un inconnu. Je frissonne encore des images de cette nuit torride, passée près d'un feu de cheminée. Alors que le feu commençait à s'éteindre, l'homme m'a tendu une petite bûche pour rallumer la flamme. À chaque nouvelle bûche dans la cheminée, nous refaisons l'amour. »

Les rêves érotiques expriment les désirs charnels et sexuels enfouis ou refoulés. Rêver de sexe permet de lever certaines inhibitions, de se libérer de tabous familiaux ou culturels, ou de compenser une insatisfaction sexuelle ou amoureuse. Si vous avez grandi dans un milieu aux valeurs très conservatrices, considérant le sexe comme péché, il est probable que votre retenue liée aux tabous soit à l'origine de vos fantaisies érotiques. En général, une attitude sexuellement inhibée tend à susciter des rêves compensatoires d'évasion riche d'imagerie érotique. Il est possible aussi que l'élément déclencheur du rêve soit une attirance physique pour un inconnu croisé la veille, une personne mariée ou jugée inaccessible. Parmi les symboles du rêve, le feu évoque le feu de la passion (« se consumer d'amour ») et la flamme du désir (« brûler de désir »). Dans la mythologie gréco-romaine, Cupidon, le dieu de l'amour, était représenté armé d'un arc et de flèches ardentes, parfois d'une torche allumée. La bûche représente le phallus et la cheminée, la matrice, le vagin qui reçoit le phallus (la pénétration). Parmi d'autres objets, Freud considère la tour, la flèche, le crayon, comme des symboles phalliques tandis que les boîtes, les grottes, les cavernes évoquent le vagin.



Infidélité-adultère

« Mariée depuis plusieurs années, je n'ai jamais été infidèle. Mais depuis quelques nuits, je fais un rêve récurrent. Je rêve que je retrouve chaque nuit un homme dans sa chambre d'hôtel. Je frappe à sa porte et nous faisons l'amour passionnément. »

Être infidèle en rêve ne signifie pas tromper son partenaire. Bien souvent, l'infidélité en rêve n'exprime pas une volonté de passer à l'acte mais plutôt de faire passer un message. Un message de ce rêve peut être que vous vous sentez infidèle à vos propres principes. Peut-être avez-vous l'impression de trahir une part de vous-mêmes en n'agissant pas conformément à vos valeurs. Il est possible aussi que l'amant ou la maîtresse en rêve révèle, par association d'images, un trait de personnalité de votre partenaire ou que vous recherchez chez lui. S'il s'agit d'un amant ou d'une maîtresse imaginaire parfait(e), demandez-vous si votre rêve cherche à attirer votre attention sur un aspect de votre relation amoureuse. Si l'aventure sexuelle a lieu avec une personne improbable (célébrité) ou incompatible (absence d'affinité), examinez la principale caractéristique de cette personne. Le rêve d'adultère avec une célébrité peut renvoyer à votre désir de réussite ou de reconnaissance. Le rêve d'adultère avec une personne « incompatible » peut traduire un désir d'union avec votre opposé ou l'équilibre des énergies contraires « masculine » et « féminine ». Si vous rêvez d'une relation sexuelle avec un inconnu, ce rêve pourrait vous communiquer votre désir de satisfaire une pulsion sexuelle naturelle dans un lieu (hôtel) qui rompt avec vos habitudes de pensées.

Amour-rencontre

« Je rêve que je suis invitée à fêter l'anniversaire d'une amie. Au moment d'offrir les cadeaux, je tends le mien à mon amie. Mais elle a le dos tourné et elle ne voit pas mon geste. Un homme superbe me fait face. Il prend mon cadeau avec un sourire charmant et m'offre à son tour un cadeau. Je tombe profondément amoureuse. »

Dans les rêves romantiques, à la différence des rêves érotiques, il n'est pas question de sexualité mais d'amour. Les rêves d'amour traduisent en général un désir de relations amoureuses et un besoin de démonstration affective. Dans ce rêve, nous voyons la mise en scène du sentiment amoureux à travers le scénario d'un « coup de foudre ». Moment éphémère, moment unique où la rencontre crée le déclic de l'amour réciproque. Ces rêves romantiques sont fréquents à l'adolescence où filles et garçons aspirent à rencontrer l'âme sœur, à vivre le grand amour. Le personnage qui apparaît en rêve est souvent idéalisé. Il a un air « charmant » ; il a l'âme « romantique ». Ces rêves peuvent vous informer sur les qualités que vous recherchez chez un partenaire éventuel. Cette rencontre a lieu lors d'une fête, dans une atmosphère de légèreté et d'insouciance. Bien des rêves romantiques peuvent se dérouler dans des lieux enchanteurs, propices à nourrir de beaux souvenirs. Le cadeau symbolise le don de soi et le besoin émotionnel d'exprimer son affection. Vous donnez une partie de vous-même et l'on vous offre en retour un cadeau. La réciprocité du don crée un lien entre les deux amoureux. L'émotion amoureuse vous prend d'autant plus au dépourvu qu'il est inattendu qu'on vous offre un cadeau.

Nudité en public

« Je rêve que je roule à moto sur la route. La vitesse à laquelle je roule conduit à ce que le vent emporte mes vêtements un à un. Sans ralentir, je me retrouve bientôt complètement nu sur ma moto. Curieusement, personne ne semble s'en formaliser. »

Les vêtements sont une parure qui nous donne une apparence, montre notre personnalité et cache notre pudeur. Sans cette protection, on peut se sentir exposé, dans toute sa nudité, aux regards d'autrui. Pour un naturiste ou un peintre de sujets nus, la tenue d'Adam et Ève peut être une chose naturelle, une preuve d'acceptation de son corps et d'ouverture aux regards des autres. Toutefois, pour la plupart des gens, être nu en public procure plutôt l'impression d'être « mis à nu » et d'être à découvert. La nudité symbolise en général la vulnérabilité, l'exposition de votre véritable Moi. L'interprétation du rêve dépend ainsi beaucoup de votre propre rapport à la nudité : exhibitionnisme, acceptation, indifférence, peur ou dégoût. Il est révélateur que vous soyez à moto quand le vent arrache vos vêtements. La moto est un symbole d'autonomie et de liberté. L'indication de la vitesse renforce la symbolique du désir d'indépendance et de liberté sexuelle selon une interprétation freudienne. Il n'y a aucun sentiment de honte ou d'embarras qui accompagne votre nudité en rêve. Au contraire, ce rêve semble indiquer que vous n'avez pas de difficulté à dévoiler votre véritable personnalité ou à exprimer un désir de libertinage. Le fait que personne ne s'offense de vous voir nu est signe que vous assumez votre énergie sexuelle.

Rêves d'habitation et d'architecture

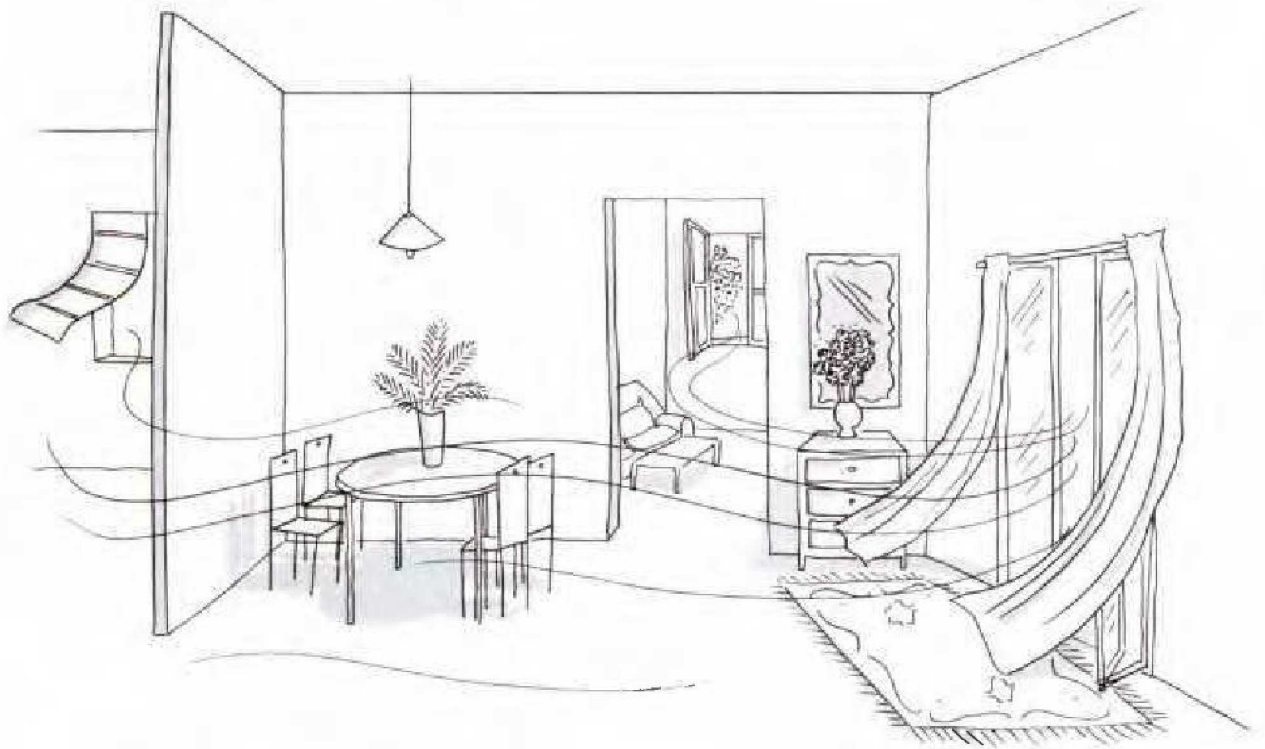
Quel que soit l'édifice – maison, immeuble ou établissement public – les habitations en général représentent le rêveur en rêve. Les édifices peuvent symboliser notre façon de construire notre vie : ses fondements, ses échafaudages, ses dimensions. Si nous avons l'impression d'être à l'étroit ou, au contraire, perdus dans tout cet espace, cela peut refléter notre besoin d'espace (ou de changement) ou de limites (et de sécurité). La maison en rêve peut être notre maison actuelle, celle de notre enfance, une maison idéale ou inconnue.

L'état de l'habitation nous indique aussi notre état d'esprit : est-elle neuve, vide, délabrée, en rénovation ? Dans l'analyse de tels rêves, le rêveur gagne aussi à repérer les éléments architecturaux (balcon, pilier, voûte, etc.) ou décoratifs (objets, meubles, tableaux, etc.) qui habillent et habitent la maison. Le type d'habitation, son style, ses pièces et son décor sont autant d'éléments qui reflètent vos pensées et votre personnalité.

Pièces de la maison et porte fermée

« Je rêve que j'explore les différentes pièces d'une maison. En la visitant, j'ai peu à peu une impression de « déjà-vu ». Le décor est identique à celui de mon enfance. À mesure que je descends au sous-sol, tout s'assombrit. Je me heurte à une porte close qu'il me faut ouvrir pour pouvoir remonter à l'étage. »

La maison est une représentation symbolique du rêveur. Elle est à la fois un espace d'habitation et « la demeure de l'âme ». Explorer les pièces de la maison revient à explorer différentes facettes de votre personnalité. Chaque pièce est une part de vous-même jusqu'aux étages de la maison qui représentent les différents niveaux de conscience. Ainsi, il est courant d'associer l'étage supérieur de la maison aux aspirations les plus hautes ou à la conscience la plus élevée, tandis que le sous-sol représente les aspects cachés de l'inconscient et la partie sombre du Moi. Une pièce inconnue peut révéler une ressource intérieure inexplorée ou un aspect ignoré du Moi. En revanche, se heurter à une porte close renvoie à un mécanisme de défense en psychanalyse. Il est révélateur que votre angoisse augmente en reconnaissant la maison de votre enfance et en descendant dans la noirceur du sous-sol. Votre rêve révèle un désir conflictuel de préserver un secret et de confronter vos peurs. La difficulté à affronter vos démons vous retient prisonnier du sous-sol. Pour pouvoir remonter à l'étage (dans le moment présent et la pleine conscience) et vous délester du poids du passé, il vous faut défoncer une porte, découvrir le non-dit. Selon vous, que craignez-vous de découvrir derrière cette porte fermée ?



Château, couloirs, dédale

« Je suis dans un château aux murs très hauts. Je déambule dans les couloirs à la recherche de la salle de réception, la pièce centrale, au cœur du château. Mais chaque couloir emprunté me mène à un nouveau couloir. J'ai l'impression de tourner en rond. Pris dans un dédale, mon pouls s'affole. »

L'image du château peut renvoyer au palais fantastique des rois et des reines. Elle peut aussi évoquer un château fort, une forteresse ou une citadelle, accessible par un pont-levis, constituée de donjons pour se défendre contre d'éventuels assauts extérieurs. À l'abri derrière les murs du château, vous pouvez vous y sentir protégé (refuge) ou enfermé (prison). Dans votre rêve, vous semblez pris au piège des murs du château qui vous retiennent prisonnier. Cela peut représenter une difficulté à vous dégager d'un chemin tracé symbolisé par les couloirs. Un couloir qui aboutit sur un cul-de-sac indique que vous faites fausse route. Un couloir qui vous entraîne à « tourner en rond » est signe de confusion d'idées et de sentiments. Ce rêve vous présente en train de marcher un peu à l'aveugle, sans repères. Vous avancez sans progresser. L'image du dédale aux couloirs enchevêtrés, sans direction indiquée, sans issue évidente reflète l'état de vos incertitudes. Il vous faut peut-être prendre le temps d'examiner diverses options ou intégrer certaines expériences de vie pour trouver votre propre voie. Votre recherche de la salle centrale semble traduire cette quête de vous-même pour atteindre votre vérité fondamentale ou la solution essentielle à votre difficulté.

Décor et éléments architecturaux

« Je rêve que je vis dans un palais digne d'une diva. Je le fais visiter à mes amis. Je prends tout mon temps comme durant une visite guidée. Nous passons devant la façade repeinte. J'attire leur attention sur les larges balcons, surmontés par des colonnes. Je désigne l'imposante arche. Mais suis-je vraiment l'heureuse propriétaire ou le guide ? »

Le palais représente en rêve la richesse, le pouvoir et le prestige. Le fait de se sentir chez soi dans un palais révèle votre attachement aux biens matériels et au rang social. Rêver d'une bâtisse imposante peut exprimer le désir « d'en imposer » aux yeux des autres. D'ailleurs, cette visite amicale, qui prend l'allure d'une visite guidée, s'attache à chaque élément du décor. L'étalage de biens matériels est en général associé à un style ostentatoire et tape à l'œil. Cette attitude peut indiquer une tendance narcissique à l'exhibition de soi. Ainsi, la façade de la maison est l'image projetée d'une personne ; la décoration, le reflet de votre personnalité. C'est ce que vous montrez aux autres. Chaque élément architectural de ce rêve est une invitation à admirer le décor, lequel vous identifie dans vos traits de personnalité. Ainsi, le balcon symbolise une position privilégiée ou l'ambition d'atteindre un statut élevé. Les colonnes sont des piliers qui assurent soutien et stabilité. Elles symbolisent votre solidité ou votre autorité pour soutenir vos projets. L'arche symbolise l'espoir d'un nouveau commencement. La question, et l'inquiétude au réveil, peut traduire votre espoir d'une autre réalité et votre crainte que tout cela ne soit qu'illusion.

Café-établissement public

« Dans le café, de petits groupes sont formés et je dois décider à quel groupe me joindre. À une table, des personnes jouent aux cartes. L'une d'elles m'interroge : "Veux-tu aller à la case départ ?" J'accepte et je m'installe. La musique se met en marche. Les discussions s'élèvent et quelques rires fusent. Nous levons notre verre pour trinquer. »

Le fait que la scène ait lieu dans un café est significatif. Tous les éléments du rêve décrivent cet espace d'échanges et de convivialité. Les rêves qui se déroulent dans un établissement public (café, bar, brasserie, bistrot, pub, taverne, etc.) symbolisent un désir de communication dans un lieu neutre de rendez-vous entre amis et de rencontres avec de nouvelles personnes. Dans cet endroit privilégié pour les échanges, où les groupes se forment selon leurs affinités, vous êtes invité à une partie de cartes. Les cartes à jouer font allusion aux plaisirs, à la chance et à la (bonne) fortune. Votre présence dans ce café et à cette table de jeux peut traduire un désir d'échanges, de détente et de plaisirs partagés. Si cet établissement public représente pour vous les discussions, les rires et le partage, c'est que vous traversez peut-être une période de solitude qui vous pèse. Peut-être avez-vous besoin d'étendre votre cercle d'amis ou de trouver une plus grande proximité avec eux ? Demandez-vous ce que représente pour vous cet établissement public. La « case départ » peut évoquer un nouveau commencement ou une prise de risque. Il vous faut peut-être changer votre façon d'aborder la vie pour prendre un nouveau départ.

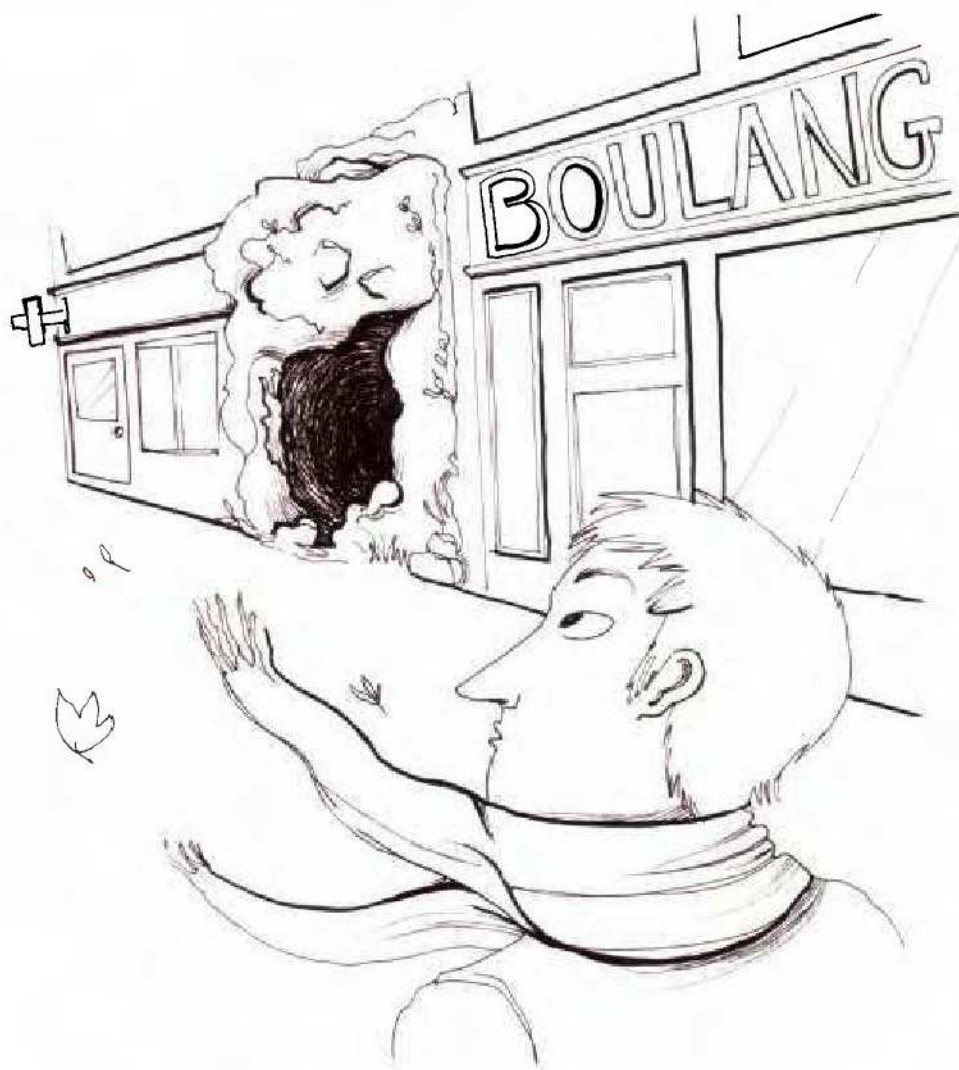
Rêves de périls naturels

Les rêves de périls naturels sont éprouvants pour le rêveur qui, souvent, se réveille encore bouleversé par une sensation de danger. Sur l'échelle de Richter, peut-être avez-vous vécu en rêve la plus haute magnitude jamais enregistrée. Sauf si vous avez subi le traumatisme d'une catastrophe naturelle réelle, ces rêves reflètent plus une crise émotionnelle qu'ils n'envoient un message télépathique. Les images de simples secousses qui ébranlent notre maison ou d'un véritable séisme qui risque de tout détruire sur son passage donnent une bonne indication de l'intensité des turbulences émotionnelles. En état de choc, c'est notre stabilité émotionnelle qui est en danger. Une caractéristique des catastrophes naturelles est qu'elles surviennent brusquement sans prévenir. Par leur côté impitoyable, elles peuvent révéler des sentiments d'impuissance ou de vulnérabilité. Ces périls naturels se concentrent sur les quatre éléments : le feu (volcan), la terre (séisme), le vent (ouragan) et l'eau (tsunami).

Volcan

« À mes risques et périls, j'avance vers un volcan en sommeil. On crie "Sauve qui peut..." Mais à mon corps défendant, je ne peux m'empêcher d'avancer vers ce volcan qui menace à tout moment de cracher du feu. »

Le volcan est une montagne crachant du feu et des laves. Le mot « volcan » provient de Vulcain qui est le dieu romain du feu. L'éruption volcanique manifeste la colère dévastatrice du Dieu. Dans la mythologie persane, le volcan était personnifié par Ahriman, un être des ténèbres et un esprit du mal, logeant dans les profondeurs de la Terre. Selon le contexte du rêve, l'image du volcan en éruption peut évoquer l'accès de rage (les foudres de la colère) ou les passions ardentes (les feux de l'amour). Le volcan est le lieu de tensions qui peuvent à tout moment surgir de terre. Il représente les forces obscures de l'inconscient, les instincts refoulés ou étouffés. Un volcan en sommeil incite à la vigilance en raison de sa nature impétueuse et imprévisible. Ainsi, votre rêve semble indiquer que vous avez gardé enfouies en vous des émotions ou des sentiments qui pourraient se réveiller brusquement. Peut-être éprouvez-vous le désir de ne plus inhiber vos impulsions ? Car malgré la mise en garde (« Sauve qui peut »), vous poursuivez votre avancée à vos risques et périls. Même s'il est potentiellement risqué d'avancer, vous ne reculez pas devant le danger que la lave explose. Sans doute sentez-vous que vous devez faire face à vos émotions positives ou négatives (passion ou colère) pour vous permettre de progresser dans votre vie. Êtes-vous prêt à affronter votre côté « explosif » ?



Tremblement de terre

« Je sens le sol trembler sous mes pieds. Déséquilibrée, je dois faire un violent effort pour ne pas tomber. Lorsque le sol s'ouvre et engouffre ma maison, mon jardin, la rue, tout mon quartier. J'ai peur de ne pas avoir la force de voir tout s'écrouler. »

Un tremblement de terre onirique évoque un bouleversement psychique, l'effondrement de sa stabilité ou l'égarement de ses repères. Le sol, cette terre ferme, représente la solidité, la stabilité, dans son élément matériel et son aspect corporel. Une terre qui tremble reflète la menace qui pèse sur les fondations d'une existence telles que vos croyances enracinées, vos valeurs profondes, le centre de votre identité. Votre quartier peut représenter, en micro, votre environnement. Ce rêve peut montrer votre monde qui se fissure et votre angoisse de le voir complètement s'écrouler. Les personnes qui vivent une dépression peuvent éprouver une sensation de délabrement de leur corps ou de leur esprit. Il arrive qu'un tragique événement ou une rupture brutale (sentimentale, professionnelle, etc.) provoque cette perte de repères entraînant la sensation de déséquilibre. Un déménagement imprévu ou une nouvelle qui vous confronte dans vos valeurs profondes peuvent aussi être la cause de cette peur d'être ébranlé. Si vous ne vivez pas de bouleversement dans votre vie, il est possible que vous entrevoyiez en rêve les conséquences négatives, chaotiques, l'impact brutal et ravageur d'une décision qu'on vous force à prendre ou qui s'est imposée à vous. Une aide pourrait vous éclairer ou vous soutenir pour traverser cette période avec plus de sérénité.

Ouragan

« Dans mon rêve, je suis au bureau en train de régler les derniers préparatifs d'une réunion importante. Dans la salle de réunion, tout le monde s'agite. Soudain, la porte s'ouvre et nous pouvons tous sentir un vent qui s'engouffre. Hors de contrôle, il se transforme en ouragan qui emporte tout sur son passage. Tout est sens dessus dessous. »

Particulièrement destructeur, l'ouragan se caractérise par l'extrême puissance des vents qui, telle une spirale, soulève tout sur son passage. Les rêves d'ouragan peuvent être associés aux tumultes passionnels et aux tempêtes émotionnelles. Comme les tornades, ils secouent par l'énergie du vent. L'ouragan qui s'engouffre dans la salle de réunion est sans doute une allusion à une circonstance particulière à votre travail. Votre rêve semble indiquer que tous vos efforts ont été balayés par cet ouragan « hors de contrôle ». Sans doute, les documents (et les personnes) ont-ils été soulevés, envolés ou sont-ils retombés à terre par ce vent aux effets dévastateurs. Demandez-vous si vous vous sentez malmené dans votre environnement de travail. Avez-vous l'impression d'être pris dans un tourbillon d'activités incontrôlable ? Est-il possible que votre travail ait été mis à mal ou mise à terre par une personne à la personnalité, à la passion ou à l'ambition tumultueuse ? Votre rêve peut mettre en lumière votre relation avec un collègue ou une autorité. Il peut aussi révéler votre vulnérabilité à affronter cette violente bourrasque de vent. Que pourriez-vous faire pour ne pas vous laisser emporter par ce tourbillon, mieux le gérer ou vous affirmer davantage ?

Tsunami

« Je rêve que je suis en train de nager quand, soudain, une vague gigantesque menace de tous nous engloutir. Avant que je ne puisse sortir de l'eau, la vague me submerge. Je retiens ma respiration et me replie sur moi-même sans chercher à fuir. Je me réveille en sueur. »

L'immense vague se compare au raz de marée ou au tsunami. C'est une mer agitée qui menace d'engloutir. La vague qui enfle, se soulève et déferle sur les nageurs évoque un débordement d'émotions ou de sentiments refoulés ou comprimés. Dans l'expression « méfiez-vous de l'eau qui dort », il est sous-entendu que l'eau pourrait se réveiller à tout instant. Par la force des vagues et le flot de la mer, des émotions « étouffées » peuvent se défaire et échapper à votre contrôle. La mer ou l'océan symbolise les profondeurs de l'inconscient. Des analyses voient dans l'image de la mère Nature, le symbole de votre mère réelle. La sensation d'étouffer sous cette vague peut aussi faire écho à votre sensation de suffoquer sous l'emprise d'une figure maternelle. Pour sortir de l'eau, vous pourriez avoir besoin de vous dégager de cette puissante vague. Selon une autre interprétation, cette vague peut aussi dénoter un désir de grand nettoyage dans votre vie. Il est révélateur du fait que vous cessez de lutter contre cette force de la nature en vous repliant sur vous-même, en acceptant la situation. Par cette absence de lutte, vous avez peut-être confiance en votre capacité (vos ressources intérieures) à accepter de lâcher prise sur vos peurs. Votre rêve pourrait vous suggérer d'accepter ces remous remontant des profondeurs de l'inconscient.

Rêves d'actions et d'activités

Il est fréquent de se voir en train d'agir et de se mouvoir dans les rêves. Ces rêves délivrent des messages importants sur nos désirs, nos motivations, nos aspirations. Certains rêves d'action suscitent des émotions positives et s'achèvent parfois sur un sentiment d'accomplissement. Cela peut signifier que nous sommes sur la bonne voie ou nous suggérer la direction à prendre. Au contraire, une action empêchée peut refléter un besoin de changer d'orientation, de revoir un objectif ou une priorité. Le rêveur peut aussi avoir l'impression de lutter contre un environnement hostile qui freine ses mouvements et sa progression. Ce type de rêve peut indiquer une épreuve personnelle ou un défi particulier. Ils s'expriment à travers une très grande diversité d'actions comme courir, escalader, voler, nager, jardiner, dessiner, chanter, cuisiner, etc. Notre manière de nous mouvoir et nos réactions peuvent être riches d'informations sur nos vrais besoins.

Jardiner

« Avec tristesse, j'observe le désordre qui règne dans mon jardin en friche. Les mauvaises herbes ont envahi les allées. Les plantes ombragées ont perdu leurs fleurs. Aucun fruit ne pend aux branches des arbres. Dans un sentiment d'urgence, je décide de débroussailler, semer des graines, arroser les fleurs. Je rêve d'un jardin en fleurs et d'arbres chargés de fruits. »

Le jardin est une représentation du monde intérieur (« jardin secret »). Arroser des plantes, bêcher la terre, semer des graines, planter des arbres, désherber... sont des activités classiques de jardinage. L'état du jardin décrit votre état psychique. S'il est abandonné, c'est signe que vous vous négligez ou négligez les autres. Si vous rêvez de cultiver votre jardin chaotique pour en faire un lieu soigné, peut-être souhaitez-vous une vie plus ordonnée, rationalisée. Vos efforts pour embellir votre jardin renvoient à ce que vous entreprenez pour rendre votre vie plus harmonieuse. Un jardin luxuriant et verdoyant symbolise la créativité et le désir de vous revitaliser ou de développer de nouveaux talents. La graine que l'on sème renvoie à des métaphores de la sexualité. La cueillette de fruits exprime le bénéfice espéré du jardinage (prosperité). La beauté du jardin renvoie à une vie saine et heureuse à moins qu'elle ne reflète votre nostalgie du jardin d'Éden, sorte de jardin des délices, où Dieu installa l'homme qu'il avait façonné. Dans ce jardin, lieu de création et lieu de repos, l'homme est en harmonie avec la nature. Mais ce paradis perdu, où règne la paix, peut aussi devenir un refuge qui vous empêche d'évoluer.



Courir

« Je marche tranquillement dans la rue lorsque j'entends un bruit derrière moi. Les pas se rapprochent dangereusement. Il me faut fuir. Mais je cours péniblement. Je m'essouffle. Peu à peu, mes jambes deviennent lourdes jusqu'à être ankylosées. L'individu sans visage me rattrape et... Je me réveille en sueur, le cœur battant, avec la sensation d'avoir été capturée et un sentiment frustrant d'impuissance. »

Courir pour fuir symbolise la peur, la détresse ou l'incapacité à affronter quelqu'un ou quelque chose. Si vous vous voyez courir sur un chemin, c'est peut-être l'orientation de votre vie qui vous préoccupe. L'image du chemin symbolise la quête personnelle. L'interprétation symbolique peut aussi s'attacher à la personne ou la nature du poursuivant. Est-ce une personne connue ou un être imaginaire (monstre, sorcière, fantôme, etc.)? Être incapable de courir lorsqu'on en a envie exprime un sentiment d'impuissance comme celui d'être paralysé, piégé, empêché. Les rêves de poursuite et l'impossibilité de fuir renvoient, selon des psychologues, à la facette paranoïde de la personnalité. Mais ce rêve peut aussi indiquer que vous cherchez à éviter une réalité contraignante, un aspect de votre personnalité ou une responsabilité. Il se peut aussi que vous redoutiez d'avoir à affronter une épreuve stressante ou de ne pas avoir les forces suffisantes pour surmonter une difficulté particulière. Vous pouvez vous sentir menacé dans votre intégrité ou poursuivi par un élément du passé. Le poursuivant peut représenter une figure d'autorité, un groupe de personnes comme des collègues, des amis ou de la famille.

Escalader

« Je rêve que j'escalade une montagne à la paroi rocheuse et à la pente abrupte. Après quelques heures de marche, je n'aperçois toujours pas le sommet. Fatigué, j'avance péniblement. Il me faut puiser dans mes ressources intérieures pour trouver la force de continuer. J'éprouve tour à tour mon désir d'y arriver et mes limites physiques. »

L'escalade est une métaphore de l'ascension. Elle est associée à l'effort constant vers un but, la persévérance et la récompense au terme de l'escalade. Cette action parle de votre motivation à atteindre un objectif personnel ou professionnel. Peut-être aimez-vous les défis et le plaisir de repousser vos limites. Plus le sommet est élevé et plus le projet visé est important pour vous. Atteindre le sommet renvoie à une image et un sentiment de réussite personnelle (entreprise réussie). Mais l'interprétation du rêve est différente selon l'aisance ou la difficulté de la marche. Si l'ascension est facile, c'est que vos efforts produisent rapidement des résultats. Si la progression est longue et difficile, c'est peut-être qu'elle représente une épreuve pour vous et qu'au regard des difficultés, la réussite de ce projet n'est pas garantie. Vous pouvez avoir l'impression de rencontrer des obstacles sur votre route. Si vous ne voyez pas le sommet de cette falaise ou de cette montagne, cela peut signifier qu'une difficulté inconsciente demande à être résolue pour gagner cette nouvelle hauteur. Rêver de chuter après une ascension met en garde contre l'orgueil intellectuel. À un âge avancé, entamer la pente descendante de la falaise renvoie à l'autre moitié de sa vie.

Voler

« Je vole dans les airs comme un oiseau. De mes grandes ailes, je survole ma maison, mon jardin, mon quartier. Je passe à travers les fenêtres pour entrer et sortir de chez moi. Je frôle la cime des arbres. Parfois, je me pose sur un toit, puis je m'élève à nouveau dans l'immensité du ciel bleu avec légèreté, en battant des bras comme des ailes. »

Rêver de voler est un vieux rêve de l'humanité : on songe à Icare dans la mythologie grecque, qui se fabrique des ailes pour s'échapper par les airs et ressent aussitôt l'ivresse de voler. Cette action est souvent associée au rêve d'évolution et au désir de liberté et de détachement. Il révèle un besoin de s'exprimer librement sans entrave, ni contrainte. En planant dans les airs, le rêveur peut aspirer à se libérer de préoccupations matérielles. En surplombant le monde, on ne rencontre aucun obstacle sur sa route. Selon une autre interprétation, le rêveur, poussé par un élan créatif, exprime son désir d'évoluer et d'innover. Chez l'adolescent, voler relève davantage d'un désir d'autonomie. Il est excitant de pouvoir « voler de ses propres ailes ». Le rêveur ressent un sentiment jubilatoire d'ouverture à l'infinité des possibilités (l'immensité du ciel). Le fait de voler haut dans le ciel peut exprimer le désir d'avoir une vue d'ensemble d'une situation. Mais à voler trop haut, « plus dure sera la chute » ! En prenant trop de hauteur (ambition démesurée), on prend le risque de se brûler les ailes comme Icare dont la chute fut fatale. Battre des bras pour voler correspond parfois au désir de s'élever spirituellement, par le dépassement de soi.

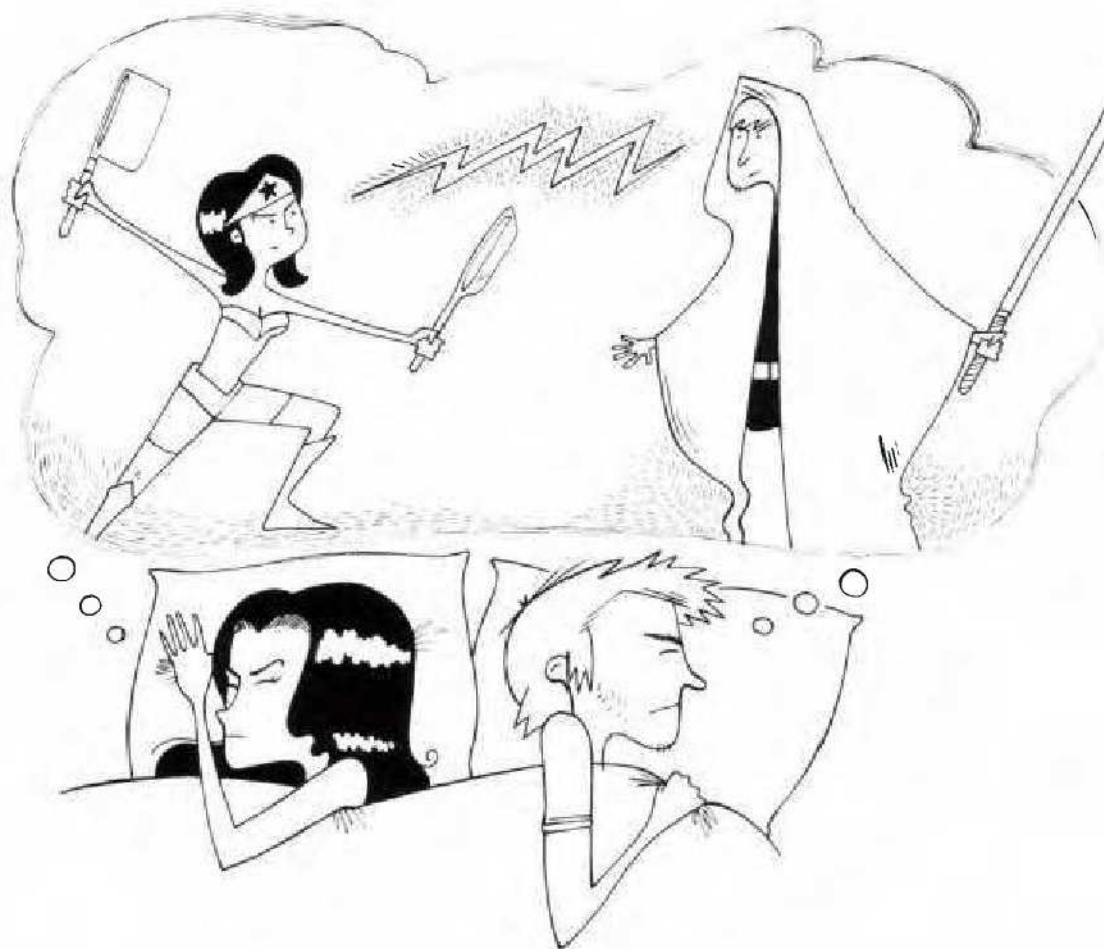
Rêves de menaces

Les rêves de menaces qui pèsent sur l'intégrité ou la sécurité de la personne sont, en général, angoissants. Le rêveur fait face à un danger. Les tentatives désespérées de fuir ou d'affronter ces menaces mettent en émoi les émotions. Ces rêves dénotent souvent un sentiment d'insécurité ou d'incertitude. Ils peuvent suggérer que le rêveur n'a pas tenu compte de certains aspects de sa personnalité ou de son environnement. En passant outre certains éléments dans notre vie éveillée, notre inconscient se manifeste en rêve pour avertir d'un danger. Dans la vie réelle, les mises en garde de l'inconscient se heurtent à de fortes réactions de défense. En rêve, il nous est possible d'exprimer nos craintes ou nos besoins même si nous ne nous autorisons pas à l'admettre. Heureusement, il n'est pas dangereux en rêve de se noyer, de faire naufrage, de voir sa maison brûlée ou ébranlée, de faire une mauvaise chute ou, simplement, de trébucher, d'être dévoré par une bête sauvage ou de passer sous un camion...

Noyade

« Dans la vie, je suis un très bon nageur. Pourtant, j'ai rêvé que je me noyais. Je nageais tranquillement quand, de la berge, j'entends ma conjointe crier : "Attention à l'anguille !" Déconcerté, je commence à m'agiter dans l'eau. Je perds pied et me débats comme si j'allais me noyer. Mais pourquoi ce cauchemar ? »

Les rêves de noyade sont classiques. Le rêveur nage avec plaisir jusqu'à ce qu'il perde pied ou qu'il soit pris d'une crampe. Ce type de rêve peut faire allusion au sentiment d'être submergé (dépassé) par les difficultés, les contraintes ou le poids des responsabilités. Le rêveur ne parvient plus à « garder la tête hors de l'eau » (sortir de la situation). Ainsi, votre rêve ne cherche pas à décrire vos performances en natation. Il exprime de façon déguisée une réaction émotionnelle de panique. Pour interpréter votre rêve, il est préférable d'examiner le langage imagé de votre récit. Il est révélateur que cette crainte de l'anguille détourne votre attention de votre nage. Cet avertissement venu de la berge vous fait paniquer et précipite votre perte de contrôle. Si vous associez le mot « anguille » à la métaphore « il y a anguille sous roche », il est possible qu'un élément vous déstabilise, un détail négligé, une intention cachée, une perfidie, etc. Préoccupé, vous perdez de vue vos objectifs. « Perdre pied » signifie, dans un sens moins littéral, perdre ses repères. Quant à « se débattre dans l'eau », cela revient à dire que vous « pataugez » dans une situation. Ce rêve révèle qu'il vous faut comprendre ce qui vous trouble avant de toucher le fond de l'eau.



Attaque (fauve ou molosse)

« Je rêve que je marche tranquillement sur un sentier tranquille. Subitement, j'entends un chien aboyer. Un molosse écumant me fait face. Il aboie de plus belle. Je suis figée sur place, il se jette sur moi. Je me réveille en sursaut, le front en sueur. Je tremble comme si je pouvais ressentir sa morsure. »

Être mordu en rêve est un rêve qui peut être profondément angoissant. Ce molosse représente l'animal féroce au même titre qu'un félin ou une bête sauvage. Son aspect physique est réduit à sa bave. Il aboie comme par colère. Dans cette scène, vous êtes réduite à une proie sans défense. La bête sauvage représente les instincts indisciplinés, non domptés, les pulsions passionnelles ou sexuelles ressenties comme menaçantes et destructrices. L'aboiement avertit d'un danger. Il arrive qu'en rêve, des souvenirs refoulés rejaillissent avec force, sans prévenir et sans maîtrise. Ce rêve n'est pas sans rappeler le conte populaire du Petit chaperon rouge dans lequel la petite fille rencontre le « grand méchant loup » qui veut la dévorer toute crue. Selon l'auteur de *Psychanalyse des contes de fée*, Bruno Bettelheim, la petite fille est au début de la puberté. Sa mère lui aurait indiqué le « chemin à suivre » pour éviter de « mauvaises rencontres ». Le loup est une figure du prédateur sexuel. Il est possible qu'un événement récent de votre vie ait réveillé le souvenir d'une situation dans laquelle vous étiez en danger. Si ce rêve devenait récurrent, vous pourriez avoir besoin de l'aide d'un professionnel pour éclaircir le sens de ce cauchemar et découvrir l'objet du refoulé pour vous.

Incendie (feu)

« Je rêve que mon appartement prend feu. Je fuis à toute allure pour éviter les flammes. À l'extérieur de chez moi, je regarde les flammes avaler cet appartement et les papiers de mon bureau partir en flammes. Je suis hors de danger. Au lieu de chercher à éteindre le feu, je me sens en position de spectatrice. »

Le feu est un élément chargé de symbolisme. Symbole du foyer domestique, le feu y est entretenu pour assurer chaleur et protection. « Avoir le feu sacré » évoque la passion et l'intensité des émotions. Sur un plan spirituel, la « flamme vivante » renvoie à l'âme éternelle. Symbole de purification, de régénération et de libération, le feu est associé à des rituels religieux et funéraires. Mais le feu renvoie aussi à l'image de destruction d'un incendie qui brûle et ravage tout sur son passage. Devant votre appartement en feu, il est important de relever votre réaction en rêve. Vous l'observez en train de brûler, de se consumer par les flammes, sans chercher à combattre l'incendie. L'appartement est une image de vous-même. Demandez-vous ce que ces papiers représentent pour vous. Si vous cherchiez à éteindre le feu, vous craindriez davantage que votre cadre de vie ou le fruit de votre travail ne parte en fumée. À l'inverse, vous pouvez souhaiter mettre le feu aux poudres, nettoyer les lieux du bois mort (de ce qui est inutile). Votre rêve semble refléter votre besoin de faire table rase d'une situation, de faire éclater des émotions latentes, de laisser place à un nouveau départ. L'ambivalence du symbole « feu » vient de ce qu'il détruit et nettoie (ou purifie) en même temps.

Accident de la route

« Je rêve que je suis au volant d'une voiture. J'ai l'impression d'être sur une piste de course comme dans un jeu vidéo. À chaque tour de piste, je souhaite ralentir mais, inmanquablement, j'échoue dans un ravin... »

Par définition, un accident interrompt le cours normal et prévisible des choses. Il en résulte un événement malheureux, dangereux ou dommageable. Le fait que le rêveur perde le contrôle de la voiture peut suggérer qu'il perd la maîtrise d'un aspect important de sa vie. Jung a montré que certains rêves ont une fonction de compensation visant à contrebalancer un aspect exaspéré ou exagéré de la personnalité, par exemple une ambition excessive. L'image de la piste de course peut être une allégorie de votre esprit de compétition. Selon Jung, l'idée excessive (non réaliste) de ses compétences peut conduire la personne à rêver qu'elle tombe ou qu'elle s'écrase dans un accident (une forme d'autopunition). C'est le côté « sombre » de la personnalité que le rêveur refuse et refoule. Mais votre rêve peut aussi exprimer, au contraire, une anxiété de performance. Il se peut que vous craigniez d'échouer (d'aboutir dans le ravin) parce que vous doutez d'avoir les compétences nécessaires pour mener à bien un projet. Il est possible aussi que vous viviez dans une situation où la pression est trop forte. Vous pouvez aussi avoir l'impression de perdre le contrôle de la situation. Cette situation pousse vos limites à leur maximum et vous entraîne à adopter une conduite dangereuse pour vous. Une collision avec d'autres véhicules indiquerait des conflits en perspective avec votre environnement.

Rêves de famille

Les rêves mettant en scène des membres de notre famille sont parfois rassurants ou angoissants. Certains peuvent attirer notre attention sur des caractéristiques de la vie familiale, comme « un air de famille » partagé, ou sur des traits de personnalité d'un membre en particulier. D'autres portent sur des événements ou des actions menées en concert, en faveur ou à l'encontre de membres de la famille. La signification de ces rêves dépend souvent de nos relations avec nos proches et de notre propre vécu familial. Ce type de rêve peut être révélateur de la nature et de l'intensité de nos sentiments, de notre perception de notre rôle et de notre place dans la famille, de notre désir de nous rapprocher ou de nous distancer de la famille. Les rêves de famille peuvent faire participer ses membres très proches (mère-père, frère-sœur, fils-fille) ou la famille plus élargie (grands-parents, cousins-cousines, oncles-tantes, etc.).

Mort d'un proche

« Dans mon rêve, je me promène avec mon ami. Nous parlons d'avenir et de projets. Lorsque nous nous approchons de la maison, j'aperçois ma maison en ruine. Il en sort une odeur suffocante. J'imagine ma famille morte sous les décombres. Je me réveille avec un sentiment de culpabilité. »

Rêver de la mort d'un proche, et en être témoin, est un rêve classique. Bien que ce type de rêve soit angoissant, surtout s'il englobe la famille, il ne doit pas vous inquiéter. Les spécialistes s'entendent pour dire que, s'il n'est pas lié à un décès réel, il ne reflète aucun traumatisme. Pas plus que ce rêve n'annonce une mort physique. Il ne constitue pas un rêve de prédiction. Heureusement, la mort en rêve ne correspond pas à la disparition mais plutôt à la transformation ou la libération de votre personnalité. Ce rêve vous fait comprendre votre besoin d'évoluer en faisant table rase du passé (enfance). Les autres éléments de ce rêve renforcent cette interprétation. Ainsi, le rêveur parle de projets d'avenir. Votre attachement (ou dépendance) à votre famille peut faire obstacle à vos projets. L'image de ruines est le moyen que votre inconscient a trouvé pour vous dire que vous devez faire le deuil de cette maison refuge pour construire votre propre existence. L'odeur suffocante qui sort de la maison peut traduire l'impression que vous avez de suffoquer dans le cocon familial. Avez-vous parfois l'impression d'étouffer dans la demeure familiale ? De forts liens familiaux vous empêchent-ils de vivre votre vie adulte ? Ce rêve peut vous confronter à votre désir mêlé d'angoisse de vivre votre autonomie.



Grands-parents et grands sages

« Je rêve que nous sommes tous assis à la table familiale en cercle. Mon grand-père, décédé, est assis parmi nous. Personne ne semble étonné par sa présence. Au contraire, tout le monde parle. Les discussions s'animent et tournent au vinaigre. Alors, mon grand-père élève la voix. Il tient une pipe dont la fumée s'élève vers le ciel. »

Revoir en rêve un membre décédé envoie en général un message chargé d'affectivité. Que signifie le retour de ce grand-père à la table familiale ? Le rêve montre la famille installée à la table familiale en cercle. Ce détail a son importance : il évoque à la fois le cercle familial et la réunion familiale. En présence du grand-père, la cellule familiale est élargie aux « Anciens » et semble complète. Les grands-parents représentent en rêve la mémoire et les racines. L'interprétation des rêves de famille dépend beaucoup du vécu du rêveur. Selon des analystes, ce rêve correspond à un déni de la mort de ce proche. Néanmoins, votre rêve semble indiquer que votre grand-père joue un rôle pacificateur. Sa pipe évoque le calumet fumé par les Indiens d'Amérique du Nord. Dans la spiritualité autochtone, la pipe est un symbole de paix et de sagesse. Cet emblème sacré est utilisé pour sceller des alliances entre les membres assis en cercle. La fumée qui s'élève vers le ciel sert à communiquer avec les esprits. Au-delà de son rôle familial, ce grand-père peut renvoyer à l'archétype jungien du Vieux Sage. Le Vieux Sage apparaît sous les traits d'un guide, d'un prêtre ou d'une figure d'autorité. Son enseignement permet au rêveur d'accéder à un état de conscience supérieure.

Enfant ou bébé (oubli d')

« Je rêve que je porte avec moi un bébé mais, immanquablement, je finis par l'oublier. J'oublie de le nourrir et il meurt de faim. Je n'en prends pas soin comme je le devrais. Je me reproche d'avoir beaucoup oublié jusqu'à sa présence. Que cela signifie-t-il ? »

Les rêves de bébé sont généralement positifs. De nombreuses mères et femmes enceintes rêvent d'événements heureux liés à la naissance ou à la croissance du bébé. L'enfant est symbole de vie, de croissance, d'éducation. Le bébé à naître est cette partie de soi-même qui, en s'extériorisant, devient un être autonome. Toutefois, l'enfant peut représenter le rêveur. Certains analystes voient dans l'enfant le Moi innocent ou l'état originel du rêveur. Dans tous les cas, il symbolise cet être fragile. L'oubli d'enfant en rêve suggère cette part en vous qui a été négligée, cette facette de votre personnalité que vous avez oubliée. Il est significatif dans ce rêve que le bébé a besoin d'être nourri. Cela peut suggérer votre vulnérabilité. Le bébé du rêve meurt, faute de soins. Ce rêve vous indique peut-être que vous ne nourrissez pas assez cet enfant. Or, la nourriture est l'énergie vitale qu'il nous faut absorber pour vivre. La privation de nourriture, comme l'excès de nourriture, peut renvoyer à une forme de carence (affective ou autre). Il vous avertit qu'il vous faut être à l'écoute de votre enfant intérieur. Vous devez être plus vigilant, le protéger et lui offrir la capacité de grandir. Demandez-vous, si vous pouviez « entrer en contact » avec votre enfant intérieur, de quelle nourriture aurait-il besoin pour s'épanouir ?

Mère et père

« Dans mon rêve, je suis assise dans le salon. Mon père me tend une lettre d'un air menaçant. Je vois ma mère en larmes. La lettre en main, je tente d'en comprendre la raison. Mais cette lettre ne me donne aucune indication. Soudain mon père explose. La dispute est imminente... »

Selon l'école jungienne, la mère est un archétype qui présente deux aspects : celui de la mère aimante associée à la sollicitude et la protection et celui de la mère castratrice associée à la négation et à la mort. Le père est identifié à l'autorité, la loi, l'ordre, l'interdiction. Recevoir une lettre en rêve peut être signe d'un avertissement et de brusque remise en question. Toutefois, la clé d'interprétation du rêve n'est pas dans le contenu de la lettre mais dans les réactions émotives. Ainsi, l'explosion du père manifeste sa colère ; son air menaçant exprime votre peur de sa réaction. Une mère en pleurs révèle vos propres inquiétudes, une difficulté vécue. De façon générale, le rêve d'un proche est révélateur du type de relation que vous avez avec ce proche dans la vie réelle. Ce rêve laisse entendre que vous craignez une dispute. Cette crainte peut être liée aux risques de désobéir ou de décevoir. Peut-être devez-vous prendre une décision importante mais vous vous sentez freiné par les interdits parentaux. Colère et tristesse peuvent renvoyer aussi à des facettes de votre personnalité. Ce rêve semble indiquer que vous nourrissez un conflit intérieur (ou une tension) qui vous retient de choisir en raison d'un enjeu émotionnel. Vous gagneriez sans doute à analyser plus sereinement vos sentiments.

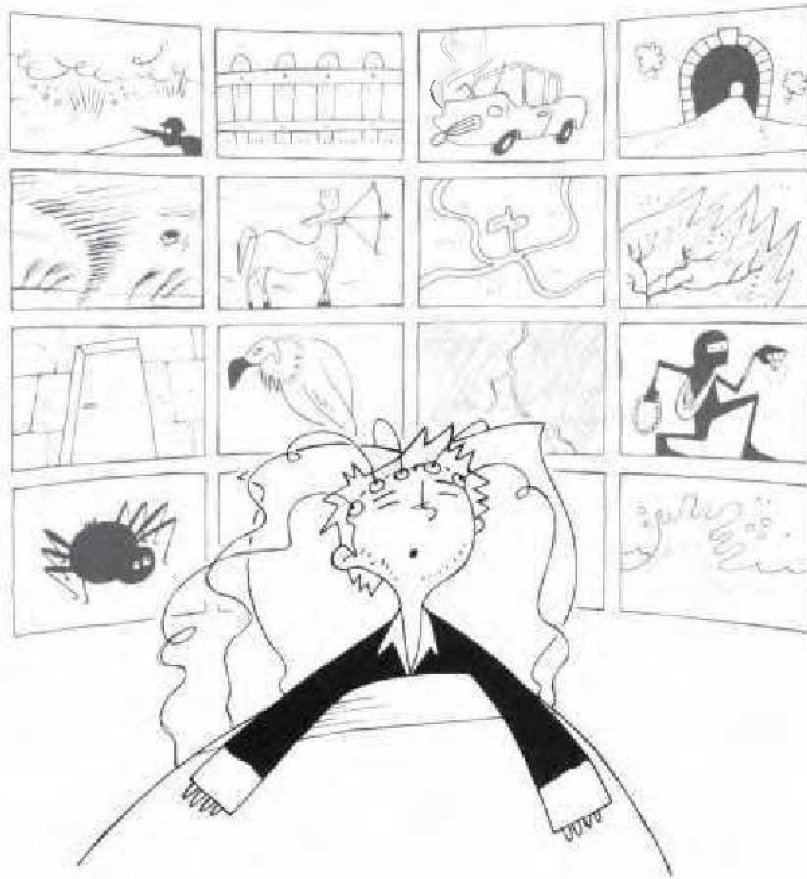
Rêves de conflits et de violence

Les rêves de conflits et de violence sont l'expression d'un conflit non résolu chez le rêveur. Ces rêves mettent en scène des pulsions d'agressivité sur le champ de bataille ou dans une scène de violence contre la personne. Ces images oniriques de guerre ou d'attaque sont considérées par certains analystes comme une tentative de diriger l'agressivité contre un ennemi imaginaire plutôt que de retourner sa colère contre soi. Freud relie ces scènes aux pulsions de vie (force de conservation) et de mort (force de destruction). Grâce à ces rêves, le rêveur parvient à évacuer un peu de ses sentiments paranoïdes ou à libérer en lui une agressivité refoulée. Ces rêves peuvent nous avertir de l'intensité de nos sentiments de colère. Toutefois, la volonté d'« attaquer » le problème en rêve devrait davantage nous inciter à le régler dans notre vie réelle. Ces rêves utilisent tout un arsenal de symboles : armes, artilleries, ennemi, toutes sortes de luttes (combat à mains nues, duel, guerre, etc.)

Arme

« L'homme qui me fait face a les cheveux hirsutes, l'air sauvage et fou. Il me parle en gesticulant, avec brutalité, un couteau à la main. Je suis troublée par l'agressivité de cet homme qui ressemble à mon conjoint comme son double animal, sauvage et violent. Une espèce de Mr Hyde, alors que mon conjoint est tout le contraire, un Dr Jekyll civilisé, distingué et raisonnable. Ce rêve est stupide! »

Dans son ouvrage *L'Homme et ses symboles*, Jung parle d'un patient qui avait rêvé d'une femme ivre, échevelée et vulgaire. Parce que cette femme ressemblait à sa conjointe, il jugea son rêve absurde, d'une fausseté choquante. Sa conjointe était tout le contraire. Mais au lieu de rejeter son rêve, Jung l'incita plutôt à considérer que cette femme en rêve n'était pas la projection de sa conjointe dans la vie mais plutôt de cette part féminine de lui-même (Anima) qu'il dissimule aux autres. Son rêve lui signifiait qu'il se comportait à certains égards comme une femme « dégénérée ». À l'instar de ce rêve, votre rêve est probablement la manifestation de votre propre Animus, sous un aspect négatif, cet élément masculin que vous portez en vous. Cet homme agressif est votre propre création. Votre rêve peut chercher à extérioriser et à assouvir votre propre violence intérieure en la retournant vers vous-même. C'est de vous qu'émane ce désir de menacer à l'arme blanche. Le couteau peut symboliser la pénétration (acte sexuel) ou la séparation (objet coupant). Il vous faut examiner de quoi vous aimeriez vous séparer ou vous débarrasser, comme certaines émotions, des aspects de votre vie ou une relation.



Bataille-guerre

« Je rêve que je suis en rang aligné avec d'autres soldats comme dans une scène de western. Nous nous apprêtons à lancer l'assaut sur les rangs ennemis. Je ne sais pas vraiment qui est l'ennemi et pourquoi je me bats. Mais je ressens toute l'excitation de me lancer dans la bataille... »

Les rêves de guerre donnent libre expression aux pulsions destructrices. Ils symbolisent le combat du bien contre le mal, de la lumière contre les ténèbres. Ils peuvent être le symptôme d'un conflit avec autrui. Mais ils peuvent aussi être l'expression d'un conflit intérieur qui fait rage entre la partie consciente et inconsciente du rêveur ou des forces contradictoires (instinct vs. norme). Si l'ennemi n'est pas identifié, c'est qu'il peut s'agir du côté sombre du Moi. Ces rêves peuvent signifier le besoin d'intégrer certains aspects de votre personnalité. L'ennemi peut aussi symboliser l'Animus, représenté ici dans sa dimension collective, par une armée de soldats. Il se peut que le rêve reflète votre besoin d'un système de défense pour vous protéger contre ce que vous percevez comme menaçant. Mais il est possible aussi que vous souhaitiez mobiliser vos forces pour l'emporter dans un conflit. Demandez-vous pourquoi il vous faut vous jeter dans la bataille. Quel est l'enjeu de cet affrontement ? Êtes-vous dans le rôle d'un assaillant ou d'un défenseur contre-attaquant une agression ennemie ? Si la bataille que vous menez en rêve renvoie à vos propres luttes intérieures, il est préférable d'identifier votre trouble et de désamorcer cette bataille intérieure plutôt que de chercher des ennemis imaginaires.

Cambriolage

« Je rentre d'une soirée au cinéma avec mon amie. En rentrant chez moi, je remarque une vitre brisée. J'entre et découvre que tout a disparu. Un cambrioleur s'est introduit chez moi et a tout renversé sens dessus dessous. Seule la surface de mon bureau est vide. Je ressens seulement la rage impuissante devant ce vol inqualifiable. »

Les rêves de cambriolage font référence à une intrusion dans la sphère privée, une sorte de viol de l'univers intime. Les cambrioleurs entrent par effraction dans un domicile, sans y être invité. Le sentiment de sécurité personnelle est ébranlé par cette ingérence soudaine et inopportune, surtout si le domicile a été saccagé ou détruit. Un cambriolage s'accompagne d'un vol de biens matériels. L'image en rêve de cambriolage peut aussi évoquer la perte d'une partie de votre identité, de votre personnalité ou de vos idées. Toutefois, il est révélateur que ce soient vos affaires de bureau qui aient été dérobées et non des biens personnels. Ce rêve a peut-être un lien avec votre identité professionnelle. Ce rêve peut vous inciter à examiner ce qui vous contrarie dans votre sphère professionnelle : est-ce la perte d'un poste convoité, un projet confié à un collègue moins méritant ou le vol de vos idées ? Vous a-t-on privé de quelque chose que vous considérez comme vous étant acquise ? Craignez-vous que quelqu'un ait accès à des dossiers jugés confidentiels ou qu'on vous fasse du tort en s'appropriant votre mérite ? Si vous ressentez rage et impuissance, demandez-vous de quelle façon pourriez-vous reprendre un peu l'initiative ou le contrôle de la situation.

Enlèvement - kidnapping

« Je rêve que je me dispute violemment avec mon voisin. Ne voulant pas attirer l'attention de tout le voisinage, je le retiens prisonnier. Le soir même, j'entends aux informations qu'un homme a été enlevé. Je réalise aussitôt la gravité de mon acte qui a l'apparence d'une séquestration. »

Rêver d'être victime d'un enlèvement peut traduire que votre kidnappeur en rêve vous prive de votre autonomie, en décidant à votre place de la direction de votre vie. À l'inverse, si vous rêvez que vous kidnappez quelqu'un, probablement, sentez-vous que votre volonté d'imposer vos idées va trop loin. Votre rêve vous incite à analyser votre comportement ou un aspect de votre personnalité. Le fait de priver votre voisin de sa liberté de décision et de mouvement, pourrait vous faire prendre conscience de votre tendance à imposer votre point de vue, à couper court à une discussion pour mettre fin à un conflit d'intérêts. Il n'est pas étonnant que vous ressentiez en rêve un sentiment de culpabilité. C'est aussi une fonction des rêves de montrer (de façon dramatique) ce que nous préférons ignorer ou minimiser. Votre rêve révèle aussi l'importance démesurée accordée au « qu'en dira-t-on » du voisinage. Cette préoccupation du jugement d'autrui peut venir contrebalancer cette absence de prise en compte de l'avis d'autrui. Néanmoins, ce rêve peut vous avertir de la nécessité de gagner en maturité. C'est en renonçant à la recherche infantile de toute-puissance qui vous pousse à influencer les personnes de votre entourage que vous entrez dans des relations de réciprocité, sur fond de respect des idées de chacun.

Rêves d'argent, de trésor et de gloire

Les rêves d'argent, de trésor et de gloire peuvent nous fournir de nombreux indices sur nos richesses et nos ressources. Les rêves d'argent doivent tenir compte du double sens du mot « argent » : le métal et la monnaie d'échange. Dans ce second sens, l'argent peut représenter nos talents, notre « capital » comme personne. Les rêves de trésor n'annoncent pas nécessairement la fortune ou la prospérité. La découverte d'un trésor peut être celle de nos potentialités. Les rêves de gloire peuvent symboliser la victoire sur nous-mêmes plutôt que l'expérience d'une compétition. Et si ces rêves nous envoyaient le message que nous sommes plus riches que nous ne le croyons ? Des rêves classiques d'argent peuvent consister à gagner, à perdre ou à trouver de l'argent. Parfois, cette richesse prend la forme d'un trésor, d'un trophée ou d'un héritage. L'argent dépensé, épargné, prêté, investi, partagé, etc. peut être révélateur de traits de la personnalité comme la générosité, l'avidité, la convoitise, etc.

Testament et héritage

« Je suis encore surprise par mon rêve. Cette nuit, un notaire s'est introduit chez moi sans prévenir. Il a ouvert devant moi un gros classeur et a déclaré tous azimuts : "Voilà, vous avez hérité." Devant mon air ahuri, il a insisté. "Selon le testament, vous êtes la principale héritière." Curieusement, j'ai ressenti cet héritage comme un très gros poids. »

Dans son sens premier, toucher un héritage, c'est recevoir un patrimoine constitué de biens et transmis par voie de succession. Dans un sens second, l'héritage symbolise plus globalement tout ce qui touche à la transmission. Il peut être familial, culturel, spirituel, générationnel. On peut hériter de valeurs, de qualités mais aussi de défauts et de contrariétés. On peut hériter de richesses ou de dettes. Dans ce rêve, il est significatif que l'héritage soit imprévu, que le notaire se soit imposé chez le rêveur et que le patrimoine soit ressenti comme une lourde charge. Dans l'acte de léguer un héritage, il y a le geste du « don ». En touchant ce legs, vous vous sentez peut-être contraint de recevoir des biens, certaines dispositions léguées par la famille ou certaines responsabilités qui vous pèsent. La clé d'interprétation de ce rêve réside dans la signification qu'a ce don ou ce legs à vos propres yeux. La volonté de donner (testament) et la capacité à recevoir (héritage) sont de bons indices de vos relations aux autres et de vos liens familiaux. Dans ce cas-là, recevoir un héritage indésirable et pesant peut renvoyer à des désaccords avec des membres de votre famille ou annoncer des disputes en perspective.



Trésor caché

« Je rêve que je me promène dans la forêt. Je creuse au pied d'un arbre en quête d'un trésor. Soudain, mes doigts touchent un coffre rempli de pièces de monnaie. Je suis très excitée par ma découverte. Plus tard, je retourne près de l'arbre pour l'arroser... Ma joie augmente à mesure que j'imagine l'argent pousser dans l'arbre. »

Ce rêve n'est pas sans rappeler l'aventure de Pinocchio qui sème ses quatre pièces d'or dans le Champ des Miracles en espérant y trouver plus tard un arbre aux branches chargées de pièces d'or. Le Renard et le Chat ne souhaitent aucun cadeau en échange de leur conseil car « de t'avoir enseigné la manière de t'enrichir sans te fatiguer nous suffit ». Peut-être avez-vous à l'esprit cette histoire de Carlo Collodi, dans laquelle la marionnette paiera cher sa naïveté. Et si ce rêve était un appel à plus de vigilance ? Peut-être gagneriez-vous à interroger le sens que vous accordez à l'expression « l'argent ne pousse pas dans les arbres ». Dans *L'Âne d'or* d'Apulée, la Fortune est une déesse chancelante, le pied sur une roue instable. Toutefois, faire bonne fortune tient souvent plus au mérite qu'au hasard. À un autre niveau, creuser la terre pour découvrir un trésor enfoui peut signifier puiser en soi les richesses intérieures, son potentiel. Le trésor évoque aussi l'abondance et l'opulence. Sur le plan symbolique, rêver que l'on trouve un trésor peut annoncer une période de prospérité dans sa vie, une richesse matérielle (monnayable) ou immatérielle (inestimable). Sur un plan spirituel, chercher un trésor peut être le signe d'une quête d'élévation de l'âme ou d'éveil spirituel.

Emplettes, dépenses

« Je rêve que je suis devant la vitrine d'une bijouterie. Je décide d'entrer dans le magasin et d'acheter tous les bijoux. Les bijoux brillent de mille feux. Au moment de payer, le montant s'affiche sur la caisse enregistreuse. Le total est astronomique... Je ne pourrai jamais régler cette dépense. »

Passer devant une vitrine et entrer dans un magasin symbolise en général, le désir de saisir toutes les occasions, les gratifications et les richesses de la vie. L'image du magasin représente une vaste panoplie d'opportunités. L'image d'une vitrine seule symbolise davantage la privation de ces richesses. Le magasin en question est une bijouterie. Les bijoux sont des objets de valeur qui peuvent être désirés par convoitise. Rêver d'acquérir des bijoux sans avoir à compter peut traduire une aspiration à la richesse matérielle, à un statut ou à une position sociale. Ce type de rêve est souvent analysé comme un rêve compensatoire. Le rêveur recherche des bijoux qui brillent de mille feux pour « briller en société ». Les bijoux sont des signes extérieurs de richesse. Toutefois, une dépense excessive pour ce type d'accessoires peut signifier que le rêveur accorde trop d'importance aux apparences. L'incapacité à se procurer un bien trop coûteux peut indiquer une insatisfaction émotionnelle. Dans ce rêve, vous pouvez ressentir de la frustration à ne pouvoir obtenir l'objet désiré et le sentiment d'être démuné devant ce que vous attendez de la vie. Votre inconscient pourrait aussi vous mettre en garde contre la vanité des apparences ou les excès d'appétit, en ne montrant pas votre vraie personnalité.

Portefeuille ou porte-monnaie perdu

« Je suis à l'épicerie en train de faire mes courses. Pressée par le temps, j'empile mes achats dans le chariot. Au moment d'arriver à la caisse, je réalise que mon sac à main est resté sur le chariot tout le temps de mes emplettes. Au moment de payer, j'ouvre mon sac et découvre stupéfaite que mon porte-monnaie a disparu ainsi que tous mes papiers d'identité. "Ça sera pour plus tard", me dis-je. »

Les rêves de perte sont le signe, en général, que quelque chose échappe au rêveur. Il perd la maîtrise de sa vie ou se sent dépossédé d'une partie de son identité. Une perte d'argent est alors le signal d'alarme d'une difficulté. La perte d'un porte-monnaie symbolise la perte de biens personnels puisque, par définition, ces objets renferment des effets personnels. Au-delà de la perte, le vol d'argent peut dénoter le sentiment de ne pas être aimé à sa juste valeur ou en retour de son amour. Si le vol concerne les papiers d'identité, la signification du rêve se reporte davantage au sentiment de perte d'identité sociale de son détenteur. Par ailleurs, le rêve indique que le vol du porte-monnaie est lié à votre propre oubli du sac à main laissé derrière vous. Cela peut être une indication supplémentaire de votre crainte de perdre une part de votre véritable identité en négligeant trop un aspect de vous-même. Au sentiment angoissé ou frustrant de perte s'ajoute un sentiment de culpabilité. Un porte-monnaie vide symbolise parfois un manque d'assurance ou d'autonomie. Le fait que le rêve s'achève sur « Ça sera pour plus tard » vous invite à réfléchir à ce qui vous retient d'exprimer votre identité profonde.

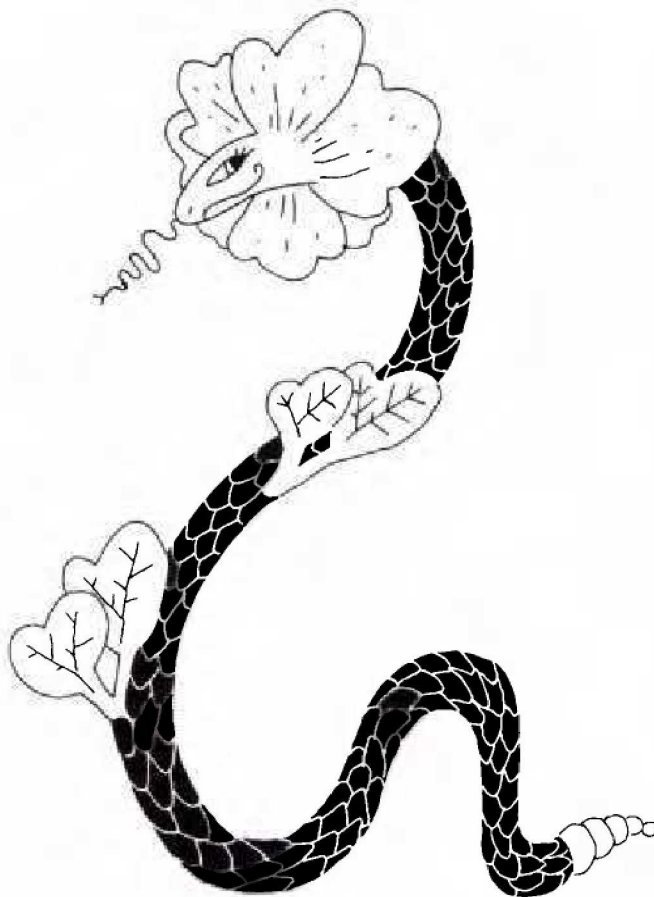
Rêves sur les animaux

Chaque animal possède une symbolique propre. À cette imagerie symbolique s'ajoutent nos représentations particulières de ces animaux. Ainsi, l'amour ou la phobie des araignées influencera la signification du rêve. Chacun a pu conserver un souvenir profond de tendresse pour un animal de compagnie ou de peur relative à la morsure d'un animal. Une clé d'interprétation de ces rêves tient à ce que l'animal nous inspire dans la vie réelle. Au-delà de ces références personnelles, les animaux en rêve sont des images de nos instincts naturels, comme les tendances animales à combattre, à sentir le danger ou à fuir. Les animaux qui apparaissent en rêve peuvent être familiers (domestiques), réels mais éloignés de la vie citadine (animaux sauvages), sortir tout droit de mythes (dragons) ou revêtir une valeur religieuse (animaux sacrés). Il peut s'agir d'animaux de la forêt, de la ferme, de contrées sauvages ou d'espèces aquatiques ou exotiques, etc.

Loup

« Je rêve que je me promène dans une clairière habitée par les loups. À un moment, un loup, puis deux, puis toute une meute de loups s'approchent de moi, me tournent autour en m'observant de leurs yeux brillants. Je me saisis d'une liane et me mets à dompter les loups pour leur montrer qui est le chef. »

Animal sauvage et solitaire, le loup symbolise les tendances asociales. L'agressivité du loup renvoie aux instincts primitifs et animaux. Votre rêve vous montre dans les rôles de dompteur de loups et de chef de meute. L'image du dompteur de loups symbolise la maîtrise de ces instincts et tendances. La liane, dans un sens négatif, symbolise une liberté brimée. Votre rêve pourrait vous révéler qu'il vous faut apprendre à mieux vous contrôler. Mais le loup évoque aussi la force et le courage. Sous cet angle, soumettre des loups à sa volonté et les réduire à l'obéissance pourrait bien avoir une tout autre signification. Il est possible que votre rêve joue un rôle compensatoire, surtout si, dans la vie, vous êtes plutôt un doux agneau ou un mouton obéissant (symbole de passivité et de conformisme). Vous pourriez rêver de soumettre un loup à votre autorité si, dans votre vie réelle, vous manquez d'occasions de vous affirmer ou si vous vous sentez dominé dans une situation de rapports de force. Votre rêve pourrait vous informer qu'il vous faut peut-être sortir du bois plus souvent pour vous exprimer. Sans semer la terreur, tel un loup sauvage et solitaire, ou devenir un jeune loup aux dents longues, vous pouvez prendre votre place au sein du groupe en vous affirmant dans le respect des autres.



Mouche-moustique

« Dans mon rêve, ma mère est très colère contre toutes ces mouches qui ne cessent de rôder autour de la tente du camping. Elle se fâche contre moi : "Si tu ne fais pas attention, un moustique finira par te piquer." Je ne distingue plus les cris de ma mère et les stridulations de ces insectes. »

Les mouches comme les moustiques ont en commun d'être de petits insectes exaspérants à force de voler autour de nous, de se frotter à nous, de frôler nos oreilles, sans qu'on parvienne à les déloger de notre espace. Leur présence envahissante les rend rapidement insupportables. Dans la Bible, l'invasion des moustiques constitue l'une des dix plaies d'Égypte. La mouche aussi tourmente les humains par son bourdonnement incessant. L'un et l'autre symbolisent le harcèlement d'êtres importuns et les pensées parasites. Votre rêve peut renvoyer à l'image d'une mère surprotectrice qui cherche à éloigner les « dragueurs » indésirables. Mais le moustique, à la différence de la mouche « libertine » et « volage », ne fait pas que vous tourner autour. Son objectif : vous piquer et vous sucer le sang ! En rêve, la piqûre peut symboliser la pénétration. Votre mère pourrait vous mettre en garde contre la sexualité. Mais la prise de sang évoque aussi le symbole ambivalent de la seringue qui soigne et qui fait mal. Ainsi, l'image obstinée et opiniâtre du moustique pourrait aussi renvoyer au comportement maternel pompant votre énergie par ses cris qui se confondent aux bruits de ces insectes. La piqûre serait alors une allégorie pour signifier le vampirisme affectif. Une seule solution : s'en protéger !

Poisson-crustacé

« Je suis au bord de l'eau. Près de moi, des filets de pêche sèchent sur un fil. Je m'en empare et monte dans un bateau de pêcheurs. J'ai hâte de découvrir le fruit de ma pêche. Je m'imagine déjà rapporter de gros poissons. Mais quand je lève mon filet, il est rempli de crustacés. Je rejette tout à la mer, terriblement déçu. »

La présence d'un bateau de pêche, d'un filet et de poissons évoque cette descente dans les profondeurs de l'inconscient. Pour Jung, le poisson, animal à sang-froid, symbolise un profond degré d'inconscience. Le poisson évolue librement dans son milieu aquatique. En cela, il symbolise aussi le renouveau et l'aliment sacré. Un rêve de pêche peut cacher le souhait d'« attirer quelqu'un dans ses filets », c'est-à-dire le séduire ou le prendre au piège. Dans ce rêve-ci, l'émotion dominante du rêve semble être l'excitation de la découverte, suivie du rejet des fruits de la pêche. Le fait de gagner la surface signifie amener à la conscience. Les fruits de la mer qui sortent de l'eau illustrent l'émergence à la conscience. Mais pourquoi est-il si décevant de ramener des crustacés à la place de gros poissons ? Les crustacés symbolisent les défenses qui vous protègent du monde. Votre rêve semble révéler votre rejet du monde inconscient, votre crainte de faire remonter à la surface des sentiments refoulés car trop déplaisants. Mais votre inconscient cherche peut-être à vous dire qu'il est temps de reconnaître en toute lucidité certains désirs ou craintes obscures. Car la volonté de les maintenir au fond de l'eau (les refouler) aurait pour effet de bloquer toute évolution.

Oiseau

« Je me promène dans des rues sombres. À chaque tournant, je me heurte à un mur. Fatigué, je m'assieds sur un banc. À ce moment, un oiseau se pose à mes pieds et bat des ailes. J'ai l'impression qu'il m'invite à le suivre mais je me sens comme un oiseau aux ailes coupées. »

Les humains ont souvent projeté sur cet animal leur aspiration à la liberté, leur désir de s'affranchir, de prendre leur envol. Il existe une expression allemande qui dit : « Libre comme l'oiseau dans l'air. » Dans la France de l'Ancien Régime, la libération de prisonniers par amnistie royale donnait lieu à un lâcher d'oiseaux dans le ciel, au terme de la cérémonie du sacre du roi. Selon certaines croyances, l'oiseau symbolise le mouvement de l'âme vers le ciel. Les oiseaux rencontrés en rêve représentent souvent les idées, les pensées, l'imagination. Dans votre rêve, il est significatif que vous déambuliez dans un espace aux issues bouchées. Vous semblez emmuré dans cet espace dont la seule porte de sortie est tournée vers le ciel. Mais vous êtes incapable de battre des ailes à l'image de cet oiseau. Le symbole fort de votre rêve est contenu dans cette image « avoir les ailes coupées » qui signifie ôter tout pouvoir, tout élan. Ce rêve peut mettre en lumière votre besoin de donner libre cours à votre énergie créatrice ou fantaisiste. L'oiseau de votre rêve peut représenter l'exaltation de la créativité, le débridement de l'imagination, l'envol de l'inspiration. Or, comment créer quand on fait face à un mur ? Est-il possible que le contexte dans lequel vous évoluez étouffe votre aspiration à créer ou à innover ?

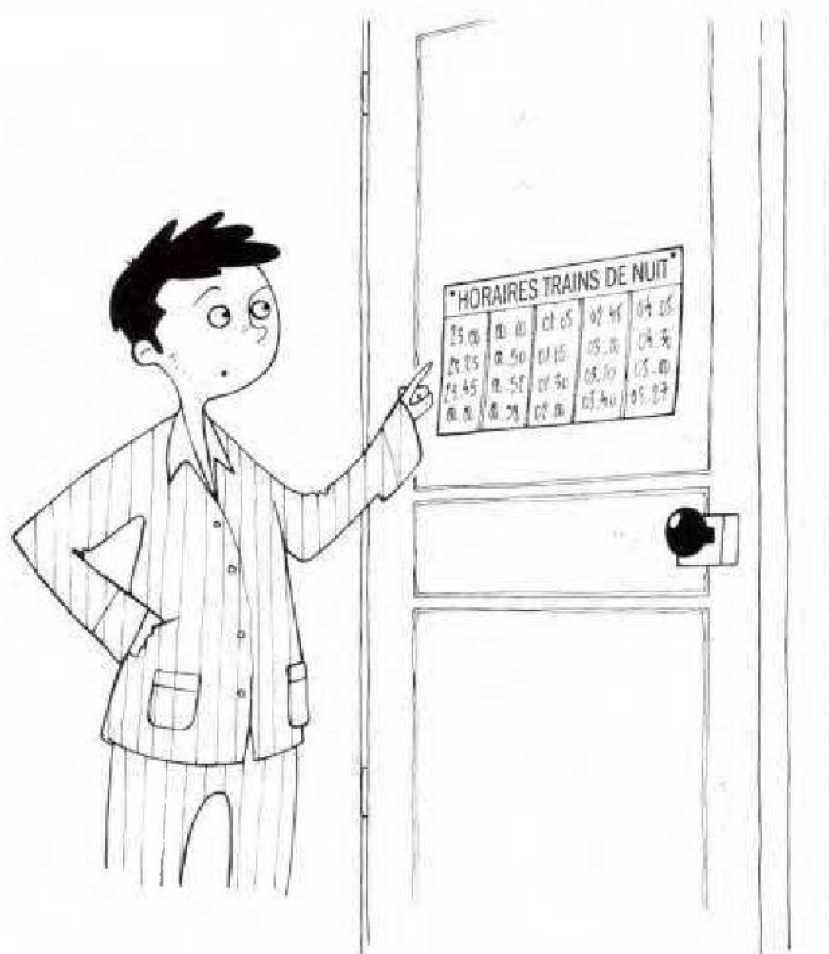
Rêves sur le temps

En rêve, l'esprit peut voyager dans l'espace-temps. Les rêves ignorent en effet les limites du temps. Dans certains cas, ils attirent notre attention sur une date précise entourant un événement. Dans d'autres cas, les rêves temporels nous parlent de notre rapport au temps, comme le fait d'arriver en avance, à l'heure ou en retard à un rendez-vous. La perception du temps en rêve peut aussi être différente du temps réel. Les allées et venues entre le passé, le présent et le futur sont aussi possibles. Ces rêves nous informent des liens que nous faisons entre différents événements. Le désir de remonter le temps ou de se projeter dans le futur peut être révélateur d'un événement du passé qui a du mal « à passer » ou d'une quête dans laquelle nous mettons tous nos espoirs. Ces rêves utilisent les symboles des instruments de mesure du temps (horloge, montre, pendule), les moments de la journée (aube, jour et nuit), des chiffres liés à des dates particulières (Nouvel An, jour de l'été, célébration).

Horloge arrêtée

« Je rêve que je finis ma présentation au bureau. Il ne me reste que quelques minutes pour me rendre chez mon client. J'affronte les intempéries, le sol est gelé sous mes pieds. J'écarte les branches qui me barrent le chemin. Mon énergie est décuplée par cette course à obstacles. Arrivé sur les lieux, je constate que l'horloge du hall s'est arrêtée. Je transpire. »

Les rêves où figurent horloge, pendule, montre, sablier expriment les préoccupations du rêveur vis-à-vis du temps passé ou restant. L'horloge symbolise l'écoulement du temps, le passage des minutes et la fuite irréversible des heures. Objets au mécanisme régulier, ces instruments de mesure du temps ne tiennent pas compte de votre horloge intérieure, de vos sentiments d'urgence ou du temps subjectivement ressenti. Le balancier de l'horloge symbolise les pulsations du cœur, et donc la vie affective. Votre rêve vous montre en pleine action, soucieux du décompte du temps. L'image de cette course à obstacles montre qu'il vous faut lutter pour parvenir à vos fins. Vous semblez même puiser dans l'action l'énergie nécessaire à vos affaires. Néanmoins, en bout de ligne, vous constatez que l'horloge s'est arrêtée dans son mouvement. Le temps s'est suspendu dans sa course comme un temps immobile, où les choses demeurent figées. Sur le plan symbolique, l'horloge arrêtée ou brisée évoque la fin d'un projet par manque de temps pour le réaliser ou parce que vous y avez renoncé.



Demandez-vous si vous transpirez en raison du stress engendré par une mauvaise organisation du temps ou parce qu'il vous faut toujours « courir pour ne pas tomber ».

Calendrier-date

« Je lis un livre dans mon salon. Un courant d'air passe dans la pièce. Les feuilles du calendrier posé sur le guéridon se détachent et s'envolent, une à une. Je me penche pour retenir les feuilles. Le calendrier indique le 11 janvier 2011 : date du mariage de ma sœur ! »

Il s'agit d'un rêve temporel. Ce type de rêve souligne une date importante comme un événement, une célébration, un anniversaire. Le calendrier est symbole d'éternel recommencement. Il évoque aussi le temps qui file comme un agenda dont on tourne les feuilles, le passage du temps de l'enfance à l'adolescence, à l'âge adulte, puis aux âges suivants. C'est ainsi que les moments de la journée peuvent faire allusion à l'âge comme au matin, au midi et au soir de la vie. Lorsque la date n'évoque rien au rêveur, il faut se tourner vers la symbolique des chiffres. Ici, votre rêve met en valeur la date du mariage de votre sœur. Pour comprendre ce rêve, vous devez être attentif à la signification de cet événement pour vous. Qu'en avez-vous retenu ? Est-ce le début de la vie de couple de votre sœur, la fin de votre enfance à toutes deux, le regret de perdre une certaine insouciance, la crainte du temps qui passe pour vous-même... ? Les rêves où le temps s'envole reflètent généralement un sentiment de nostalgie pour le passé. Certains événements ont une telle importance pour le rêveur que le rappel de cette date lui permet de s'y accrocher en cas de doute sur son futur. Le rêve peut aussi réactiver un souvenir passé afin

de permettre au rêveur de repenser et d'intégrer son sens ou de revivre les émotions du moment perdu.

Voyage dans le temps

« Je suis dans une machine à voyager dans le temps. Elle me ramène cinq ans en arrière. J'ai une impression de déjà-vu lorsque, j'aperçois mon compagnon décédé. Notre discussion finit en embrassades. De retour, je fais un saut de cinq dans l'avenir. Mon cadre de vie est très différent. Je suis sereine. »

Qui n'a jamais souhaité remonter le temps pour revivre un moment mémorable, modifier un événement ou réparer une action ineffaçable ? Croire en l'avenir ou exprimer un vœu peut aussi expliquer qu'on rêve de voyager dans le temps. Grâce à cette machine, le rêveur peut être « au bon endroit, au bon moment ». Ce rêve vous plonge dans une atmosphère de « déjà vu ». Vous y rencontrez votre compagnon décédé. Les émotions dominantes du rêve sont de la tendresse ou de l'amour partagé, puis la sérénité. Ces éléments (atmosphère, rencontre et émotions) sont porteurs de riches informations. Il arrive parfois que le voyage dans le temps aide une personne à se libérer de doutes ou de la culpabilité liée à un drame passé. L'incursion dans le futur, par la suite, laisse suggérer que cette scène avec votre ex-compagnon, ce qui s'est dit et échangé, vous a permis de vous libérer d'un poids du passé. Vous seule connaissez votre rapport à feu votre compagnon et les circonstances de son décès. Il est possible que l'amour et/ou le pardon vous aient permis de vous projeter avec sérénité dans l'avenir. Ce rêve « curatif » (et ces rencontres, peut-être récurrentes) peut vous informer sur le fait que vous avez fait votre deuil, une étape nécessaire pour recommencer à vivre ou commencer une nouvelle vie.

Réveil qui sonne

« Dans mon rêve, je passe mon temps à surveiller l'heure sur mon réveil. Je l'entends sonner. Sa sonnerie augmente en volume mais je suis incapable de me réveiller dans mon rêve. J'ouvre les yeux et me redresse, fébrile. Mon réveil n'a pas sonné parce qu'il n'est que 6 heures du matin et que mon rendez-vous est à 10 heures Je me rendors. »

Le réveil avertit du temps qui s'écoule. Se réveiller en retard peut alerter le rêveur sur le fait qu'il devrait prendre ses responsabilités plus au sérieux, mieux s'organiser ou donner la priorité à un projet à venir. Arriver en retard à un rendez-vous personnel ou ne pas respecter des échéances professionnelles peut avoir des conséquences. À l'inverse, l'attention excessive accordée à l'heure peut être le signe que vous vous investissez un peu trop dans votre relation ou votre travail. Votre peur d'arriver en retard interrompt votre sommeil et vous rend fébrile. Il s'agit sans doute d'un rêve « réaliste » à interpréter au premier degré. Toutefois, les rêves nous informent aussi de nos états émotionnels en nous dévoilant tels que nous sommes, sans faux-semblants. Dans ce cas-ci, vos émotions sont en alerte. À l'écoute de votre rêve, vous pouvez prendre conscience de votre tendance à vous mettre la pression, à « stresser » dans la vie. Si ce scénario en rêve ressemble à vos conduites réelles, une tendance à être perfectionniste ou la dépendance au regard d'autrui peuvent être à l'origine de cette crainte (peut-être, obsessionnelle) d'arriver en retard. Si ce rendez-vous est très important pour vous, rassurez-vous, ce type de rêve passera très vite.

Rêves de sports, jeux, terrains de jeux

Les rêves de sport, de jeux et de terrains de jeux révèlent souvent notre capacité à jouer « le jeu de la vie » ou à « tirer notre épingle du jeu ». Ces rêves mettent en scène notre manière d'évoluer dans la vie et d'organiser notre existence. Les rêves de sport d'équipe représentent notre aptitude à jouer en groupe. La compétition sportive symboliserait notre comportement en équipe et nos tendances agressives lors de ces simulations de lutte sur le terrain. Selon certains, rêver de jouer traduit un désir de régression ou un sentiment d'insouciance (« ne pas prendre la vie au sérieux »). D'autres voient dans les jeux une allusion à notre adresse à gagner et à marquer des points. Les jeux de stratégie sont révélateurs du pouvoir de notre pensée à relever des défis. Ces rêves se déclinent souvent en sports d'équipe (football, handball, etc.), en jeux d'adresses (billard, fléchettes, etc.), en jeux de stratégie (échec, bridge, etc.) ou en jouets particuliers (peluches, poupées, voitures, etc.).

Arbitre sportif et jeu d'équipe

« Sur le terrain, je rêve que je mène le jeu. Je place les joueurs sur le terrain. J'attribue un rôle stratégique à chacun. À un moment, un joueur avance vers moi. Il semble très fâché. Je constate aussitôt que son interruption perturbe le jeu collectif. Il m'interpelle : "Quand vas-tu arrêter de changer les règles du jeu ?", et il jette l'éponge. »

Le rêveur semble conscient que le bon déroulement d'un jeu collectif dépend de ce que chaque joueur respecte les règles du jeu sur le terrain. Dans ce rêve, le rêveur tient le rôle d'arbitre. L'arbitre tire son autorité de son pouvoir à veiller au bon respect des règlements. Toutefois, un joueur sort du jeu et se rebelle contre les changements de règles. Sous cet angle psychologique, ce rêve peut représenter une critique sous-jacente de votre attitude comme arbitre puisque vous outrepassiez vos pouvoirs. D'ailleurs, le rôle actif de l'arbitre s'étend à placer les joueurs sur le terrain et à leur dire quoi faire. Peut-être votre rêve vous suggère-t-il d'être plus conscient de l'autorité que vous exercez sur votre équipe ou vos collègues ? Le fait qu'un joueur abandonne la partie (« jette l'éponge ») tend à inverser les rôles en mettant l'arbitre hors jeu. Ce rêve pourrait vous avertir qu'il vous faut changer de comportement dans vos relations interpersonnelles, sous peine d'être exclu de l'équipe ou de passer pour un « mauvais joueur ». L'image de l'arbitre peut symboliser vos limites personnelles ; celle des « règles du jeu », votre propre code moral. Ainsi, vous pourriez incarner votre principal adversaire dans ces jeux à plusieurs.



Dés et jeux de hasard

« Dans mon rêve, je tente un coup de dés. "Les dés sont jetés", dit le croupier. Mon cœur palpite. J'affiche un air confiant malgré mon malaise grandissant. À nouveau, je les secoue et les lance. Les dés tombent sur la table, roulent et s'immobilisent. Au moment de lire les points, je me réveille. »

Les dés sont, par excellence, le symbole des jeux de hasard. Rêver que l'on tente sa chance aux jeux symbolise cette part de jeu et de hasard dans la vie. Jouer aux dés peut annoncer un changement de fortune, un renversement de situation ou la tromperie. Ce rêve peut suggérer qu'une décision cruciale ou qu'un aspect important de votre vie est laissé au sort du hasard et aux aléas des circonstances. Le rêve souligne que la confiance affichée par le rêveur est elle-même « jouée ». Peut-être votre personnalité authentique n'est pas ce qu'elle laisse paraître aux autres. Vous avancez masqué. Est-il possible que vous ayez besoin de « cacher votre jeu » pour réussir ce que vous entreprenez en ce moment ? Le malaise du rêveur peut offrir un autre indice : son anxiété semble être liée à son impuissance à infléchir le cours des circonstances. Votre rêve pourrait alors révéler votre désarroi quant à la prise de risques inconsidérés, votre crainte d'être soumis à la fatalité ou de devoir laisser aller une situation. Sans prise sur les facteurs aléatoires de la vie, vous ignorez où cela vous mènera (vous vous réveillez sans pouvoir lire les points). À l'inverse, si le rêveur éprouvait une réelle confiance en son coup de dés, probablement, exprimerait-il sa confiance dans sa destinée ou les lois du hasard.

Poupées, peluches et jeux d'enfance

« Je rêve que je rencontre mon ami. Il tient dans ses bras un adorable ours en peluche. Il me le tend comme on offre un cadeau. J'ai aussitôt l'impression de reconnaître l'ours en peluche de mon enfance mais en plus gros. Alors que je le dépose dans ma chambre, il s'anime pour s'asseoir à côté d'une magnifique poupée. J'en ris encore... »

L'ours en peluche et la poupée renvoient à des objets de notre enfance. Pour certains interprètes, rêver de jouets exprime un regard d'enfant, une douce régression dans le passé, une nostalgie infantile de protection. Une période difficile peut être propice à réveiller ces souvenirs d'enfance. Ainsi, les ours en peluche symbolisent la sécurité. Ils peuvent signifier que le rêveur a besoin de douceur et de réconfort. Vous pourriez avoir besoin que l'on prenne soin de vous (que l'on vous prenne dans les bras). Toutefois, en psychanalyse, l'étude du jeu a toute sa place pour interpréter la vie inconsciente. Ainsi, la célèbre psychanalyste britannique Mélanie Klein tirait des leçons de la manière dont un enfant maniait et animait ses jouets, la façon dont il investissait ses sentiments dans ces poupées ou ces peluches. Chez les adultes, le comportement que l'on prête à ces jouets, animés en rêve, peut renseigner sur leur relation aux autres et leurs besoins affectifs. Dans ce rêve, l'ours, offert par un ami, s'installe près de la jolie poupée. Ce rêve pourrait suggérer votre désir que votre ami et vous formiez un vrai couple dans la vie, comme vos jouets dans votre imaginaire. Est-ce qu'il vous arrive que l'on trouve, parfois, votre comportement un peu immature ?

Stratégies et jeu d'échecs

« Je me vois en rêve, très concentrée au-dessus d'un échiquier. Les pièces bougent d'elles-mêmes, très rapidement. Il faut que je me concentre. Ma vie même semble en jeu dans cette partie contre la montre. Plusieurs pièces sont éliminées du jeu. Il me reste un dernier coup à jouer. Je crie "échec à la reine !" Mais pourquoi ? »

Jeu de stratégie par excellence, le jeu d'échecs symbolise les tactiques et l'intelligence en activité. Dans ce jeu, la meilleure stratégie détermine la victoire. Ainsi, est-il préférable d'attaquer, de se défendre, de patienter, de sacrifier une pièce pour en emporter deux ? Au-delà de sa dimension intellectuelle, ce jeu antique évoque à l'origine le combat entre le bien et le mal, le conflit entre les pouvoirs spirituels de la lumière et de l'obscurité. Il oppose le noir et le blanc. Il est riche des dualismes vie-mort et féminin-masculin. Selon Jung, les pièces blanches représentent le conscient et les pièces noires, l'inconscient. Au cours d'une partie d'échecs s'affrontent deux adversaires qui luttent par pions interposés. L'adversaire n'est pas toujours une personne extérieure. Jouer aux échecs peut révéler votre conflit intérieur. Le fait que la partie se termine (« échec et mat ») sur un « échec à la reine » au lieu d'un « échec au roi » mérite attention. Si l'objectif du jeu est d'abattre le roi, pourquoi « tuer la reine » ? Le « meurtre de la mère » viendrait-il se substituer ici au « meurtre du père » évoqué par Freud ? Ce rêve peut refléter une difficulté dans vos relations avec votre mère (la reine) ou le besoin de clarifier vos relations.

Rêves sur les incongruités

L'incongruité dans un rêve nous apparaît immédiatement par son caractère étrange, déplacé, décalé, impertinent ou inattendu. Il est des situations ou des lieux où une attitude peut sembler complètement dissonante avec les usages en vigueur. Par exemple, marcher pieds nus en costume ou éclater de rire à un enterrement. Ces rêves apparemment absurdes changent notre perception de la réalité. Ils peuvent nous alerter sur notre besoin d'élargir notre champ de vision. Ce sont parfois les éléments disparates du rêve qui retiennent l'attention ou leur association insolite. Dans une même scène, on peut rêver d'une danseuse, d'un éléphant et d'ustensiles de cuisine. Dans d'autres rêves, ce sont des scénarios improbables qui se produisent : des objets inanimés qui s'animent (une statue bouge), des objets qui changent de fonction (écrire avec une cuillère), deux objets qui se retrouvent dans une relation inversée (la piste se rapproche de l'avion), des êtres qui se métamorphosent (un humain en animal)...

Métamorphose d'un être humain en végétal

« Je rêve que j'attends dans un champ. Soudain, subrepticement, mon corps devient solide. Je peux le sentir se recouvrir d'écorces. Mes pieds s'enfoncent dans le sol et de mes doigts de pied sortent des racines. Au bout de mes branches, les feuilles s'agitent au vent. Je me réveille complètement confuse. »

Les rêves de métamorphose sont souvent surréalistes autant qu'énigmatiques. Ils laissent le rêveur confus car ils l'entraînent dans la sphère de l'irrationalité, au plus loin de l'inconscient, puisant dans les ressources créatives de l'imagination. Comment donner sens à ces anomalies ? Les rêves de métamorphose évoquent tous un désir de transformation. Un arbre est un symbole de développement et de croissance personnelle. Certains y voient un signe de socialisation et d'intégration. D'autres l'associent à la fertilité. Le message du rêve peut aussi se trouver dans chacun de ces éléments. Ainsi, l'écorce de l'arbre est cette enveloppe protectrice du tronc d'un arbre. Les racines sont les fondements de votre personnalité et l'ancrage dans la réalité. Lorsqu'elles s'enfoncent dans le sol, elles peuvent indiquer votre désir de vous enraciner et d'échapper aux incertitudes du monde humain. Les branches indiquent les étapes de croissance et les réalisations. Votre rêve met en lumière les feuilles qui s'agitent au vent. C'est d'ailleurs sur cette image positive que se termine votre transformation. Ce rêve peut indiquer que vous avez l'énergie ou l'expérience nécessaires pour réaliser vos aspirations. Il peut aussi présager que vous trouverez satisfaction à cette croissance personnelle.



Objet qui s'anime (portrait qui parle)

« Je rêve que je suis assis seul à la table familiale. Je regarde, devant moi, la photo de famille encadrée dans un tableau. J'ai la sensation étrange qu'ils me regardent dîner. Je cesse de prêter attention à cette photo. C'est alors que j'entends des voix qui me parlent. Le portrait de famille s'anime comme dans les films Harry Potter. Je regarde les membres de ma famille en grande discussion. La table familiale est un lieu de partage du repas. »

Le rêveur peut aussi accorder à ce symbole une signification de rituel familial. Être assis à une table pour dîner représente votre relation avec vos proches ; et, votre position à table, votre statut dans la famille. Le fait que vous soyez seul à table peut indiquer votre besoin de vous rapprocher de votre famille. Toutefois, ce n'est pas nécessairement un sentiment de solitude qui suscite ce rêve troublant où les membres de votre famille pris en photo vous parlent. Sur un plan onirique, un tableau qui parle tend à vous suggérer de perdre vos inhibitions. Une autre interprétation de cette scène s'attache plus particulièrement au symbole de la photographie. Les photos représentent la mémoire (le passé) et les portraits attirent l'attention sur les qualités de ces personnes. Toutefois, le portrait a aussi pour particularité de figer les gens. Le message sous-jacent du rêve pourrait aussi être que vous avez une image trop statique de votre famille, une vision fixe de leurs qualités. En prenant un peu de recul par rapport aux membres de votre famille, vous pourriez les considérer d'un nouvel œil, de manière plus ouverte, plus fluide, moins cérébrale.

Forme inhabituelle de locomotion

« Je rêve que je marche sur les mains sur le boulevard qui mène à mon bureau. J'y croise des jambes et des chaussures féminines et masculines. Tout prend une autre perspective. Même si je suis le seul à marcher à l'envers, je peux entendre les gens me saluer d'un "Bonjour". Cela m'amuse et je n'éprouve aucune fatigue. »

Marcher en rêve indique la voie à suivre, l'itinéraire, le progrès. Votre marche en direction de votre bureau reflète votre manière habituelle d'avancer dans la vie. Vous savez où vous allez. Toutefois, vous faites l'expérience nouvelle de marcher à l'envers sur les mains. Cette image pourrait évoquer que « vous marchez sur la tête », c'est-à-dire de façon insensée. Vous perdez contact avec la réalité en n'ayant plus les pieds sur terre. Mais l'amusement éprouvé à marcher à l'envers et à l'inverse des marcheurs suggère davantage le plaisir puéril de l'enfant. Ainsi, vous évitez peut-être le poids du regard des autres. Enfin, Freud dirait qu'en préférant regarder les chaussures ou les jambes plutôt que croiser le regard des gens, le rêveur déshumanise les passants en objets sexuels. Néanmoins, personne ne semble s'offusquer de votre attitude. Selon une autre interprétation, votre rêve pourrait aussi faire allusion au désir de changer les choses. Ce rêve évoque une rupture des règles de bienséance. Au-delà de la représentation sexuelle, les chaussures signifient la capacité à s'enraciner, à s'adapter et à se mouvoir ou, a contrario, les contraintes liées à un rôle ou à une situation. Votre rêve pourrait refléter votre désir de vous libérer de certaines réalités matérielles.

Changement de fonction d'un objet

« Dans mon rêve, je suis allongée dans une baignoire. Presque endormie, je sens la baignoire bouger sur place. Puis, comme dans un véhicule, je commence à me déplacer, assise dans ma baignoire. J'en viens à rouler sur la route tandis que je continue de prendre mon bain et de me relaxer. Quelle sensation étrange ! »

Rêver que l'on se déplace dans un véhicule qui n'en est pas un est une chose étrange qui peut laisser perplexe le rêveur. Dans ce rêve, il faut tenir compte de l'émotion dominante : la détente. Prendre un bain indique un besoin de se laisser aller. Pour une interprétation plus personnelle du rêve, imaginez à quoi vous fait penser ce véhicule inusité. Pourquoi choisissez-vous la baignoire comme moyen de transport imaginaire ? Pour certaines personnes, la baignoire est d'abord le lieu où l'on se lave des tracas de la journée, où l'on fait « peau neuve » en se débarrassant de vieux sentiments ou d'émotions indésirables. Prendre un bain leur inspire un sentiment de purification et de renaissance. Pour d'autres, s'allonger dans un bain évoque l'impression de voguer sur l'eau comme dans une barque. Ce véhicule devient ainsi un moyen de navigation ingouvernable entraînant son passager sur les flots, sans mât, ni voile. En ce sens, le transport symbolise autant la traversée de la vie que la douceur du bercement. Le bercement revient à ressentir cette sensation d'abandon, où l'on prend congé de soi, de ses émotions et des tensions. Et si vous aviez surtout besoin d'avancer dans la vie en vous laissant davantage bercer par les circonstances, en vous accordant plus de liberté ?

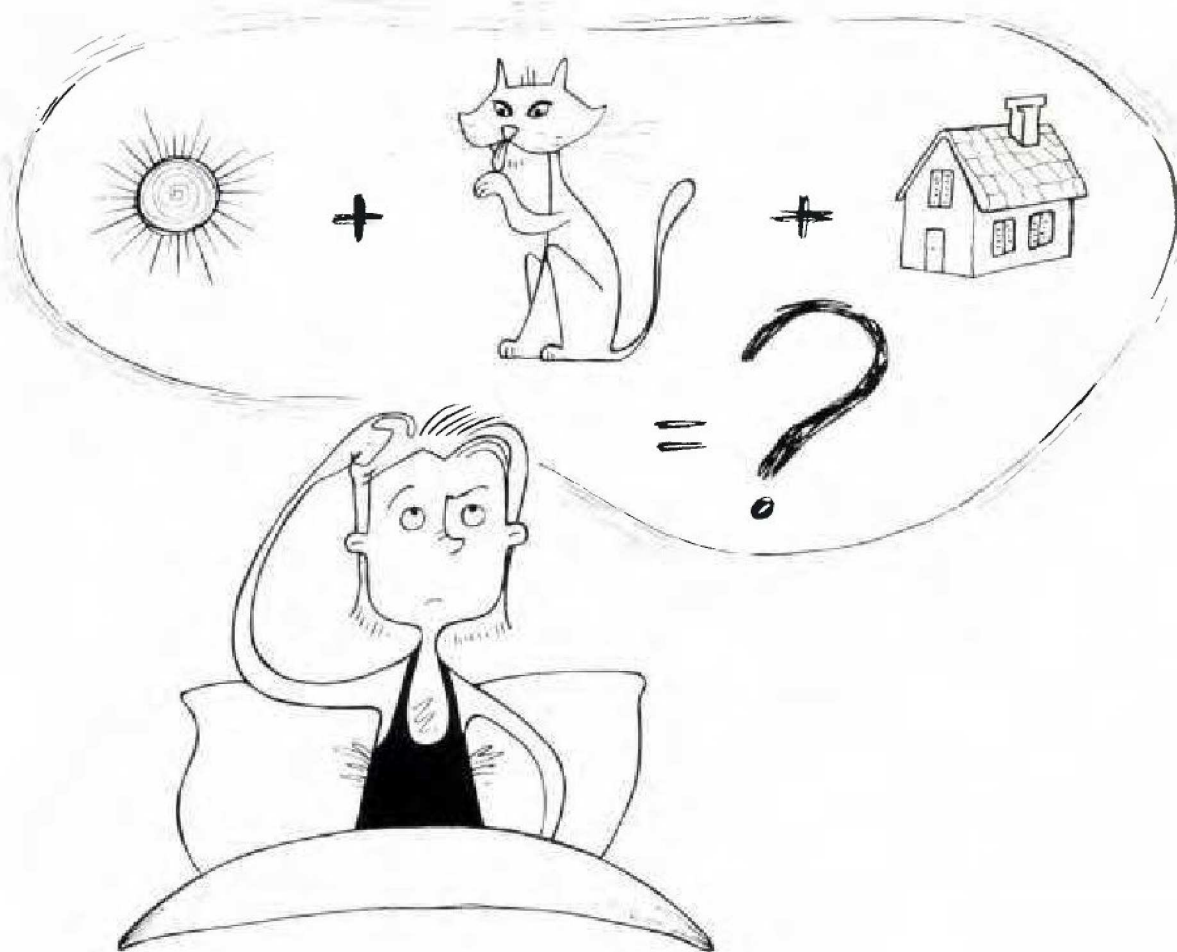
Rêves sur les astres et les planètes

En rêve, les astres et les planètes reflètent le ciel intérieur du rêveur, ses expériences et son évolution psychique. Vue du ciel, au regard de son immensité, son existence prend une autre dimension. Le rêveur peut atteindre un niveau de conscience plus élevé. Selon ses croyances sur l'influence des astres sur le comportement ou la destinée humaine, il pourra puiser dans ses rêves des signes à interpréter. Pour les analyser, il faut être attentif aux manifestations de ces astres et planètes. Ainsi, un rêve d'étoile peut prendre la forme d'une étoile filante, d'une étoile polaire, d'une voie lactée. Un rêve de lune peut apparaître sous la forme d'une lune éclatante, d'une pleine lune, d'une lune croissante ou décroissante, d'une éclipse, etc. Certains rêveront que la lune se décroche du ciel, explose en plein ciel ou se cache derrière le soleil. D'autres rêveront qu'ils vont sur la lune et l'explorent. De même, le soleil levant ou le coucher de soleil prendront une signification différente.

Étoile

« Pendant une semaine, j'ai fait une série de rêves d'étoiles. Au début, le ciel était simplement étoilé. Puis, les étoiles se sont mises à se déplacer dans le ciel. Ensuite, j'ai vu une étoile filante parcourir le ciel. Enfin, plusieurs étoiles se sont réunies pour former une flèche étoilée tracée dans la nuit. Ces rêves m'ont redonné espoir. »

L'étoile symbolise la chance (« la bonne étoile »), l'espoir (« avoir foi en sa bonne étoile ») et la destinée (« lire dans les étoiles ») comme le rappellent ces expressions. Une nuit constellée d'étoiles représente le ciel intérieur du rêveur ou un niveau de conscience supérieur. En astrologie, l'observation des étoiles permet de prédire le destin et de guider l'action. Toutefois, l'étoile n'indique pas la direction mais la position comme un phare dans la nuit pour les marins. Elle indique comment suivre son destin et non comment l'influencer. Véritable éclat de lumière dans l'obscurité, l'étoile filante agit comme une idée lumineuse qui incite à entreprendre quelque chose d'inexplicable ou d'inhabituelle. L'étoile filante peut indiquer aussi le désir d'accomplissement d'un projet et l'émerveillement devant l'harmonie du tout. Lorsque toutes les étoiles s'alignent pour montrer la direction, votre rêve pourrait vous montrer le chemin pour y parvenir. Une constellation d'étoiles formant une figure ou un chiffre annonce une importante transformation en cours ou une profonde évolution spirituelle. Votre rêve est positif. Il semble signifier que l'observation de votre bonne étoile vous inspire sur la voie à suivre. Vous voyez votre destinée se dessiner.



Soleil

« J'assiste à un "pow-wow", une fête traditionnelle qui rassemble plusieurs communautés d'une nation amérindienne. Les participants m'invitent à danser avec eux la danse du soleil. J'entends leur chant invoquer les esprits protecteurs et le battement du tambour. À la fin de la cérémonie, le soleil se lève, ses rayons me touchent. Je me sens renaître. »

Traditionnellement, les peuples autochtones se rassemblaient pour invoquer le Grand-Esprit et rendre hommage à la Terre-Mère. Lors de cérémonies, ils chantent, dansent et prient pour solliciter les esprits protecteurs et remercier la Terre-Mère pour les bienfaits de la nature. Le soleil est un symbole de connaissance, de conscience, de raison, de chaleur, de vie et de lumière. Symbole masculin par excellence, le soleil est l'astre roi, fils d'un dieu, frère de l'arc-en-ciel ou le père solaire qui dirige l'activité consciente et gouverne avec raison. Par son influence rayonnante, il apporte la lumière de la connaissance (vérité), la lumière de l'illumination (spiritualité) ou l'énergie positive (masculinité). C'est ainsi qu'un lever de soleil est souvent associé à une prise de conscience, à l'éveil d'une force intérieure ou au début d'un nouveau cycle. Cette symbolique ne vous échappe pas si vous rêvez de la danse traditionnelle du soleil. Sans doute, votre rêve exprime votre désir d'attirer sur vous l'énergie céleste qui vous procurera énergie ou inspiration. Votre rêve peut refléter votre désir d'être en contact avec cette source ou le signe qu'il faut absorber la puissance des rayons du soleil pour trouver l'illumination.

Lune

« Les étoiles, l'une après l'autre, s'allument et éclairent le ciel. La lune brille de mille feux. Mais les yeux grand ouverts sur le ciel, je vois la lune pâlir comme obscurcie par le soleil. Sans prévenir, je tombe de mon nuage. Je crains que la lune ne se décroche. »

Symbole féminin et maternel, la lune est l'astre nocturne et l'astre des transformations. La lune gouverne le flux des marées et donne son rythme à la vie. Les phases lunaires évoquent le cycle menstruel et la pleine lune ronde, la grossesse. C'est un symbole riche en significations : imagination, intuition, inconscient, mystère, etc. Chez les Grecs, les déesses lunaires incarnent ces qualités. Mais la lune a aussi sa face sombre. Elle peut être sombre, secrète, sorcière. La lune de votre rêve est d'abord éclatante. Avec les étoiles, elle dispense la lumière. La lune qui brille de mille feux peut indiquer que vous vous sentez aimée ou que votre bonheur est à son apogée. Si vous êtes un homme, la lune peut évoquer votre émerveillement devant la féminité. Mais, une ombre se profile à l'horizon qui risque d'éteindre la lune étincelante. Peut-être avez-vous l'impression d'assister à la fin d'une relation (déception sentimentale). La lune assombrie est souvent interprétée comme un présage négatif mais cette situation pourrait n'être que temporaire (dispute passagère). « Tomber de son nuage » revient à « tomber des nues ». Ce rêve vous renseigne sur votre état de surprise devant un événement inopiné. L'expression métaphorique du rêve reflète un sentiment d'inquiétude que le contexte actuel de votre vie explique peut-être.

Planètes

« Je rêve que je pars en fusée visiter une autre planète. Du vaisseau spatial, je peux observer la terre qui diminue à vue d'œil. Finalement, nous atterrissons sur la planète. Nous ignorons tout de cette planète, si elle est habitée par des extraterrestres ou des espèces vivantes. Au moment où la porte du vaisseau s'ouvre, je me réveille. »

En général, les rêves de planètes reflètent la relation du rêveur aux énergies célestes qui l'entourent. Dans un univers de correspondances, les planètes appartenant à l'ordre céleste interagissent avec l'ordre terrestre. L'astrologie étudie l'influence de l'énergie planétaire sur la vie (ou le destin) des personnes. Si le rêveur est un enfant, rêver de visiter une autre planète relève de son imaginaire et de son désir d'aventure. Sur un plan psychologique, la conquête d'un nouveau monde participe de la découverte de soi. Si vous êtes adulte, il est possible que vous cherchiez à quitter vos habitudes quotidiennes pour mener une existence plus trépidante à moins que vous n'envisagiez d'apporter un changement radical dans votre vie. Puisque chaque planète a sa symbolique propre, cherchez à identifier la planète vue en rêve. Ainsi, la planète Mars est associée à la guerre, la passion et l'instinct ; Vénus à l'amour, l'affection, la beauté et à l'érotisme ; Jupiter à l'abondance, la croissance, au plaisir et au bien-être ; Saturne à la lenteur, la virilité, la prudence et l'expérience ; Uranus, au changement ; Neptune, à la conscience et l'inspiration ; Pluton, à l'inconscient et la transformation ; Mercure, la communication, l'intuition et l'intellect.

COMPRENDRE
& INTERPRÉTER
LES RÊVES

Les rêves ont une fonction équilibrante et réparatrice pour l'organisme. C'est pour cela que nous rêvons chaque nuit bien que nous n'en ayons pas toujours conscience. Il est cependant possible d'apprendre à se souvenir de ses rêves et à les décrypter.

S'ouvrir à ce contenu onirique, c'est découvrir une partie de soi, c'est accéder à notre richesse intérieure. Lorsque nous rêvons, certaines images peuvent nous émouvoir, en raison de leur beauté, de leur profondeur ou de leur mystère. Nous savons alors que nous avons touché à quelque chose de profond et d'intime, qui participe à l'énigme de notre vie.

Cet ouvrage va faciliter l'interprétation de vos rêves. Grâce à des explications claires sur le rôle des rêves, au décryptage des grands symboles et à des conseils pour vous souvenir de vos songes au réveil, vous obtiendrez les clés nécessaires à leur compréhension.

