

Olivier Cochet

ONIRO THÉRAPIE

Jouer avec ses rêves
pour mieux vivre la réalité

20
exercices et
1 journal
de rêves

jou**ence**
EDITIONS

Du même auteur aux Éditions Jouvence :

Ce fil qui nous relie

Vous aimerez aussi aux Éditions Jouvence :

Je développe mon féminin & masculin, Francis Kretz

40 activités pour renforcer son courage social, Floréal Sotto
et Nora El Massioui

Manuel d'autothérapie par l'écriture, Jean-Yves Revault

Les Archéstyles, Brigitte Riom-Tendron

Manuel d'autohypnose, Patricia Emmerling

La Magie des synchronicités, Françoise Dorn

Catalogue gratuit sur simple demande.

ÉDITIONS JOUVENCE

France : BP 90107 – 74161 Saint-Julien-en-Genevois Cedex

Suisse : Route de Florissant, 97 – 1206 Genève

Site Internet : www.editions-jouvence.com

E-mail : info@editions-jouvence.com

© Éditions Jouvence, 2020

ISBN : 978-2-88953-307-7

Maquette de couverture et illustration : Charlotte Thomas

Maquette intérieure et composition : Virginie Cauchy

Illustrations intérieures : Caroline Corsand

Tous droits de traduction, reproduction et adaptation réservés pour tous pays.



*« Vous ne recevrez jamais un rêve sans
recevoir aussi le pouvoir de le réaliser.
Il se peut, cependant, que vous ayez
à y travailler. »*

Richard Bach



Sommaire

Introduction	6
--------------	---

1.

Les bases

Qu'est-ce qu'un rêve ?	9
D'où viennent-ils ?	11
Quand viennent-ils ?	26
Pourquoi s'en souvenir ?	28
Comment s'en souvenir ?	33

2.

Vers une interprétation plus approfondie

L'interprétation des rêves : bienfaits et limites	37
Les différents éléments de nos rêves	38
Jouer avec les différents sens	50
Les émotions de nos rêves : des alliées ou des trompe-l'œil ?	54
Confier ses rêves à quelqu'un	57

3.

Se servir de ses rêves pour être encore plus créatif dans tous les domaines de la vie

Quelques exemples célèbres	63
Terminer un rêve inachevé	64



Les rêves et l'art	68
Programmer un beau rêve prémonitoire inspirant : la futurisation onirique	81
Intégrer ses rêves pour mieux guider les synchronicités	84

4. Le rêve lucide

Définition et intérêt de programmer des rêves lucides	90
Purification chamanique : tomber dans « l'ouverture magique »	92
La technique du rêve éveillé dirigé	99
Nettoyer ses mondes intérieurs avec des rêves lucides et/ou éveillés	106
Enrichir et égayer ses mondes intérieurs avec des rêves lucides	108
Conclusion	111
Annexes	112
Les rêves les plus fréquents	112
Mon journal de bord onirique	117
Remerciements	138
Bibliographie et sitographie	139
Sitographie sélective	141
Musique pour rêve lucide	141
Ondes delta pour un sommeil réparateur	141
Pour contacter l'auteur	141
Notes	142

Légende des encarts



Exercice



Attention !



Pour rappel



Introduction



« Pour réaliser une chose vraiment extraordinaire, commencez par la rêver. Ensuite, réveillez-vous calmement et allez d'un trait jusqu'au bout de votre rêve sans jamais vous laisser décourager. »

Walt Disney

Les rêves...

Fait étrange : la langue française utilise le même mot pour définir vos nombreux désirs et pour évoquer les images que votre cerveau fabrique chaque nuit.

Et si, comme le supposait Walt Disney, tout était lié ?

Si l'étude des rêves que vous faites en dormant était l'une des conditions nécessaires pour concrétiser ceux que vous projetez en secret, sans trop oser vous l'avouer ?

Si, loin de n'être que de simples divagations, les rêves étaient le véritable matériau pour vous permettre, plus tard, de façonner votre réalité quotidienne ? Croyez-le ou non, de grandes découvertes scientifiques, de multiples œuvres d'art – ainsi que de grandes prémonitions – ont d'abord été conçues par des rêves, durant le sommeil.

Un petit livre pratique pour canaliser à bon escient cet extraordinaire outil ne sera donc pas de trop pour pouvoir à votre tour jouer avec vos rêves, quels qu'ils soient et d'où qu'ils viennent.



Car oui, dans cet ouvrage, vous apprendrez de nombreuses choses : vous vous initierez à l'art délicat de la symbolique, aux mystères des différentes phases de sommeil, aux moyens ludiques vous permettant de jouer avec vos rêves... sans oublier les exercices qui vous feront maîtriser vos premiers rêves lucides !

Autant de pratiques qui vous aideront à mieux vous connaître et à découvrir la richesse inouïe de vos très nombreux mondes intérieurs !



*« Dans la vie, tu as deux choix le matin :
soit tu te recouches pour poursuivre ton
rêve, soit tu te lèves pour le réaliser. »*

Auteur inconnu



I.

Les

bases



Dans cette première partie, vous allez d'abord vous poser les bonnes questions (Quoi ? Où ? Quand ? Pourquoi ? Comment ?) afin de mieux pouvoir ensuite jouer avec vos rêves.



Qu'est-ce qu'un rêve ?

À l'image d'une projection cinématographique, un rêve serait cette part mystérieuse, au fond de vous, qui fabriquerait et diffuserait plus ou moins secrètement des histoires en vous procurant autant de réelles sensations que le ferait un film ou un dessin animé.

L'ambiguïté est bien là : un rêve est *a priori* perçu comme une chose imaginaire... et pourtant, à l'instar d'une gifle ou d'une caresse, il peut générer en vous de réelles larmes ou d'authentiques fous rires ! Qui, en sortant d'un rêve, n'a jamais ressenti de la peur, de la joie ou de l'angoisse ?



« Tout ce qui est imaginé est réel. »

Picasso

Pour cette raison, le rêve doit être considéré avec sérieux. Il interagit en vous sur tous les plans (psychique, physiologique, spirituel) et ses effets, comme autant de graines plantées dans le cœur, peuvent vous livrer une grande variété de messages, surprenants ou inquiétants... mais toujours inspirants !



Sur ce principe, votre premier exercice sera le suivant : listez dans le tableau ci-dessous quelques rêves qui vous ont marqué dans le passé et notez en quoi ceux-ci vous ont impressionné. Vous dégageriez ensuite intuitivement les potentielles prises de conscience qu'ils ont pu occasionner à partir de vos différents ressentis.

Le rêve	Les ressentis	La prise de conscience
Mon cauchemar avec le squelette qui me serrait dans ses bras.	Dans mon corps : oppression de la cage thoracique, grosses gouttes le long de la colonne vertébrale, souffle court, etc. Dans mon cœur : grande tristesse. Dans mon esprit : des réflexions encore mal dégrossies sur la mort ou bien la perte de quelques êtres chers.	Et si je n'avais pas encore fait le deuil de la mort de ma grand-mère, décédée il y a peu ?
.....		
.....		