

OLIVIER COCHET
Préface de David Perroud

PROVOQUER ET DÉCRYPTER SES RÊVES



JouVence^{eso*}

SOMMAIRE

Préface de David Perroud	5
Petite introduction... ..	8
Foire aux questions.....	11

LES RÊVES, REFLETS DE NOS MONDES INTÉRIEURS : ONIROTHÉRAPIE, ONIROMANCIE

ET ORACLES, QUELS LIENS ? 13

Le rêve comme outil de connaissance sur les différentes facettes de notre personnalité	14
Le rêve pour mieux se soigner et soigner les autres.....	16
Le rêve et les différentes tentatives pour mieux comprendre son passé, appréhender son avenir et profiter de l'instant présent.....	21
Le rêve et les oracles	29

COMMENT UTILISER L'ORACLE ? 34

Les différentes grilles d'interprétations des cartes/rêves.....	35
Les différentes façons d'utiliser les cartes	47

COMMENT PERCEVOIR ET APPRÉHENDER CHAQUE CARTE DE L'ORACLE ?	59
Avant de commencer.....	60
Les cartes	66
Les cartes évoquant les symboles les plus courants dans les rêves	66
Les cartes inspirantes	91
Les cartes inquiétantes	111
Une conclusion en forme de rêves et de légendes.....	120
Remerciements.....	123
Notes	125
Bibliographie sélective	127

Note aux lecteurs

Ce livre contient des QR codes pour chaque carte de l'oracle contenue entre ces pages. Si vous souhaitez vous immerger complètement dans l'aventure intérieure que proposent ces fameuses cartes, laissez-vous bercer par la musique, exclusivement composée pour l'occasion par Gabriel Benoit d'Entrevaux. Laissez venir ainsi tous les sons, images, sensations pour rendre vos instants avec l'oracle encore plus denses et lumineux. Je vous souhaite de belles aventures...



PRÉFACE DE DAVID PERROUD

Autant ne pas y aller par quatre chemins et vous l'annoncer sans ambages : ce livre-oracle fait rêver !

Et les rêves, Olivier Cochet s'y connaît. Maître praticien en hypnose et en P.N.L., formateur en onirothérapie (pas la thérapie pour ornithorynques, mais bien celle qui analyse les rêves...), il partage avec nous son immense savoir sur ces aventures qui peuplent nos nuits. Merci Olivier de le faire avec simplicité et surtout de manière ludique grâce à ce magnifique oracle, que j'ai déjà adopté comme un outil indispensable à l'interprétation de la rivière de messages nocturnes que mon subconscient (ou ma conscience ?) m'envoie à répétition nuit après nuit, se demandant quand, finalement, je commencerai à les comprendre. Bonne nouvelle, cher Subconscient, chère Conscience, j'ai maintenant sur ma table de nuit, un outil de traduction et d'interprétation !

Ceux qui me connaissent savent que je m'intéresse à la science « noétique » : la science de la conscience et plus particulièrement de ses états modifiés ou augmentés. Les rêves en font partie.

Lorsque nous dormons, notre conscience-ego se repose, il est donc logique que nous ayons un accès plus direct à notre conscience externe.

La science, et notamment les travaux d'Ervin Laszlo, devine, parmi ces *autres réalités* l'existence d'un champ d'information universel où tout ce qui se manifeste et s'est jamais manifesté dans l'Univers se trouve enregistré. Ce champ relierait également subtilement tout ce qui y existe. On parle d'une sorte d'Internet cosmique nommé « champ quantique » ou « champ akashique » (dont font partie les fameuses mémoires akashiques). Beaucoup d'« expérimentateurs » d'état de conscience non ordinaire rapportent qu'ils ont vu ce champ ou s'y sont connectés pour en rapporter des informations les ayant grandement guidés.

Les rêves nous connectent à ces *autres dimensions*, à ces *autres réalités* au même titre que les intuitions ou les synchronicités. Les messages qu'ils délivrent ne sont donc ni clairs ni limpides et, pour augmenter la difficulté, ils ne sont enregistrés dans notre mémoire consciente que de manière éphémère. Il y a donc un travail de chercheur d'or à effectuer pour aller découvrir ces pépites, nous donnant çà et là, souvent pile au bon moment, une information clé. Un bon orpailleur ne se rend jamais à la rivière sans son tamis, sa batée et sa pelle. Vous aurez compris l'analogie ; si vous voulez extraire les pépites apportées chaque nuit par la rivière de votre activité onirique, il vous faudra deux

qualités : de la motivation et de bons outils. Avec ce livre-oracle, Olivier Cochet met indéniablement entre vos mains la deuxième. Et, bonus incommensurable, le ton plaisant et l'aspect ludique de son œuvre vous aideront grandement à trouver la première.

Merci Olivier de permettre une ruée vers l'or de nos consciences. Le monde en a un grand besoin !

David Perroud

Auteur de trois romans et d'un roman graphique dont, aux Éditions Jouvence, *Les amants du ciel se retrouvent toujours ici-bas*, *Les Âmes du Temps perdu* et *Les Secrets de notre conscience*.



PETITE INTRODUCTION...

*« La faculté de rêverie est une faculté
divine et mystérieuse ;
car c'est par le rêve que l'homme communique
avec le monde ténébreux dont il est environné. »*

Charles Baudelaire

Si vous tenez ce livre entre les mains, c'est que vous êtes forcément (un peu) curieux et ouvert à toutes les facéties que la vie peut parfois offrir aux détours d'une rencontre, d'un moment... ou d'un drôle de bouquin, comme celui-ci, vous invitant sans ménagement à tester des expériences défiant la logique et l'imagination !

Si je vous disais par exemple, là, maintenant, qu'une équipe de grands scientifiques avait la possibilité de supprimer cinq ans de votre vie... Imaginez, 1 826 jours de votre existence complètement rayés de votre carte intime, juste pour voir comment ce grand trou pourrait potentiellement altérer votre personnalité. Comme réagiriez-vous ? Accepteriez-vous de vivre cette expérience au nom de la curiosité ou bien vous rendriez-vous vite compte, au moment de vous poser la question, que votre vie — toute

votre vie — est votre bien le plus précieux et que cette dernière doit forcément s'apprécier dans sa totalité, avec ses bons, mais aussi ses mauvais moments ?

Quelle que soit votre réponse, sachez que vous êtes peut-être, sans le savoir, victime de cette expérience, inconscient de vivre une vie à l'intérieur de laquelle toute une partie de votre histoire aurait complètement été occultée...

Pourquoi de tels propos ? Et quel rapport avec le monde des rêves ? Sachez, pour commencer, que sur une année, l'être humain dort l'équivalent de 118 jours sur 365. À raison de quinze à vingt minutes de sommeil paradoxal par cycle et de quatre à cinq cycles par nuit, un individu rêve en moyenne quatre-vingts minutes... soit une heure vingt sur l'ensemble d'une journée.

Une personne de soixante ans aura ainsi environ passé cinq années de sa vie à rêver. Vous avez bien lu. Cinq ans. Cinq ans d'une vie à rêver (statistiquement six mois à cauchemarder). Oseriez-vous dire, à présent, à la lumière de cette anecdote, que s'intéresser à ses rêves relève de l'occupation futile

ou de la distraction sans intérêt ?

Prétendriez-vous être de celles et ceux ne voulant rien savoir de ces années ? Ne rien connaître de ces contrées intérieures au sein desquelles d'autres parties de vous expérimentent,



créent, imaginent... et osent des choses que votre « moi conscient » ne fera jamais, par peur du ridicule et du qu'en-dira-t-on ?

L'objet de ce livre est donc de vous donner les clés d'interprétation des rêves dans toutes ses dimensions. Cette approche ludique et pratique vous amènera à pleinement profiter de l'oracle onirique présent dans cet ouvrage (vous trouverez une planche de cartes détachables en début de livre, et une autre en fin de celui-ci). Vous pourrez, avec ces cartes, saisir la chance d'une approche unique de ces mondes imaginaires. Des univers « imaginaires » mais pourtant bien réels pour cet « autre vous » vivant chaque nuit une multitude de choses...



À moins que ce ne soit lui, finalement,
qui vous crée des rêves pour mieux vous aider
à façonner votre réalité ? 😊



Si tous ces propos vous parlent, titillent votre imaginaire et chatouillent votre soif de connaissances, alors plongez sans retenue dans ces pages — et dans ces cartes — pour mieux appréhender votre imagination, votre intuition, votre créativité... mais aussi votre logique !

FOIRE AUX QUESTIONS

✧ • Est-ce que tout le monde rêve ? • ✧

La réponse est... oui ! Tout le monde rêve, vous ne pouvez pas ne pas rêver ! Pourquoi ? Parce que rêver est un besoin fondamental pour votre corps et votre esprit ! C'est lors de la phase de sommeil dit « paradoxal » que vous vous mettez à rêver. Votre cerveau, toujours en ébullition, va reparamétrer tout ce dont votre organisme a besoin et agira comme un scanner pour vérifier que tout est en bon état de fonctionnement.

✧ • Comment se souvenir de ses rêves ? • ✧

Il vous suffit de trois choses : avoir une volonté farouche de vous en souvenir (pour cela, dites une petite phrase avant de vous coucher, comme : « *Cette nuit, je fais de beaux rêves et m'en souviendrai une fois au réveil.* »), surveiller votre coucher (en n'ayant pas trop bu, ni mangé trop lourd) et votre réveil (ne sortez pas du lit trop rapidement, laissez venir à vous les émotions de la nuit... qui feront office de lien et vous amèneront progressivement des bribes d'images et de sensations diffuses). Dernier point : ayez également près de vous un petit dictaphone

(souvent intégré dans les téléphones portables) ou un calepin à portée de main pour consigner le plus rapidement possible vos rêves afin de ne pas les oublier par la suite ! Avec de la patience, de la motivation et une bonne rigueur dans votre mode de vie, vous vous souviendrez très rapidement de vos rêves ! 😊

❖ • Pourquoi fait-on des cauchemars ? • ❖

Les cauchemars ont mauvaise presse et il serait tentant de ne voir en eux que d'horribles histoires, tout juste bonnes à nous faire peur et à engendrer une angoisse qui ira empoisonner le reste de notre journée. Comme le dit Alden Nowlan : « *Un même cauchemar donne une leçon au méchant et renseigne le bon.* » Autrement dit : le cauchemar est peut-être la seule façon que votre inconscient ait trouvée pour vous mettre en garde contre quelque chose que vous n'avez pas voulu voir dans votre quotidien... par paresse, par déni ou bien par manque de clairvoyance ! Tel un bon ami un peu fruste qui n'aurait pas les bonnes manières, il vous secoue un peu pour que vous preniez mieux en compte une problématique qu'il vous faudra saisir enfin à bras-le-corps ! Désagréable peut-être. Nécessaire sûrement. Puissent, dès lors, ces pages et ces cartes vous aider à mieux vous servir de vos rêves pour construire votre réalité... Je vous souhaite plein de beaux rêves et une très bonne lecture !

1.

LES RÊVES,
**REFLETS DE
NOS MONDES
INTÉRIEURS :**

ONIROTHÉRAPIE,
ONIROMANCIE ET ORACLES,
QUELS LIENS ?

