COMMENT SE SOUVENIR DE SES REVES

Le rêve est un pont entre le conscient et l'inconscient, que l'on peut favoriser de nombreuses façons.

Un « programme » personnel

Les rêves n'ont pas de logique apparente : il faut apprendre d'eux et se sentir libre de suivre l'impulsion du moment, en puisant parmi différentes ressources.

Sans se laisser décourager par des pensées autocritiques comme « Ce que je fais ne sers à rien » ou « Je n'en suis pas capable » : ce sont des résistances liées à des peurs.. surtout cachées, inconscientes. Un bon moyen pour les connaître c'est de les écrire dès qu'on peut les contacter : qu'est-ce qui nous fait peur dans nos rêves ? dans la vie, maintenant et avant ? Pour nous aider on peut tenir un **journal** des événements les plus importants de la journée, et surtout des émotions qui les accompagnent.

Régularité et patience

Écrire pour se souvenir

Dans beaucoup de cas la volonté de se souvenir suffit, ainsi que la pensée positive de réussir, pour faciliter le réveil spontané après un rêve important.

La préparation

* choisir une nuit où l'on n'est pas trop fatigué, sans avoir pris de somnifères, d'alcool...
* consacrer quelques minutes avant de s'endormir à repenser à la journée qui vient de passer, éventuellement en tenant son journal.

* un peu d'autohypnose, par exemple : « je veux me réveiller en me souvenant de mes rêves ». Cette consigne, répétée chaque soir, augmente réellement la quantité de souvenirs après **quelques semaines**.
On peut, avec la pratique, affiner : « Je me réveillerai après chaque rêve au contenu bizarre »
* *exercices de respiration : respirer normalement puis retenir l'air 2 ou 3 secondes et expirer lentement en demandant à se souvenir de ses rêves. Répéter 3 fois l'opération.* On peut ajouter à ce moment la vision de nous-même en train d'écrire notre rêve le lendemain matin.
* boire 1 gorgée d'eau le soir en disant que l'on se souviendra de son rêve le lendemain matin en buvant une nouvelle gorgée d'eau.
* certains élixirs floraux favorisent l'émergence des rêves : Chaparral, Pommier

* avoir à disposition auprès de son lit des feuilles de papier, des stylos et des crayons de couleur
* écrire dès le réveil : en quelques minutes beaucoup de rêves s'évanouissent ! De quoi se souvient-on ? Dans quel état d'âme le rêve nous a laissé?

L'écriture

* rester passif au réveil, ce qui aide à retrouver le fil des images
* écrire en toute **liberté**
* donner un titre à son rêve : le premier qui vient à l'esprit, ou le plus convaincant on peut titer les différentes séquences
* ne pas sous-estimer les rêves brefs ou les images solitaires, voire les images de sieste, même seulement des états d'âme au réveil. En écrivant, d'autres souvenirs arrivent.
En l'absence de rêve, on peut même écrire une phrase de livre philosophique ou spirituel prise au hasard
* dessiner les **images** les plus significatives de ses rêves, en accordant une attention particulière aux couleurs. Puis accepter son oeuvre avec curiosité, en cherchant à la comprendre intuitivement et en notant les idées qui peuvent venir alors.
* dans la journée : 10 minutes de réflexion sur le(s) rêve)s après l'avoir écrit, 5 le midi et 10 le soir (c'est ce que faisait Jung)

Le cahier de rêves

Ou mieux le **classeur** qui permet de déplacer les rêves de leur ordre chronologique et de les regrouper par thèmes : conflits sexuels, rapports avec les autres, rapport avec le travail, corps et santé..., repris dans une table des matières
On peut insérer les feuilles de notre journal, noter les problèmes du moment...
Petit à petit il est possible de constituer son fichier de symboles, ceux qui reviennent régulièrement dans ses rêves.

Écrire son autobiographie

Lire

Lire sur les rêves et sur des sujets semblables favorise le souvenir et stimule la capacité de réflexion à leur propos.

Faire travailler le corps pour stimuler les souvenirs

Le corps conserve la mémoire des mouvements vitaux et créatifs que nous avons du réprimer. Toute **émotion** qui ne peut être libérée représente un stress pour l'organisme, et il arrive souvent qu'elle trouve la voie du rêve pour se manifester.
Prendre conscience de nos contractions musculaires, mettre en mouvement les zones les plus rigides du corps, favoriser la respiration, tout cela rend la personne

plus réceptive aux émotions. Si elles se libèrent et que les tensions se relâchent, de nouvelles images viennent à l'esprit.

Consacrer quelques minutes par jour aux exercices corporels :

La respiration

La relaxation fractionnée
pour favoriser les visualisations

La méthode Feldenkrais

S'habituer à noter les sensations et les pensées qui viennent à l'esprit durant ces exercices. S'entraîner à rechercher des points communs et des ressemblances entre ces émotions et les sensations des rêves.
Rechercher souvent des moments de calme, de « non-agir », afin d'être à l'écoute des sensations de son corps.

Avant de se décourager .. s'entraîner au moins un mois !

Stimuler le mental par les images : les visualisations guidées

Les images venant de l'esprit ou du corps ont la même importance, elles sont toutes communication de l'inconscient, sur 3 axes :
- le physique-psychique
- la créativité
- le processus de croissance

Réfèrences :

MICHELAZZO M. Comment vous souvenir de vos rêves
Edit. De Vecchi, 1995

CLAINCHARD J.P.

DE VILLENEUVE A.

Cld 11/95