

Dictionnaire des rêves
LIVRE BLANC

Interprétation des rêves



WWW.DICTIONNAIRE-REVE.COM

Dictionnaire des rêves

Analyser ses rêves !

Universels, intemporels, les rêves sont l'objet de fascination depuis des décénies !

On ne rêve pas tous de la même manière !

Cela va dépendre de votre vécu, votre expérience de vie et de votre nature humaine.

Exemple : Une personne qui est rêve d'être dans une classe, son rêve n'aura pas la même signification qu'une personne qui est professeur des écoles.

Certains rêves contiennent un ou plusieurs messages importants et d'autres n'ont pas forcément une signification.

Vous trouverez dans ce petit guide, une grande partie des éléments nécessaires pour l'interprétation de vos rêves.



Vous devez vous laisser guider par votre intuition.

Vous avez les cartes en mains.

Un rêve est exclusif...

Il n'est pas nécessaire d'interpréter tous les rêves, dans le cas contraire vous pourriez y passer des jours entiers.

C'est votre cerveau après avoir emmagasiné des images toutes la journée, vous les recrachent de façon irrationnelle.

Votre inconscient stocke tout cela et parfois il en ressort un message important.

Et c'est ce message qu'il faudra interpréter.

Pour savoir quels rêves il faut interpréter, il faut s'assurer que celui-ci possède **au moins 2 des éléments ci-dessous** :

- ✓ Votre intuition vous alerte
- ✓ Vous vous rappelez de votre rêve facilement
- ✓ Vous êtes perturbé par ce rêve et il vous hante
- ✓ Vous rêvez à plusieurs reprises du même rêve ou avec des symboles identiques

En complément :

- Bien se connaître et avoir une bonne connaissance de soi
- Avoir à disposition des définitions des symboles (listés sur le www.dictionnaire-reve.com)



10 règles essentielles

Les 10 règles pour interpréter ses rêves

1ère : Etre honnête et sincère avec vous même

2ème : Connaitre les 2 approches des rêves

3ème : Savoir différencier les types de rêves

4ème : Se souvenir de ses rêves

5ème : Raconter ses rêves

6ème : Identifier les symboles

7ème : Dégager le contenu émotif du rêve

8ème : Trouver la bonne question

9ème : Tenir un journal de rêves

10ème : Discutez de vos rêves avec vos proches



1 Être honnête et sincère

Être honnête et sincère avec vous même

Le rêve peut parfois faire surgir des choses qui sont enfouies au fond de vous.

Il n'est pas toujours facile d'admettre certaines choses mais vous devrez les accepter pour aller au fond de l'interprétation de vos rêves.

Il peut s'agir de désirs profonds, de conflits de conviction avec votre vie actuelle...etc.

Seul vous le savez, donc lâchez vous.



Plus vous serez sincère avec vous même,
moins vos rêves seront symboliques

2 Connaître les 2 approches des rêves

Il est important de bien comprendre qu'un symbole peut avoir a deux approches :

Collective :

il aura une signification commune pour n'importe qui, c'est cette approche que l'on trouve dans les dictionnaires des rêves.

Personnelle :

c'est la plus importante, elle est associée à une émotion, un souvenir... Quelque chose de personnel que vous seul pouvez ressentir.

L'interprétation de rêves par les autres est pratiquement impossible à cause de l'approche personnelle de la symbolique.



3 Savoir différencier les types de rêves

7 différents sortes de rêves principaux

Le rêve de l'inconscient

Ce rêve reflétera votre état d'âme actuel

Le rêve de compensation

Ce rêve vous permettra de stabiliser vos émotions et votre mental

Le rêve de transposition

Ce rêve vous aidera à comprendre les conséquences de vos réactions, vos actions ou vos choix sur vos projets en cours

Le rêve d'évolution

Ce rêve vous aidera dans vos démarches évolutives

Le rêve karmique

Ce rêve vous aidera à comprendre comment régler au mieux vos problèmes actuels

Le rêve initiatique

Ce rêve valorisera votre pouvoir d'agir et votre sagesse

Le rêve prémonitoire

Ce rêve sert à connaître un évènement à l'avance pour anticiper vos réactions.

Voir les définitions détaillées de ces types de rêves sur le site internet

www.dictionnaire-reve.com

En particulier comment les différencier et les symboles qu'ils contiennent.

4

Se souvenir de ses rêves

Il est tout à possible de se rappeler de ces rêves et il existe plusieurs méthodes :

- **Une bonne tenacité**

Quotidiennement, il faut vous forcer à vous souvenir de vos rêves, c'est un travail qui payera si vous le faites régulièrement.

- **Une bonne nuit de sommeil**

Plus on dort et plus cela permet des rêves de + en + longs.

- **Une bonne alimentation**

Une alimentation équilibrée, éviter l'alcool

- **Une bonne prise de note**

C'est en général du dernier rêve dont on se souvient, donc noter au moins quelques éléments sur un papier même furtivement.

- **Une bonne concentration**

Restez immobile et les yeux fermés pour éviter que que les facteurs extérieurs ne viennent pas perturber votre concentration.

Posez-vous la question "J'ai rêvé de quoi ?". Parfois partir à l'envers peut s'avérer plus simple car ce sont les derniers souvenirs.

- **Une bonne gestion de vos rêves courants**

N'hésitez pas à relire vos notes ou votre journal (voir règle n°9), car il se peut que vous retrouviez des rêves déjà rêvé.

- **Une bonne conviction**

Indiquez à votre inconscient votre souhait de vous souvenir de votre rêve. Persuadez-vous avant de vous coucher exemple : "Je veux me rappeler de mes rêves"...

5 Décrire ses rêves

Quel rêve interpréter ?

Un rêve mérite d'être interprété lorsqu'il vous laisse un sentiment, une émotion. Un rêve qui vous choque, qui vous réveille la nuit ou bien qui vous perturbe dans la journée...

Même s'il vous semble incohérent, vous saurez qu'il faut prendre le temps de l'interpréter.

Premièrement il faut prendre le temps de le décrire avec un maximum de détails sans oublier le ressenti, et vos émotions.

Ci-dessous une liste non exhaustive de détails à décrire :

Scénario

Que s'est-il passé ?
ex. : vous avez conduit un camion, vous avez nagé en vain...



La durée

Le rêve a-t-il duré des années ? 1 h ? C'était la nuit ou le jour ?



Récit

Êtes-vous spectateur de la mise en scène ? (comme si vous voyiez un film) En tant que l'un des personnages ? Et ce personnage est-ce "vous" ou quelqu'un d'autre ?



Lieu

Où se déroule les rêves ?

Les symboles connus

Vous pouvez rêver de bus car vous êtes chauffeur de bus ou bien voir votre lieu de travail...



Sentiments

Avez-vous ressenti la peur, de la joie ou bien un drôle de sensation. Le rêve n'aura pas la même interprétation si vous êtes heureux de voir une araignée... ou bien terrorisé.



Une fois que vous avez listé toutes ses informations, prenez un peu de recul pour résumer le rêve en prenant soin d'indiquer l'action et non détailler les symboles oniriques. Cela vous permettra d'obtenir un concentré de rêve !

Et ils peuvent vous éviter bien des erreurs ou vous permettre d'aider les autres à ne pas en faire.

6 Identifier les symboles

Il faut savoir que dans la plupart des rêves, vous allez rêver de vous-même, tous ce que vous verrez seront des reflets de vous même.

Exemple : une personne réelle que vous connaissez va représenter votre relation avec elle, si c'est une personne célèbre mais pas familière, elle représentera une partie de votre personnalité et la manière dont vous gérez.



Vous devez sélectionner 2 ou 3 symboles qui vous paraissent mémorables (une personne, un endroit, un objet...).



Rapportez vous ensuite à la symbolique onirique de ceux-ci dans le dictionnaire des rêves.



Vous retrouverez 4200 symboles sur le site du dictionnaire des rêves ainsi que les définitions pour chacun d'entre eux.

<http://www.dictionnaire-reve.com>

Ces symboles oniriques vous serviront de base, comme un traducteur de langage.

Rêver d'une votre mère sous la forme d'une araignée est plutôt inattendu , mais grâce à ces symboles vous pourrez avancer vers l'interprétation de vos rêves.

Si cela ne vous semble pas très clair aux premiers abords, vous ferez sûrement des **associations** avec des **situations** ou **personnes** ou un **rapprochement avec votre vécu**.



C'est une étape importante dans l'interprétation des rêves, ne la négligez pas !

7

Dégager le contenu émotif du rêve

La meilleure façon de vous souvenir de ces rêves, c'est de vous concentrer sur vos ressentis émotionnels.

Le langage de l'inconscient ne fonctionne pas comme un langage classique, il associe toujours une émotion à une situation qui vous touche.

Lorsque l'on communique on associe un mot à un objet (Ex. : fourchette pour cet objet en métal ou en plastique).

Au même titre que notre langage des mots, le langage des rêves peut être très complexe.

Le rêve est un moyen pour mettre en évidence ce que nous refoulons ou refusons de voir.

Dans vos rêves vous verrez des multitudes d'images qui sont associées à des sentiments, émotions.

Une émotion à un objet, à une personne, à une situation...

Pour décrypter cela il faut bien ressortir ce qu'un objet vous fait penser : de la joie, de la peur, de la sérénité....

Emotion d'infériorité

Faiblesse, sentiment d'impuissance (symboles : nudité, difficultés à aboutir...)

Emotion d'abandon

Peut refléter un besoin d'être aimé (symboles : grandes plaines, maisons vides...)

Emotion d'angoisse

Peut refléter un malaise psychologique (symboles : animaux hostiles, situations effrayantes...)

Emotion de castration

Surement lié à l'atteinte de la liberté (symboles : perte de cheveux, dents...)

8

Pourquoi ce rêve ?

Le rêve ne s'exécute pas par hasard, il est le reflet de vous-même et de votre vie actuelle.

Il faut essayer de vous transposer et voir à quoi il correspond. Posez vous les bonnes questions sur votre vie, ce qui ne va pas, ce que vous aimeriez, ce qui vous gêne au quotidien, ce qui c'est passé la veille ou qui devra se passer le lendemain...

Vos rêves seront souvent les réponses à vos ressentis émotionnels.

Nul ne pourra vous aider sur ce point, sauf vous donner une piste mais en restant imprécis.

UN REVE C'EST :

Le reflet de notre vie

(interprétation de notre quotidien)

La manifestation d'un événement

(non dit, quelque chose dont on a pas pris conscience)

La mise en évidence d'un conflit, d'une envie

(expression de ce que l'on a au fond de soi)

La communication avec notre inconscient

(un langage propre aux rêves)

Lié à notre corps et facteurs extérieurs

(bruits, fatigue, chaleur...)



9 Tenir un journal de rêves

Il vous faudra bien les noter, de manière systématique et méthodique.

Tout simplement vous pouvez tenir un journal de rêves avec un petit cahier que vous laissez à proximité de votre lit et que vous remplirez de manière systématique et méthodique.

3 étapes pour tenir un journal de rêves

Notez les rêves

1

Mémorisez les rêves

Programmer votre cerveau pour le stimuler en répétant plusieurs fois "Demain je me souviendrais de mes rêves"

Avoir un bon sommeil et respecter les cycles

Au réveil, notez un maximum de détails sur votre cahier de rêve que vous aurez placé à proximité de votre lit. Griffonnez ce qui vous passe par la tête rapidement.

2

Reprennez vos notes.

A partir de la fiche de rêve que vous trouverez à la fin de ce document noter méthodiquement et archiver vos rêves.

La mémoire d'un rêve est associée à une position du corps.

Si rien ne vous vient à l'esprit, testez plusieurs positions de sommeil pour faciliter le souvenir.

3

Interprétation des rêves

A partir du dictionnaire des symboles et avec de l'entraînement, vous allez pouvoir interpréter vos rêves.

Les définitions seront pour vous une sorte de support que vous devrez associer aux sentiments, émotions et événements de votre rêve et votre ressenti.

Généralement c'est l'intérêt que vous donnerez à un symbole qui pourrait donner plus de sens à votre rêve.

10 Parler de vos rêves avec vos proches

La meilleure façon de profiter du pouvoir de vos rêves est de les raconter à vos proches.

Et parlez-en, en particulier, à ceux et celles qui sont apparus dans votre rêve !

Vous serez surpris de voir que vos proches peuvent vous aider à y voir plus clair. Ils pourront pointer sur des traits de votre caractère ou bien des faiblesses...etc.

Le plus important c'est d'être sincère dans vos récits et/ou vos pensées.



Interpréter vos rêves sera aussi un moyen pour vous de régler des problèmes récurrents, bien souvent liés à l'enfance et dont nous n'avons pas idée de la cause.

Conclusion

Voilà !

Vous avez un minimum d'informations pour interpréter vos rêves.

Ce n'est pas si difficile, seulement en appliquant un peu de méthodologie et beaucoup de pratique vous allez arriver à decrypter vos rêves de plus en plus facilement.

Normalement, vous n'avez pas besoin de l'aide d'une autre personne pour comprendre vos rêves.

La personne la mieux placée pour vous comprendre, c'est vous !



Fiche de rêve

Date : _____

Titre : _____

Evènements important de la journée :

Pendant la nuit :

Etat émotionnel avant le coucher :

Stressé(e) Fatigué(e) Angoissé(e) Autres : _____

Description (voir règle N°5) :

Type de rêves (voir règle N°3) : _____

Actions :

Personnages :

Thème :

Narration (êtes vous acteur ?) :

Lieux :

Temps / durée :

Dessin :

Symboles :

Ressenti / Emotions :

Note de 1 à 5 : _____

Peur angoisse Bien-être Joie Peine Soulagement Douleur

Récurrence (déjà rêvé) : 1 fois plusieurs fois

Bilan :

Rapprochez votre rêve à votre personnalité, vos angoisses, votre trait de caractère et notez à quoi se rêve pourrait faire allusion.