



Sandrine CARTIER

---

# Comment comprendre les rêves?

---



# Le premier pas

Le premier pas, c'est l'écriture. Un rêve, c'est le récit qu'on en fait. Rien n'est anodin, ni le vocabulaire choisi, ni le rythme, ni les lapsus ou les fautes d'expression!

Ainsi, prenez l'habitude de noter vos rêves. Tenez un journal de rêves. Notez la date, afin de vous souvenir de ce que vous viviez à ce moment-là (dans les jours qui précèdent ou qui suivent) si vous n'avez pas le temps d'interpréter votre rêve tout de suite. Ne négligez rien! Même si un rêve vous paraît anodin, même s'il ne s'agit que d'une image fugace, écrivez-la.

Consignez votre rêve tout de suite, avant de vous lever, avant de vous consacrer à autre chose, car il suffit parfois de quelques secondes pour que s'échappe le rêve à tout jamais.

Si vous n'avez pas la force d'écrire (car écrire oblige à rassembler et à structurer ses idées) lors d'un réveil au milieu de la nuit, par exemple, vous pouvez enregistrer le rêve, même si, entre voix pâteuse et bâillement, ça n'a ni queue ni tête. Peu importe. Vous l'oublierez sans doute ensuite mais en y revenant plus tard dans la journée, écouter l'enregistrement vous le remettra en mémoire, aussi clairement que si vous veniez de vous réveiller. Et vous pourrez l'écrire alors.

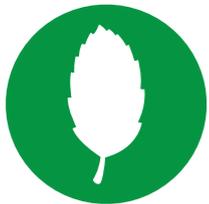
Vous verrez: plus vous serez attentifs .ves aux rêves, plus vous en recevrez!

# L'analyse

## Menez l'enquête



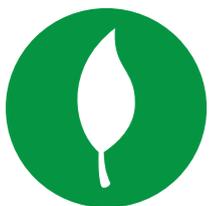
Vous avez maintenant un texte entre les mains: considérez-le dans son ensemble. Et donnez-lui un titre.



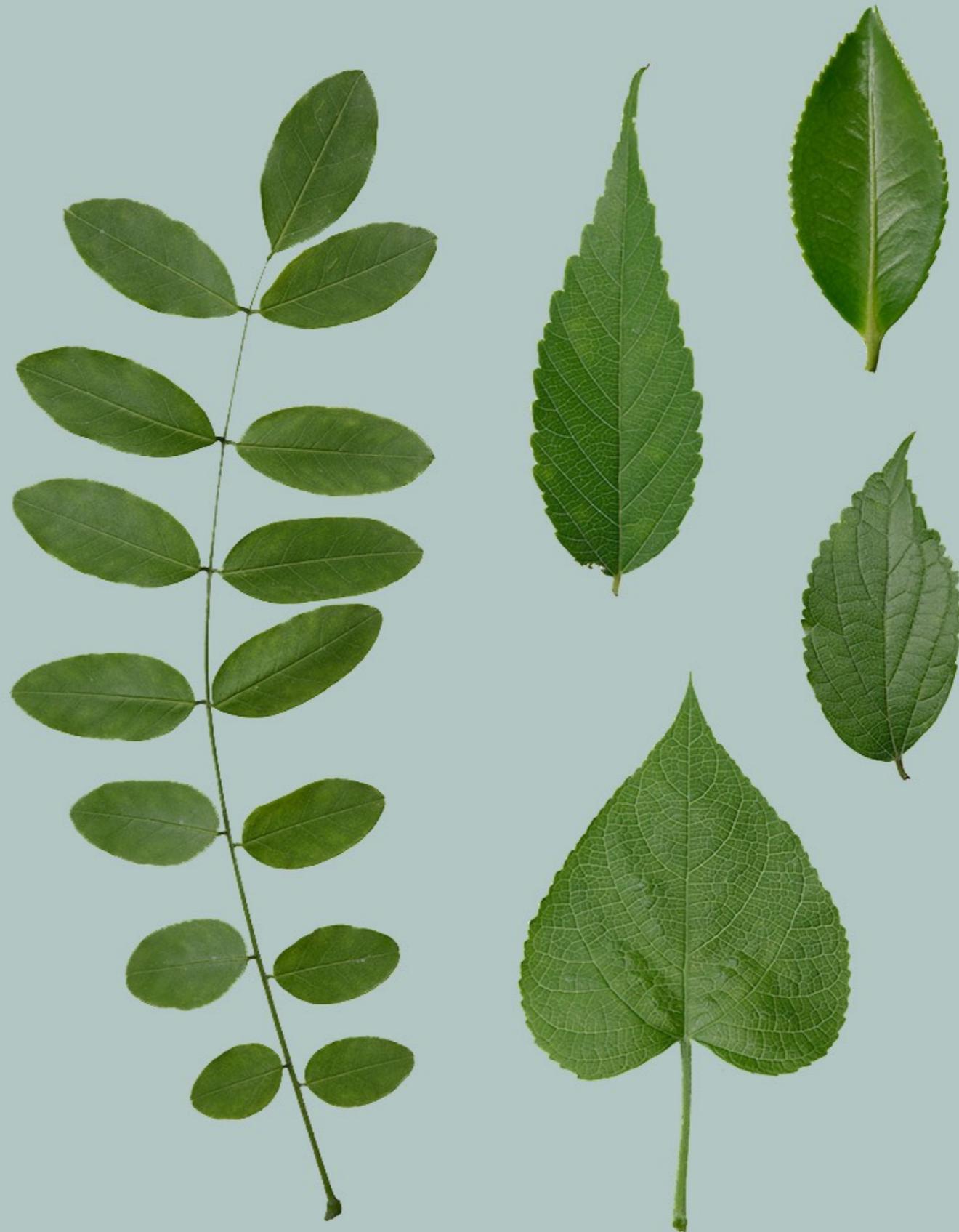
Notez en regard, les sentiments qui émergent: sont-ils positifs ou négatifs, faites une liste. Comparez avec le réel.



Trouvez le scénario du rêve: y a-t-il des oppositions, une césure, des éléments déclencheurs, une suite logique?



Maintenant que vous avez le thème, la trame, l'architecture et la tonalité de votre rêve, passez à l'interrogatoire!



Pour commencer, je vous conseille de passer du temps sur **la première image** du rêve. C'est elle qui vous donnera les clés les plus importantes.

Cette première image contient un certain nombre de **symboles**. Ceux-ci sont les objets, les personnages, les animaux, les lieux etc.... que le rêve a choisis. N'allez pas trop vite! Ce n'est pas parce que le rêve vous montre une situation connue (par ex.: vous êtes au volant de votre voiture) qu'il vous parle de vos qualités d'automobiliste!

Posez-vous des questions naïvement. Et répondez aussi simplement que possible. Evitez les associations d'idées (cette situation me rappelle tel ou tel événement..) qui risqueraient de vous pousser vers une interprétation tendancieuse.

Prenons un exemple. Vous rêvez d'une **abeille**. Demandez-vous: « **qu'est-ce qu'une abeille?** » et répondez à la question comme si c'était un martien qui vous l'avait posée. Donnez **votre explication** (n'allez pas chercher dans une encyclopédie) mais expliquez



*Abeille à miel*

VRAIMENT ce qu'est une abeille. Les réponses varieront selon le ou la rêveur.se. Si vous êtes apiculteur .trice, vous aurez une définition différente de celle d'un.e citoyen.e ou d'une personne allergique aux abeilles. Et c'est là que c'est intéressant. Posez-vous ensuite une autre question: « **une abeille, c'est comment?** ». Vous noterez ici les **adjectifs** qui vous viennent à l'esprit. Laissez ensuite tomber l'abeille et

concentrez-vous sur vos réponses. Ne conservez que quelques adjectifs (subjectifs de préférence) et récapitulez. Pour l'abeille, vous aurez peut-être « une forme de vie instinctive qui vit en communauté et meurt quand elle pique ». Et demandez vous alors: « **qu'est-ce que ceci évoque à l'intérieur ou à l'extérieur de moi aujourd'hui?** ». A l'extérieur, ceci évoquera une abeille, ou

une personne de votre entourage (dans son comportement) ou alors une facette de vous-même, si c'est à l'intérieur. Soyez créatifs .ves! Piquer peut être entendu au sens figuré. Mourir aussi d'ailleurs...

Vous voyez bien ici que le **récapitulé** et les mots retenus dépendent à 100% de la personnalité et de la situation de vie du ou de la rêveur .se. Nous aurons tous une définition différente et une description différente d'une abeille. Et dans cette description, nous sélectionnerons tous des éléments différents. **Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse.** Votre sélection est spontanément la meilleure. Ayez confiance, votre inconscient est ici aussi à l'oeuvre.

Ensuite, soyez honnête avec vous-même. La plupart du temps (mais pas toujours, c'est pour ça que c'est drôle!), les personnages ou animaux dans les rêves représentent des **facettes** de nous-mêmes ou des parts de nous-mêmes. Souvent, d'ailleurs, il s'agit de parts de nous-mêmes dont nous n'avons pas vraiment pris conscience et le rêve est justement là pour nous permettre de les découvrir. Il se peut donc que -pour reprendre mon exemple d'abeille- le rêve vienne attirer votre attention sur **un comportement** ou une facette de votre personnalité qui lance des piques (et vous trouverez ça désagréable éventuellement) ou qui a du piquant (là, ce serait plutôt un compliment). Il existe une myriade de possibilités. Ne réfléchissez donc pas trop, respirez et choisissez honnêtement ce qui vous semble le plus approprié. Votre coeur le sait déjà et si vous visez juste, vous le sentirez immédiatement.

Vous avez trouvé votre symbole. Disons que cette abeille représente une facette de vous-même avec telle ou telle caractéristique. Reprenez alors la liste des adjectifs du début au sujet de l'abeille et **vérifiez**: comparer cette facette de vous-même avec les adjectifs. Est-ce que ça concorde? Est-ce qu'ils s'appliquent? Même au sens figuré, évidemment... Je reprends mon exemple: si l'abeille représente une facette de moi qui lance des piques (qui nourrit des rancoeurs, des critiques etc...). Est-ce que je meurs quand ça sort de moi? Rappelez-vous: dans ma description, l'abeille meurt quand elle pique. C'est à dire que je dois me demander si je crains d'exprimer des avis négatifs, si je crains le regard des autres au point de me liquéfier à l'idée de briser un consensus..

Si la vérification colle et si la réponse est positive à la plupart des questions, on a trouvé. Sinon, on s'est trompé. On a suivi une fausse piste, et, on se doit de reprendre l'enquête à zéro!

Et voilà, vous procéderez ainsi image après image, situation après situation et découvrirez ainsi votre message. En ayant compris le scénario (l'architecture, la trame, les conséquences de tel ou tel choix, la logique, le déroulé) et en ayant vos propres symboles et leur signification, vous avez tout en main pour comprendre les messages de vos nuits.

Soyez prudents: un symbole décrypté, comme celui de l'abeille, n'est valable que ici et maintenant. Si vous rêvez de nouveau d'abeille dans six mois, refaites le processus. Il est fort probable que d'autres mots vous viennent spontanément et vous guident vers une interprétation différente... Rien n'est gravé dans le marbre.

# En résumé

Voici les **5 questions** à retenir:

1. Qu'est-ce que c'est? Qui est-ce?

*Éléments de réponse objectifs*

2. Comment est-ce? Comment est-elle/il?

*Éléments de réponse subjectifs*

3. Je récapitule

*Je choisis un cocktail de trois éléments subjectifs  
(positifs de préférence).*

4. Qu'est-ce que ceci (récapitulé) évoque dans ma vie  
aujourd'hui à l'extérieur ou à l'intérieur de moi?

*Je réponds spontanément et fais preuve d'ouverture.*

5. J'ai alors mon hypothèse. Et je vérifie par rapport aux  
éléments du point 2.

*Si la vérification est réussie, bravo, je passe à la suite.*

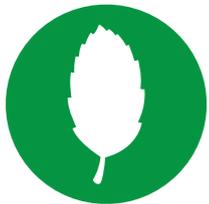
Je vous souhaite de beaux rêves et qu'ils illuminent votre  
journée! Sandrine.

# Pour aller plus loin

Plusieurs possibilités:



Soyez autonomes! L'interprétation des rêves s'apprend, renseignez-vous: 06 58 86 88 72 et [sandrinecartier68@gmail.com](mailto:sandrinecartier68@gmail.com)



L'interprétation d'un rêve est une démarche de connaissance de soi.



Linkedin: <https://www.linkedin.com/in/sandrinecartier/>



<https://www.sandrine-cartier.com/> pour prendre un rendez-vous pour une lecture de rêve ou une lecture de thème Evolutionnaire®

