

SE SOUVENIR DE SES RÊVES



**VOS RÊVES SONT
UNE MAGNIFIQUE
PORTE D'ACCÈS VERS
LES RESSOURCES DE
VOTRE INCONSCIENT**

**UN PIED DANS LE
PASSÉ, UN PIED DANS
LE FUTUR**



@barbarabay.laclefdessonges

Laissez-vous guider

Toutes les civilisations se sont penchées sur les rêves. On retrouve des interprétations de rêves sur des payrus de l'Egypte ancienne, chez les Grecs, les Romains, dans la tradition musulmane ou bouddhiste. Les modalités de l'interprétation pour chacune de ces cultures sont en lien avec les croyances et les enjeux de pouvoir qui leur sont propres.

Le rêve nous permet d'accéder à des informations précieuses sur ce que nous vivons et comment le vivre. Son message est clair mais il parle un langage symbolique dont il nous faut découvrir la logique.

Comme tout travail sur soi, il est exigeant et demande à être prêt à se confronter à nos parts d'ombre. Lorsque je vous accompagne dans l'analyse de vos rêves, comme en coaching, j'évalue constamment, ce que vous êtes en capacité de recevoir dans l'instant. Je veille à mettre les protections nécessaires en place pour pouvoir être confrontante et vous autoriser à explorer de nouvelles postures, en chemin vers l'expression de votre plein potentiel.

Se souvenir de ses rêves

Certains se rappellent toujours de leurs rêves, d'autres jamais et d'autres encore, par période. Si vous voulez vous souvenir de vos rêves, voici quelques recommandations. N'hésitez pas à faire vos propres expériences jusqu'à trouver les rituels qui favorisent chez vous la remémoration des rêves.

Créez un court rituel le soir

Avoir une pensée pour ce que vous allez découvrir au réveil le lendemain matin va vous mettre dans un mouvement d'alliance avec les rêves. Cela vous aidera à adresser votre première pensée à vos rêves le matin :

"Qu'est-ce que j'ai rêvé cette nuit ?" Au départ, vous n'aurez peut-être que quelques images, un mot, une impression, une couleur, une sensation. Notez-les et gardez votre détermination. Il faut être patient.

Prenez le temps le matin

Les rêves les plus intéressants lorsque l'on souhaite travailler sur soi sont les rêves qui se produisent pendant le sommeil paradoxal, la dernière phase du cycle du sommeil. On se souvient généralement des rêves que l'on fait au moment où l'on se réveille, que ce soit entre deux cycles de sommeil ou le matin. Avant d'émerger et de vous projeter dans votre journée, prenez le temps de vous attarder dans votre lit, les yeux encore fermés, pour rester connecté à votre rêve, vous le remémorer. Lorsque vous vous réveillez, restez immobile. Laissez les souvenirs de la nuit remonter à la surface. Soyez prêt à attraper un mot, une image puis à tirer doucement dessus pour faire venir à vous tout le rêve. Imaginez que vous ferrez un poisson : si vous êtes trop brusque, il va s'échapper. Mon compagnon sait qu'il ne doit pas me parler les dix premières minutes qui suivent le réveil !

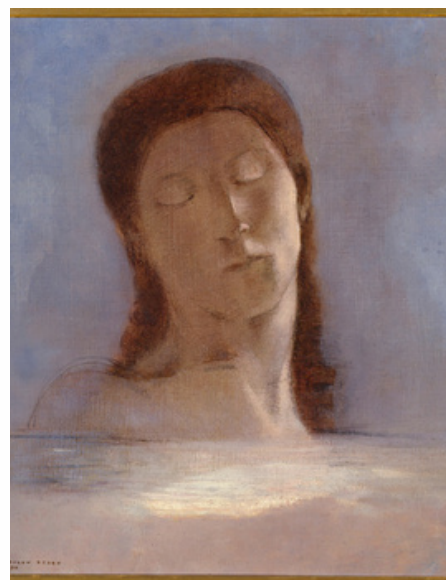
Ayez de quoi noter à portée de main

Personnellement, si j'ai bien pris le temps de me remémorer le ou les rêves de la nuit, je peux les noter plus tard dans la journée. Gardez toujours à portée de main un carnet ou votre téléphone pour noter quelques mots clefs ou de suite la totalité du rêve. Cela prend du temps, c'est vrai, mais c'est une façon de plus d'indiquer à vos rêves que vous vous intéressez sérieusement à eux. Ils vous le rendront bien.



Peindre, c'est user d'un sens spécial, d'un sens inné pour constituer une belle substance. C'est, ainsi que la nature, créer du diamant, de l'or, du saphir, de l'agate, de la soie, de la chair. C'est un don de sensualité délicieuse... .

Odilon Redon



Se souvenir de ses rêves

Restez ouvert d'esprit en journée

Si votre rêve vous a échappé le matin, tout n'est pas perdu. Il est possible d'avoir la réminiscence d'un rêve en pleine journée. Il suffit qu'un élément déclenche une pensée associative, et il vous revient clairement à l'esprit. Cela n'est pas étonnant puisque le rêve fonctionne par analogie.

Ralentissez votre rythme de vie

Il est temps de reprendre le chemin de la contemplation, de la rêverie, du temps pour rien, du temps d'évaporation. Créons de l'espace dans nos vies.

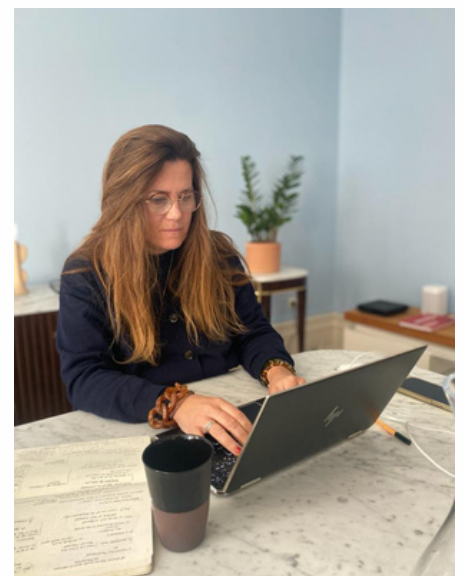
Soignez votre sommeil

Manger léger, bien s'hydrater. Ralentir, baisser les lumières, ouvrir la fenêtre, prendre un temps pour se remémorer sa journée, nettoyer ce qui doit être nettoyé, remercier les mille et uns cadeaux de la vie, saluer nos initiatives, nos actes de courage, notre vulnérabilité, penser à ceux qui nous sont chers puis fermer les yeux.

Carnet ou fichier informatique ?

J'ai une nette préférence pour les notes manuscrites dans des carnets. J'ai un rapport plus charnel au papier qu'au clavier de mon ordinateur. Le mouvement de la main qui écrit crée d'autres connexions neuronales que les doigts qui frappent sur un clavier. Je peux plus facilement mettre de la couleur, faire des croquis, des dessins et pourtant, j'utilise un carnet de notes virtuel pour mes rêves. En effet, je suis une grande rêveuse et pouvoir faire des recherches par mot-clef m'est d'une grande utilité pour voir l'évolution de certains thèmes. Je fais aussi des croquis et des schémas que je prends en photo pour les inclure dans mon carnet numérique. J'ai pour l'instant fait ce choix mais c'est à chacun de vous de voir ce qui fonctionne le mieux pour vous.

Partagez vos expériences avec le rêve :  @barbarabay.lacledessonges



Jadis, une nuit, je
fus un papillon,
voltigeant, content
de son sort. Puis, je
m'éveillai, étant
Tchouang-tseu. Qui
suis-je en réalité ?
Un papillon qui rêve
qu'il est Tchouang-
tseu ou Tchouang
qui s' imagine qu'il
fut papillon ?

Tchouang-Tseu

La consultation en onirologie

Vous pouvez faire appel à moi de manière ponctuelle pour analyser un rêve qui vous paraît particulièrement important ou parce que vous vous trouvez à une croisée des chemins et que vous percevez que vous pourriez être guidé par vos rêves.

L'analyse des rêves peut aussi prendre place dans un accompagnement plus global sur le chemin de l'expression de votre plein potentiel.

Une consultation pour une analyse ponctuelle peut aussi être la porte d'entrée vers un accompagnement plus long.

La consultation ponctuelle comprend une analyse de votre rêve en amont, une consultation d'une heure et l'envoi d'un document récapitulatif par e-mail.

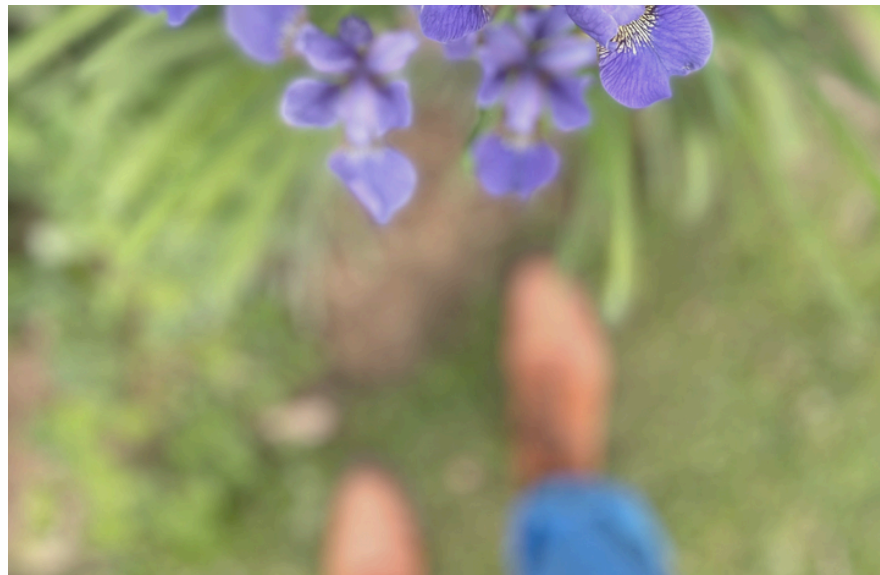
Tarif de la consultation ponctuelle : 90 euros

Tarif des consultations dans le cadre d'un suivi sur la durée : 70 euros

Prenez rendez-vous : [Accédez à mon calendrier](#)

Envoyez moi vos rêves : barbarabay.laclefsdessonges@gmail.com

Titulaire du master coaching de l'Université Panthéon-Assas, diplômée en hypnose thérapeutique eriksonienne, Institut Denis Jaccard, en Communication non violente, Axelle Schermann et en Onirologie, Laboratoire du Rêve, Léa Le Gall et "La voie du rêve", Jean Gagliardi, engagée dans les arts du Tao, Centre Ming Shan, je vous accompagne à révéler votre plein potentiel en suivant le chemin de l'individuation, un chemin de retour au Soi, au-delà des formatages culturels que nous avons inconsciemment intégrés tout au long de notre vie.



*Votre vision devient
claire lorsque vous
regardez dans votre
cœur. Qui regarde à
l'extérieur, rêve. Qui
regarde à l'intérieur,
s'éveille. Les rêves
naissent dans un esprit
qui n'est pas tout-à-fait
humain mais
ressemblent plutôt à un
murmure de la nature.*

Carl Gustav Jung



Instructions pour me confier votre rêve

Si vous souhaitez me confier un rêve en préparation d'une consultation, voici comment le rédiger :

- Écrivez tout ce dont vous vous rappelez. Absolument tout.
 - Écrivez votre rêve au présent.
 - Chaque détail est important (couleurs, nombres, disposition des objets, vêtements, météo, données spatiales...). Un détail peut contenir la clé du rêve.
 - N'inventez pas des détails s'il y en a très peu. Il y a des rêves courts mais forts.
 - Si possible, envoyez-moi un rêve principal et un ou deux rêves annexes, ils me permettront de mieux cerner votre problématique et votre situation.
 - S'il s'agit d'un rêve récurrent, notez ses variations. Certains rêves reviennent à l'identique, d'autres parlent apparemment de la même chose mais en variant certains éléments voire en changeant carrément de décors mais en gardant un peu toujours la même histoire.
-
- S'il s'agit d'un rêve d'enfance, essayez de contextualiser dans la mesure du possible les personnages ou décors qui apparaissent.
 - N'ajoutez ni ne supprimez rien, même si certains passages vous paraissent insignifiants ou au contraire gênant ou honteux. Un rêve a sa logique et le modifier, le romancer, c'est lui faire perdre de son authenticité.
 - Notez s'il y a des moments plus flous, voire des oublis dans le cours du rêve
 - Ne cherchez pas à rendre le rêve cohérent. Il est déjà cohérent malgré les apparences.
 - N'essayez pas d'estomper la dimension violente ou choquante du rêve si c'est un rêve perturbant.
 - Ne vous sentez pas responsable d'avoir fait ce rêve, vous l'avez juste reçu, vous n'êtes pas responsable d'avoir rêvé de cela. Le rêve a tendance à exagérer pour nous pousser à réagir.
 - Les éléments du rêve sont essentiellement à faire parler d'un point de vue symbolique. N'anticipez pas l'analyse, nous verrons chaque chose ensemble.
 - S'il y a des personnes que vous connaissez en rêve, dites-moi qui ils sont pour vous.
 - Indiquez également si vous connaissez certains lieux ou objets rencontrés.
 - Racontez vos émotions, vos sentiments, vos pensées au cours du rêve. On « vit » un rêve.
 - Envoyez-moi votre rêve au plus tard 48 h à l'avance afin que je puisse travailler dessus en amont. Écrivez tout ce qui vous vient : l'expression est le début de la compréhension.

L'inconscient nous donne une chance, par ses communications et par les allusions imagées qu'il nous offre. Il est aussi capable de nous communiquer ce qu'en toute logique, nous ne pouvons savoir. Pensons aux phénomènes de synchronicité, aux rêves prémonitoires et aux pressentiments !

Carl Gustav Jung

