



Sommaire

Introduction.....6



PÉNÉTRER DANS LE MONDE DES RÊVES

Brève histoire du rêve10

L'origine du mot rêver 10

Le rêve à travers l'Histoire &
les cultures 10
La place du rêve dans les sociétés . 13

Le rêve & l'art.....15

En littérature..... 15
En peinture 17
En musique 18
Au cinéma..... 19

Le rêve, comment ça marche ?20

Rêve & sommeil..... 20
Les facteurs favorisant le rêve..... 21
Les différents niveaux des rêves 22
Le contenu du rêve 23
La durée du rêve 24
L'utilité du rêve..... 25

Les inégalités face au rêve26

Le souvenir du rêve..... 26
Grands & petits rêveurs 27
Le rêve selon le sexe..... 27
Le rêve selon l'âge 28
La narcolepsie 29

Les catégories de rêves30

Le rêve agité 30
Le rêve lucide 30
Le rêve prémonitoire..... 30
Le rêve cauchemardesque 31
Le rêve érotique..... 33
Le rêve créatif..... 33
Le rêve dirigé vers l'avenir 34
Le rêve prophétique 34
Le rêve de guérison..... 34
Le rêve télépathique..... 34
Le rêve traumatique..... 35
Le rêve éveillé..... 35



ENTRER EN CONTACT AVEC SES RÊVES & LES UTILISER

Comment rêve-t-on ?.....38

Le cerveau & les rêves 38
Le rôle du rêve..... 38
L'influence de la technologie 39
L'influence des sensations
extérieures..... 42
La réalité du rêve 44
L'intérêt du rêve..... 45
La logique des rêves 46



SAVOIR INTERPRÉTER SES RÊVES

La grande aventure de l'interprétation58

L'étude des rêves par les
professionnels..... 58
La nécessité d'une bonne
interprétation..... 59
Éviter la surinterprétation 60

Déchiffrer le langage des rêves61

Les paysages..... 61
Les personnages 65
Les archétypes..... 66

Se souvenir de ses rêves48

Les actions à mener 48
Développer ses capacités
oniriques 50

Maîtriser ses rêves52

La thérapie par répétition de
l'imagerie mentale 52
La reprogrammation de
l'inconscient..... 53
Une question de physiologie..... 55
Le rêve lucide 55

Concrétiser ses rêves56

Se donner des suggestions..... 56
Faire un tableau de visualisation .. 56

Les animaux..... 69
Les objets..... 69
Les symboles..... 72
Les nombres..... 73
Les formes 75
Les couleurs 76
Les sons & les voix 77
Les « absurdités » 78
Les transformations 78

Les thèmes abordés dans les rêves79

L'angoisse..... 79
Le bien-être..... 79
La colère 79
La frustration 80
Le deuil..... 80
L'autorité..... 81
La direction..... 81
Succès & échec 81
La sexualité 81
La spiritualité 81

Les rêves de personnages célèbres.....82



LE GRAND ABÉCÉDAIRE DES RÊVES

Les catégories de rêves

LE RÊVE AGITÉ

C'est un trouble comportemental pendant le sommeil paradoxal, qui conduit à extérioriser violemment par des coups de pied, cris, insultes, chutes... les cauchemars qui constituent les trois quarts des rêves. De 0,5 à 1 % des gens sont concernés, après 60 ans, ce taux monte à 8 %.



LE RÊVE LUCIDE

C'est un rêve durant lequel le rêveur a conscience de rêver. Récurrent, on l'expérimente de manière répétée au cours d'une longue période. Il se reproduit parce que l'événement qui l'a généré n'a pas été résolu.

LE RÊVE PRÉMONITOIRE

Il nous informe de l'avenir. Dans beaucoup de cultures anciennes, considérant qu'il pouvait éviter des catastrophes (invasion, inondation, pandémie), il était vénéré. Le premier à l'avoir étudié est John William Dunne⁵¹ en 1902, en se basant sur son expérience. Cette année-là, un rêve lui prédit l'éruption de la montagne Pelée à la Martinique, ce qui se réalise peu de temps après. Pendant trente ans, il a tenu un journal des rêves, convaincu qu'ils avaient la faculté de parcourir le

temps et de puiser dans le futur. À partir de 1971, des études systématiques sur les rêves prémonitoires ont été conduites.

LE RÊVE CAUCHEMARDESQUE

Très effrayant, dérangent, il survient dans l'enfance (peur de découvrir un monstre dans son placard ou sous son lit), mais aussi à l'âge adulte, quand on a subi un traumatisme, chez les personnes qui ont des problèmes psychiatriques ou relationnels, d'alcool ou de drogue. Leur rôle serait d'aider le cerveau à se préparer à réagir face à un événement stressant ou perturbant qu'on aurait à affronter dans le futur.

Celui où l'on se sent attaqué et pourchassé peut-être le signe avant-coureur d'une maladie nerveuse, d'Alzheimer ou de Parkinson. Il apparaîtrait dix ans avant d'autres symptômes comme la perte de mémoire. Se débattre dans ses rêves est la preuve de dommages dans la partie du cerveau qui contrôle l'interrupteur de sécurité du rêve, ce qui empêche d'avoir une emprise sur les actions qui s'y déroulent.

Le rêve des personnes atteintes de maladies mentales présente également des différences avec celui des sujets

normaux. Le schizophrène rêve en couleur vingt fois plus souvent que les gens en bonne santé. Le contenu de son rêve est brutal, violent, avec des détails très précis. Le bipolaire, qui dort peu, a des rêves répétitifs qu'il garde en mémoire. Le dépressif a des rêves à la tonalité sombre (cimetière, funérailles, apparitions de défunts), qui se transforment en cauchemars et laissent un sentiment de culpabilité. Les symptômes d'anesthésie mentale se perçoivent dans le rêve de dépersonnalisation. Les lieux familiers et les proches sont appréhendés comme des éléments inconnus. Les troubles obsessionnels compulsifs sont marqués par des émotions extrêmes, des sentiments forts de culpabilité, de honte et de colère. Le dormeur imagine qu'il a une sorte de pouvoir magique qui le rend capable de contrôler les autres. Un stress post-traumatique génère des cauchemars. La personne rêve sans cesse de la situation traumatisante qu'il a vécue. Les images d'une seule couleur défilent dans sa tête au ralenti.

Dans les rêves des cancéreux surgissent beaucoup de symboles liés à la multiplication : fourmilière, fleurs qui se développent signifiant l'augmentation des cellules cancéreuses. Des animaux agressifs peuvent également représenter les cellules cancéreuses.

51. John William Dunne (1875-1949), précurseur de l'oniologie et psychologue.

Les dix cauchemars les plus fréquents

1

Agression physique : **33,5 %** des personnes

2

Conflits interpersonnels : **29,5 %**

3

Échec : **17 %**

4

Problème de santé : **12 %**

5

Inquiétude, appréhension, mal-être : **11,4 %**

6

Être poursuivi, pourchassé : **7,6 %**

7

Être en proie à des forces maléfiques : **7 %**

8

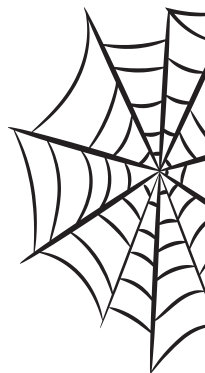
Peur d'un accident : **6,3 %**

9

Catastrophes liées aux informations
(guerres, inondations, tempêtes...) : **5,4 %**

10

Peur des insectes (araignées, guêpes, fourmis...) : **5,3 %**



LE RÊVE ÉROTIQUE

Il régule les désirs et les craintes, ce qui permet de libérer le stress. C'est aussi une sorte de répétition, une manière imaginaire de se préparer à vivre un épisode réel de la vie amoureuse. Pour Freud, le rêve érotique joue un rôle compensatoire en satisfaisant nos pulsions inconscientes. Selon l'Insee, 80 % des hommes en font et 70 % des femmes. Nombreux lors de l'adolescence, ils sont le signe d'une bonne santé.

LE RÊVE CRÉATIF

Il devient la source d'une idée, d'une œuvre artistique, d'une invention, d'une réponse à des problèmes. De nombreux écrivains ou scientifiques se sont inspirés de rêves créatifs : Howard Philip Lovecraft⁵² dans ses nouvelles (l'exemple le plus frappant est la nouvelle intitulée *La tombe*, qui est la retranscription quasi exacte d'un rêve) ; Samuel Taylor Coleridge⁵³ a en-

tièrement élaboré en rêve son œuvre *Kubla* ; William Blake⁵⁴ a conceptualisé un procédé de gravure sur cuivre indiqué en rêve par son frère cadet décédé ; Giuseppe Tartini⁵⁵ pense que sa *Sonate des trilles du diable* est moins réussie que celle qu'il a entendue dans son rêve ; Friedrich Kekulé von Stradonitz⁵⁶ a découvert en rêve la structure cyclique du benzène qui a révolutionné la chimie moderne ; Henri Poincaré⁵⁷ a trouvé la solution de problèmes complexes à son réveil grâce aux rêves qu'il avait faits dans la nuit ; c'est lors d'un songe que Jean de La Fontaine⁵⁸ a imaginé la fable des deux pigeons. Quant à Elias Howe⁵⁹, il a inventé une machine à coudre grâce à un rêve. Il ne parvenait pas à trouver comment faire passer le fil pour coudre le tissu, ce qui l'obsédait. Une nuit, il rêve : capturé par des sauvages, il est emmené devant leur roi, qui lui ordonne de terminer sa machine sous peine de mort. Il se voit trembler de peur, pousser des cris, sans toutefois parvenir à trouver la solution. Sa vision se peuple de guerriers noirs aux visages peints de couleurs

52. Howard Philip Lovecraft (1890-1937), écrivain américain.

53. Samuel Taylor Coleridge (1772-1834), poète anglais.

54. William Blake (1757-1827), écrivain britannique.

55. Giuseppe Tartini (1692-1770), violoniste et compositeur italien.

56. Friedrich Kekulé von Stradonitz (1829-1896), chimiste.

57. Henri Poincaré (1854-1912), mathématicien, physicien, philosophe.

58. Jean de La Fontaine (1621-1695), poète.

59. Elias Howe (1819-1867), ouvrier américain, inventeur d'une machine à coudre.

Comment rêve-t-on ?

LE CERVEAU & LES RÊVES

Avant d'essayer d'entrer en contact avec ses rêves, il est nécessaire de comprendre ce qui se passe dans notre cerveau. Lorsque nous rêvons, celui-ci s'active d'une manière particulière et son volume augmente. En effet, lors du sommeil paradoxal, 70 à 80 % des neurones s'accroissent, créant une véritable tempête cérébrale qui submerge le cerveau. L'énergie générée est proche de celle de l'état d'éveil, d'où le nom de sommeil paradoxal.

Pendant le sommeil lent, le cerveau n'est toutefois pas totalement endormi : un noyau cérébral placé à l'arrière peut ainsi générer un rêve. Les thèmes des rêves proviennent de zones spécifiques, ainsi, rêver à des personnes mobilise la région cérébrale impliquée dans la reconnaissance faciale.

Si on se souvient davantage des rêves faits pendant le sommeil paradoxal que pendant le sommeil lent, rêver ne fatigue pas, bien au contraire ! Allié à notre inconscient qui fabrique des rêves sans qu'on s'en rende compte,

notre cerveau réinitialise notre esprit. À notre réveil, rafraîchis mentalement, on trouve des solutions à nos problèmes.

Les cycles de fréquence des rêves

Cycle 1 : des taches de lumière apparaissent devant les globes oculaires.

Cycle 2 : début du sommeil.

Cycles 3 et 4 : sommeil installé.

Plus on avance dans la nuit, plus la durée des rêves augmente :
8 minutes pour le 1^{er} cycle,
15 minutes pour le 2^e, 20 minutes pour le 3^e, 30 minutes pour le 4^e.

LE RÔLE DU RÊVE

Le rêve sert de lien entre les différents cycles de sommeil en nous aidant à oublier les stimuli environnementaux qui surviennent. Il nous plonge dans

un sommeil profond afin de profiter de notre nuit. Par ailleurs, en amplifiant nos émotions, il prépare à faire face aux situations difficiles de la vie réelle. En fait, nous dormons surtout pour rêver⁶³. En être privés nous procure de la fatigue, de la tension et des troubles hallucinatoires, ce qu'a démontré Michel Jouvet⁶⁴ en menant des expériences sur des chats, dont le sommeil présente des caractéristiques humaines. Au bout de quelques jours, déprimés, ils sont morts de ne pas avoir pu rêver, ce qui pourrait aussi se produire chez l'homme. D'ailleurs, certains décès mystérieux pourraient s'expliquer ainsi.

L'INFLUENCE DE LA TECHNOLOGIE

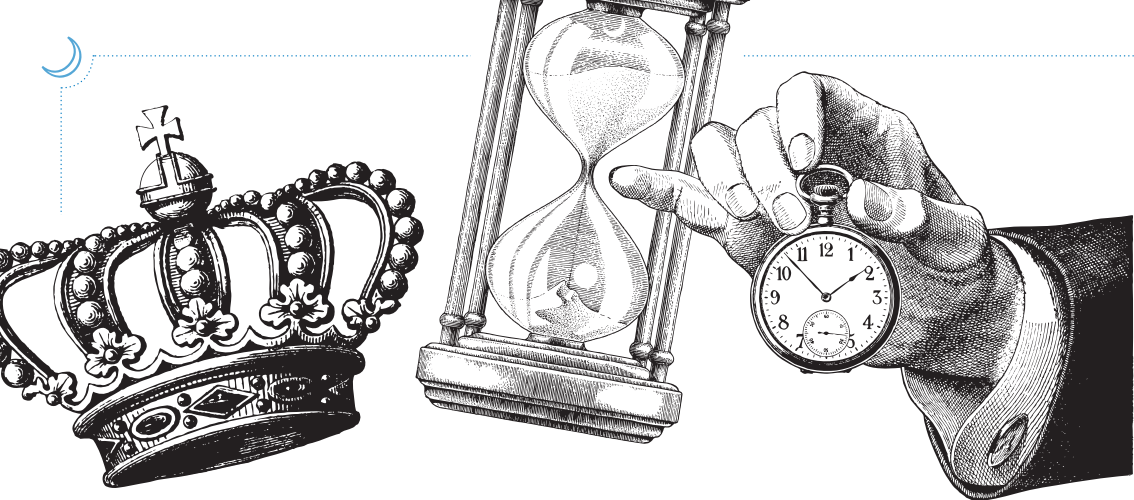
Les gens ont rêvé en couleur jusque dans les années 1920. À cette époque, l'arrivée du cinéma, qui projette des images en noir et blanc, a généré des rêves en noir et blanc, phénomène qui s'est accentué dans les années 1950, avec l'apparition de la télévision. Les rêves en couleur étaient alors considérés comme des indicateurs de troubles

mentaux. À partir de 1970, avec l'avènement de la télévision en couleur, les gens se sont remis à rêver en couleur, ce qui a démenti cette hypothèse. Les personnes âgées, qui ont vu plus de films en noir et blanc que les générations suivantes, de même que les habitants des pays du bloc communiste, qui ont été plus longtemps exposés à des médias en noir et blanc, rêvent quant à eux majoritairement en noir et blanc.



63. Théorie de William Charles Dement (1928-2020), neuroscientifique américain, pionnier de la recherche sur le sommeil. Fondateur du premier laboratoire du sommeil.

64. Michel Jouvet (1925-2017), neurologue.



* **Non identifiés et récurrents**, ils renvoient aux tracasseries quotidiennes.

* **Retrouver un objet** laisse supposer qu'on va trouver une solution à un problème, recevoir une bonne nouvelle ou faire une rencontre bénéfique.

* **Fragiles**, ils représentent l'état d'une relation sentimentale et mettent en évidence ses failles. Voir la mention « fragile » écrite sur un objet ou un colis prévient que de mauvaises surprises vont se manifester.

* **Une couronne**, en raison de sa forme circulaire, évoque la perfection et l'infini. Sa hauteur et sa place sur le sommet de la tête l'associent au spirituel et au divin. Elle fait aussi référence aux projets amenés à être couronnés de succès et à la possibilité d'une prochaine reconnaissance. En or, elle figure le pouvoir masculin ; en argent, le pouvoir féminin. Ornée de pierres

précieuses, elle annonce des satisfactions futures. En métal, elle incarne des déceptions, des chagrins, un affaiblissement de la santé et dénonce une vision limitée de la situation. D'épines, elle prévient d'épreuves à venir. De laurier, elle dévoile les efforts intellectuels à fournir pour obtenir distinctions et honneurs. Mortuaire, elle évoque la consolation, en rappelant que la fin ouvre la voie à d'autres mondes.

* **Un sablier** exprime l'écoulement inexorable du temps, qui dans le cycle humain aboutit à la mort. Il signifie aussi une possibilité de renversement du temps, un retour aux origines.

* **Les pendules et les montres** incarnent le cœur humain, l'affectif. Arrêtées, elles indiquent le détachement, l'absence d'émotions. Si elles tournent à toute vitesse, la charge émotive est trop forte.

* **Une table ronde** représente la rotondité de la Terre, l'idéal chevaleresque (la table ronde du roi Arthur). Elle est aussi un symbole de paix et d'égalité.

* **La poubelle** représente des souvenirs, des aspects de soi dont on souhaite se débarrasser, et trahit l'envie d'un nouveau départ.

* **Les livres**, synonymes de sagesse et d'intellect, peuvent représenter le résumé de notre vie. Ne pas parvenir à lire les caractères indique qu'on doit développer sa concentration.

* **Le miroir** est en lien avec l'identité. Si on voit une figure inconnue à sa place, c'est le signe d'une crise identitaire. Si le visage est effrayant, il montre notre côté sombre. Si quelqu'un sort du miroir, cela annonce que de nouveaux aspects émergent de notre inconscient.

* **Rêver d'instruments de musique** signifie qu'amateur de musique, nous aimons la reproduire la nuit. Voir des

instruments de musique à cordes traduirait une grande dextérité au niveau des doigts et des mains. Des instruments de musique joués seuls indiquent qu'on apprécie de faire les choses simplement, ou qu'on est capable de tendre des pièges pour être admiré, même si on n'a aucun mérite. Apercevoir un orchestre souligne les doutes et montre qu'un autre chemin de vie est à suivre. Être apte à jouer seul de tous les instruments et ne pas parvenir à produire la moindre note devant tout un public dévoile l'incapacité à exprimer nos talents en société.

* **La harpe**, traditionnellement reconstruite pour être l'instrument qui facilite le passage de la vie à trépas, figure les tiraillements qui existent entre les





BAC À SABLE

Le bac à sable rappelle l'enfance, sa légèreté et son insouciance. Le voir dans un rêve représente des choses qui sont agréables, mais que l'on considère comme peu importantes pour nous. Il peut aussi refléter notre conscience, ou illustrer que nous ne réussissons jamais les projets que nous entreprenons : comme le sable du bac, ils nous glissent entre les doigts.

BAGAGES

Correspondent souvent à la manière dont on s'organise dans la vie.

* **Rêver de faire ses bagages sans fin**, c'est essayer constamment de structurer et d'organiser sa vie.

* **Des bagages remplis d'objets raffinés ou de luxe** montrent une évolu-

tion personnelle intéressante sur le long terme.

* **Vides**, ils évoquent un manque de perspective, de la solitude.

BAGARRE

Symbolise une libération d'énergie.

* **Rêver d'une bagarre** représente soit un conflit intérieur (nos actions sont en contradiction avec nos convictions), soit une concurrence mentale ou physique avec quelqu'un. Cela peut trahir un surmenage, un épuisement physique et psychique.

* **Si elle est sanglante**, nous entrevoyons une prochaine dispute vive et contrariante.

* **Se battre avec une autre personne** annonce des déboires dans sa vie affective ou professionnelle.

* **Éviter une bagarre** correspond à un manque d'énergie.

BAGNARD

Le bagnard est un homme condamné aux travaux forcés. Il porte une tenue rayée et des fers aux pieds. Le découvrir dans un rêve est une mise en garde contre une situation d'injustice. Des médisances remettent en cause notre réputation ou nous conduisent à une perte financière importante.

* **Se voir dans la peau d'un bagnard** montre qu'il existe encore des difficultés à résoudre avant de connaître la fin de nos épreuves.

* **Rêver d'être envoyé au bagne** illustre le sentiment d'être mis de côté, écarté, mal jugé. Ce rêve souligne aussi les situations et les relations dans lesquelles on se sent piégé, ou alors on est prisonnier d'un engagement qu'on souhaite rompre sans y parvenir.

BAGUE

Symbole de l'engagement. La voir en rêve reflète notre fidélité à nos idéaux, à nos responsabilités, à nos croyances ou à d'autres personnes.

* **En or**, elle représente une promesse solide.

* **Abîmée**, elle dénonce la détérioration des relations.

* **La laver** indique qu'on aimerait retrouver nos sentiments initiaux.



* **Sa perte** incarne une promesse sentimentale brisée : soit quelqu'un a cessé de nous aimer, soit c'est le contraire, nous avons perdu l'attrance que nous éprouvions pour cette personne.

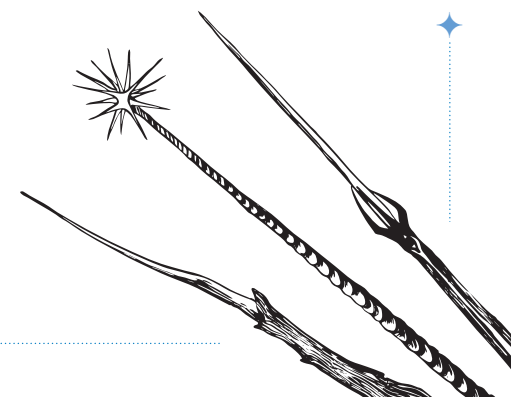
* **Rêver d'avoir des bagues sur les dents** dénonce une situation qui exige de nous la perfection.

BAGUETTE

Incarne l'énergie, le feu, le pouvoir.

* **La manipuler** dévoile que l'on vient de prendre conscience de notre potentiel et de toutes les possibilités qui s'ouvrent à nous. On a le sentiment de pouvoir changer une situation à notre guise.

* **Si elle est magique**, nous pensons pouvoir contrôler, manipuler, influencer autrui facilement. Elle peut aussi trahir une exploitation égoïste et abusive de la gentillesse d'autrui.



- * **Nettoyer des cendres dans un foyer** laisse deviner l'insatisfaction.
- * **Répandre des cendres** évoque notre âme en deuil.
- * **Ramasser des cendres** indique notre désir de recevoir un héritage (matériel ou spirituel).
- * **Balayer des cendres** évoque une reprise en main, un regain d'énergie, une amélioration.
- * **Répandre les cendres d'un défunt** souligne que le temps du deuil est terminé.

CEN TRE COMMERCIAL

N'existant que depuis quelques décennies, cette image moderne du cercle se superpose à l'une des représentations les plus anciennes de l'humanité, quand l'homme a éprouvé le besoin de constituer un centre à partir duquel il a pu organiser sa vie.

- * **Rêver de se perdre dans un centre commercial** trahit notre doute sur la manière de valoriser nos capacités.
- * **Essayer de trouver le bon magasin** suggère qu'on essaie pourtant.

CERF-VOLANT

Symbolise des projets ambitieux.

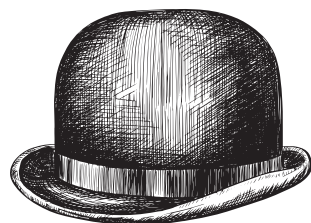
- * **Guider correctement un cerf-volant** souligne notre capacité à mener à bien nos objectifs.
- * **S'il s'envole**, c'est que nous manquons de pragmatisme.

- * **S'il chute**, il annonce des échecs et des déceptions.

CHAPEAU

Symbolise un pouvoir terrestre et marque un statut social. La tête pénétrant dans le chapeau, on lui attribue souvent une connotation sexuelle, et il devient alors synonyme de protection. C'est une invitation à prendre des précautions vis-à-vis de sa sexualité.

- * **Porter un chapeau** révèle une bonne confiance en soi.
- * **Le poser sur sa tête** divulgue un grand désir de considération.
- * **Arborer un haut-de-forme** évoque des aspirations élevées et la difficulté à les mettre en œuvre.
- * **Un chapeau melon** annonce une période de vie agréable.
- * **Un chapeau de paille** dénonce l'usurpation.
- * **Porter un chapeau de soleil** si on est une femme indique que nous devons nous préserver de l'autorité de notre entourage. Si on est un homme, fortifier son assurance professionnelle déjà entamée est indispensable.



- * **Un chapeau militaire** met en garde contre des complications administratives ou juridiques.
- * **Un chapeau usé** laisse entrevoir des temps ardues, dus à des erreurs de discernement ou des négligences.
- * **Un chapeau neuf** annonce quant à lui une période heureuse grâce à des choix judicieux.
- * **L'enlever** est le signe qu'on éprouve le besoin de se retirer du tumulte du monde afin d'approfondir et de fortifier sa réflexion.
- * **Emporté par le vent**, il nous avertit d'une perte d'argent, d'amour ou de chance.
- * **Le perdre** signale fatigue, lassitude, perte de vigilance.
- * **Grotesque ou gênant**, il signifie que nous endossons un rôle ou une identité qui ne nous convient pas. En réalité, même s'il paraît valorisant aux yeux d'autrui, ce rôle nous empêche d'évoluer.
- * **Voir quelqu'un porter un chapeau** révèle que nous sommes soumis à une personne qui prend nos responsabilités à notre place.

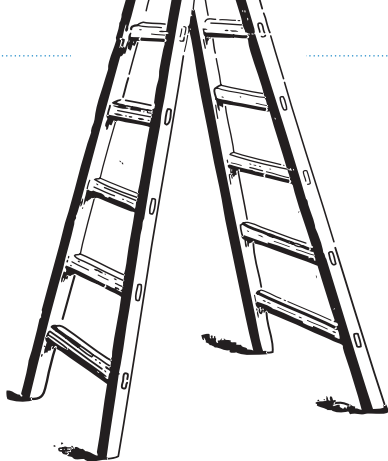
CHAT

Symbolise l'instinct lié au foyer et à notre dimension intérieure. Il dévoile notre pôle féminin. Il est l'image des désirs qui nous habitent et qui sont souvent attachés à la sexualité et au



bien-être. Gardien du foyer, le chat incarne l'harmonie familiale, la douceur des relations, mais également les possibilités de conflits qui peuvent surgir. Secret, mystérieux, il exprime les sentiments cachés comme les ressentiments ou la jalousie.

- * **Un chat endormi sur un coussin** exhorte à suivre nos ressentis.
- * **Entendre un chat ronronner** est une invitation à profiter du temps présent. Ce rêve nous conseille de savourer la situation actuelle et de lâcher prise sur notre tendance à vouloir toujours en faire trop.
- * **Caresser un chat** dévoile le souhait d'un rapport sensuel avec quelqu'un que l'on désire.
- * **Être griffé** doit nous interroger sur ce que nous n'admettons plus dans notre vie éveillée. C'est aussi une in-



site sociale ou la prise de conscience spirituelle.

- * **Si on cueille les fruits d'un arbre**, cela montre que nous sommes en train de recueillir les résultats de notre travail ou de notre action.
- * **Être coincé à un niveau de l'échelle** représente une situation dans laquelle on ne parvient plus à progresser.
- * **Être immobilisé sur une échelle** figure le risque que nous chutons.
- * **Voir quelqu'un nous tenir l'échelle** alors qu'on la monte indique qu'on a conscience qu'on ne réussira pas sans le soutien des autres.
- * **S'évader à l'aide d'une échelle** dévoile tous les stratagèmes qu'on utilise pour parvenir à arriver à ses fins.
- * **Découvrir une échelle cassée** souligne que toutes nos entreprises se soldent par un échec.
- * **Tomber d'une échelle** montre que malgré nos efforts, nous échouons.
- * **Accéder à un grenier ou à un endroit inaccessible** dévoile que nous

sommes en train d'atteindre une nouvelle dimension intérieure située dans le domaine de l'intelligence. Par ailleurs, il est important de souligner que dans la Bible, l'échelle est associée à l'ange qui descend du ciel afin d'éprouver Jacob. Ainsi, elle figure le chemin qui facilite l'accession à l'autre monde et devient donc le symbole du passage vers l'au-delà au moment de la mort. Dans un rêve, notamment chez les malades, cette dernière interprétation n'est pas à négliger.

ÉCOLE

Symbole du savoir, de la connaissance.

- * **Rêver de retourner à l'école** signifie qu'on a l'opportunité de recevoir une leçon bénéfique dans notre vie. Ce rêve est aussi une invitation à apprendre comment solutionner une situation particulière dans la vie éveillée.
- * **Des cours d'histoire** exhortent à lâcher prise sur le passé et à foncer vers l'avenir.
- * **Ceux de mathématiques** invitent à être plus rationnel et plus calculateur pour résoudre ses problèmes.
- * **Ceux de sciences** incitent à baser son action sur des preuves solides.
- * **Ceux d'art** encouragent à écouter davantage sa créativité, etc.
- * **Voir beaucoup d'enseignants** invite à devenir plus attentif à son moi, plus âgé et plus sage.



ÉCUREUIL

Symbole de l'épargne, il incarne l'action d'emmagasiner.

- * **Voir un écureuil** en rêve est une invitation à économiser notre temps et notre énergie dans notre vie éveillée.
- * **Le nourrir** montre que notre travail et notre prudence engendreront à terme une vie confortable.
- * **Le découvrir s'acharner à engranger des victuailles** est un rêve préventif qui nous conseille de lâcher prise. Cessons de nous entêter à vouloir réussir un projet sans avenir (professionnel, sentimental ou autre).

ÉGLISE

Symbole de la foi.

- * **Que l'on soit pratiquant ou non**, en rêver vient interroger notre croyance.
- * **Être confronté à des espaces sacrés plus grands et plus puissants que nous** trahit nos interrogations spirituelles.
- * **Être à l'intérieur d'une église** dévoile qu'on éprouve des émotions inhabituelles, comme l'extase ou la peur.

* **Pour Freud**, tout rêve contenant une église renvoie au surmoi, c'est-à-dire à l'interdit, à la morale, à la rigueur. L'église symbolise alors le conflit qui existe entre nos désirs sexuels et nos sentiments, et nous rappelle à la nécessité de contrôler nos pulsions.

* **Pour Jung**, l'image de l'église vue en rêve dévoile notre besoin de spiritualité et de fraternité, besoin qu'on ne satisfait pas suffisamment dans notre vie actuelle.

ÉLÉPHANT

Symbole de la mémoire, de force, de puissance, d'intellect. Il peut également incarner la fidélité, la chasteté, la pudeur. En rêver incite à chasser de notre esprit la rancune qui nuit à notre équilibre intérieur et à faire preuve d'indulgence à l'égard d'autrui.

* **Rêver d'être un éléphant** trahit une tendance à l'introversion. Ce rêve nous invite donc à exprimer davantage nos sentiments et nos émotions.

