

11 février 2026
Nouveauté

dauphin
ÉDITIONS



DAUPHIN ÉDITIONS
43-45 rue de la Tombe-Issoire • 75014 Paris
Tél: 01 43 27 79 00 • Fax: 01 43 27 76 31
www.editionsdudauphin.com
Éditeur indépendant depuis 1935

Thèmes

Ésotérisme – art divinatoire –
Psychologie

Positionnement / Cible

Tout public & thérapeutes

L'auteur

Alejandro Parra



LE GUIDE DES RÊVES: DE LA SCIENCE À LA PRATIQUE.

COMMENT COMPRENDRE LE RÊVES LUCIDES – PRÉCO-
GNITIFS – TÉLÉPATHIQUES...ET LES ANALYSER

Rêves lucides • Rêves précognitifs • Rêves télépathiques
Cauchemars • Terreurs nocturnes • Rêves d'angoisse
Rêves paranormaux • Rêves récurrents
Rêves partagés

Chaque nuit, nous faisons en moyenne 4 rêves qui repré-
sentent 45 à 50 minutes de notre sommeil, soit 300 heures
chaque année.

Les rêves nous intriguent, nous cherchons leur signification
sans vraiment savoir comment les interpréter. Et au réveil,
lorsque nous en avons le souvenir, ils nous laissent un senti-
ment étrange qui peut être plus ou moins agréable.

L'auteur nous offre ici un guide à la fois théorique et pratique
sur le processus onirique pour nous éclairer sur ce phéno-
mène. Il analyse également ces mystérieuses manifesta-
tions sur le plan neurologique et propose des techniques
scientifiquement vérifiées pour s'en souvenir au réveil, les
comprendre et les explorer.

Devenez maître de votre monde imaginaire en apprenant à
contrôler vos rêves !

Alejandro Parra est psychologue, professeur en psychologie
et enseignant chercheur à Buenos Aires, en Argentine. Il a
été rédacteur en chef de la revue argentine de psychologie
paranormale pendant 15 ans et a déjà publié 14 ouvrages
dont plusieurs ont été traduits en anglais, en français, en
portugais et en arabe. Il a également contribué à la 4e
édition du manuel Psychiatrie publiée par l'OMS.

POINTS FORTS

- Anecdotes et rêves de personnes célèbres (Thoutmosis IV, Stevenson, Dalí, scientifiques...)
- **Analyse des thèmes les plus courants dans les rêves (chute, vol, nudité en public, rêve sexuel, ...).**
- La partie II est entièrement dédiée à des exercices et entraînements pour contrôler ses rêves (rêves lucides).

CONCURRENCE

- *Le Guide du rêve lucide: devenez acteur de vos rêves, 65 exercices pratiques.* Clare Johnson, Le Lotus et l'éléphant, 2022 (gfk **5512 ex**).
- *Le Petit guide d'interprétation des rêves.* Caroline Poussin, Larousse, 2022. (gfk **3708 ex**).
- *Le Guide du rêve et de ses symboles: le dictionnaire culte de l'interprétation des rêves.* Marie Coupal, J'ai Lu, 2025. (gfk **48 236 ex**).

ISBN : **9782716319461**
Format : **16 x 22**
Pagination : **275 pages**
Prix : **22 euros**
Broché



9 782716 319461