



Introduction

Dans les années 1970-1980, mon travail de technologue en imagerie médicale me permettait de gagner ma vie dans un secteur qui me rendait heureuse. À 28 ans, j'avais l'essentiel pour être autonome, avoir un appartement, une voiture et pouvoir voyager. Malgré ce bonheur relatif, un grand vide intérieur m'habitait. Il manquait à mon existence un sens plus profond. Je vivais une crise intérieure qui me poussait à me poser des questions existentielles : *Que faisons-nous sur terre ? À quoi sert ma vie ? Qui suis-je vraiment ?* Comment devais-je m'y prendre pour donner à ma vie ce sens plus profond ? Je ne le savais pas encore, mais j'aurais bientôt la réponse.

Étant intriguée par le monde des rêves depuis mon enfance, je me suis inscrite à un cours consacré à la nature spirituelle des rêves. Peut-être allais-je trouver là ce sens que je recherchais ? La formation s'est échelonnée sur une période d'un an durant laquelle je devais noter mes songes dans un cahier dédié à cet effet. Ce fut comme une révélation. Après le cours, j'ai continué à tenir mon journal de rêves, ce qui me permettait de faire des liens entre les événements que je vivais durant la journée et les images qui venaient agrémenter mes nuits. C'est en interprétant mes rêves que j'ai pu toucher, lentement mais sûrement, à ce

sens que je cherchais désespérément. Ils me donnaient des indications symboliques sur ce qui se passait en moi. Il ne s'agissait que de décoder ces indications et ainsi je pourrais me libérer de mes émotions refoulées, épurer mon mental encombré de croyances limitantes, accéder à ma créativité pour trouver des solutions aux problèmes qui survenaient et, surtout, savoir que mon âme retrouvait sa liberté dans les dimensions subtiles de la conscience.

Graduellement, mes rêves ont commencé à m'indiquer que ma place n'était plus dans mon milieu de travail régulier, c'est-à-dire l'hôpital. J'ai alors compris que je devais délaissier ce domaine et me lancer dans le bénévolat pour acquérir de nouvelles expériences, tout en étant toujours attentive à ce que révélaient mes songes. Je pourrais alors changer de cap si cela s'avérait nécessaire. J'ai donc œuvré pendant une dizaine d'années dans différents secteurs comme les milieux communautaires, les centres de détention, dont certaines prisons à sécurité maximum, et auprès de regroupements spirituels.

Les circonstances de la vie m'ont ensuite amenée à fonder *L'École internationale des rêves* en 1992 dans le but d'aider les participants à comprendre la nature des rêves et de s'en servir pour effectuer un retour sur soi bénéfique et ainsi transformer leur vie. Un jeu de mots amusant découle de cette transition : de l'imagerie médicale, je suis passée à l'imagerie de nuit ! D'un travail qui exige l'hémisphère gauche du cerveau avec sa nature logique, j'ai opté pour un travail qui interpelle davantage l'hémisphère droit avec l'usage de l'intuition et du langage métaphorique des rêves.

Par la suite, l'écriture est devenue une autre façon de partager ma passion pour l'univers des songes. J'ai écrit

mon premier livre en 1994, *L'Art de rêver*, qui en est à sa quatrième édition. Après ce premier bouquin, une série de quinze autres ont suivi.

À présent, mon intention est de vous aider à interpréter vous-mêmes vos rêves, car le rêveur est la meilleure personne pour faire des liens entre ce qu'il vit durant le jour et ses expériences de nuit. Lui seul connaît ses préoccupations, ses besoins et ses attentes. La nuit, lors de l'activité onirique, se produisent à la fois un bilan de la journée qui se termine et une ouverture sur les potentialités à venir. L'environnement onirique, enrichi grâce aux différents scénarios de rêves, nous procure des occasions de découverte de soi. Devant les défis générés par les songes, nous bénéficions d'un entraînement virtuel pour garder le cerveau et ses neurones en forme et en expansion perpétuelle. De nouvelles connexions neuronales se multiplient dans cet environnement stimulant rempli de multiples intrigues. Plus l'environnement extérieur est riche en stimulations et en apprentissages, plus les neurones vont créer de nouvelles connexions. Ainsi, le rêveur a accès à une multitude d'informations qui peuvent l'assister dans la prise de décision quotidienne. C'est une source de renseignements qui ne se tarit jamais.

Dans les pages qui suivent, j'aborderai différents aspects du sommeil, mais aussi des rêves. Je vous proposerai de tenir un journal de vos rêves et décrirai les types de songes que l'on peut expérimenter. Certains nous informent de façon concrète à propos d'un aspect de notre vie, d'autres nous permettent de stimuler notre créativité. Certains nous apportent des clés pour favoriser une guérison intérieure, d'autres nous ouvrent une porte vers le futur. Certains nous lient de façon spirituelle à d'autres personnes, vivantes

ou décédées, d'autres nous invitent dans des dimensions nouvelles où tout est possible. Or, il ne faut pas oublier que tous nous offrent la possibilité d'évoluer, aussi bien dans notre vie de tous les jours que dans notre parcours spirituel.

Mon objectif sera donc de vous guider dans ce voyage fascinant, de dissiper les doutes ou les peurs qui sont parfois engendrés par certaines expériences oniriques.

De nombreux exemples seront mentionnés tout au long des chapitres grâce à des témoignages de rêveurs (les noms seront fictifs) qui jettent un éclairage sur un type de rêves en particulier. Ils vous aideront à faire des liens avec votre propre vécu et vos propres rêves. À la fin de chaque chapitre, je proposerai de courtes phrases, que je nomme inductions, qui stimuleront votre esprit autant le jour que la nuit !

Je souhaite vous inspirer à ouvrir la porte au pouvoir illimité de vos songes pour accéder à une vie meilleure. Avec ces rendez-vous nocturnes, vous pouvez recevoir des messages éclairants pour faire les bons choix et définir votre mission personnelle. Vous pouvez trouver des solutions ou des inspirations, vivre une transformation émotionnelle ou mentale.

Chaque matin, vous êtes différents de la veille grâce à la plasticité cérébrale, émotionnelle et mentale qu'apportent les images de la nuit, fidèles complices de votre évolution. Dormir n'est plus une perte de temps, bien au contraire !

Je vous invite donc à ouvrir votre cœur et votre esprit pour découvrir les ressources infinies de vos rêves qui ne demandent qu'à se dévoiler à vous chaque nuit. Oui, tout est possible !

DORMIR : **du sommeil de survie au** **sommeil de transformation**

*Le repos quotidien pour restaurer
les forces physiques et psychiques*



Le sommeil est essentiel à la vie. En effet, comment pourrions-nous vivre sans dormir ? Il suffit de passer une nuit blanche pour en comprendre l'importance. Le corps nous lance alors des signes qui nous poussent à nous reposer. Dans ce cas, le sommeil est une obligation nécessaire à la survie. Mais ce n'est pas tout : il agit aussi comme une sorte d'évasion qui permet de fuir les obligations quotidiennes. Enfin, il représente une escapade agréable, remplie d'images fascinantes, qui restaure les cellules du corps et transforme l'état psychique. Or, que l'on parle de sommeil de survie, d'évasion ou de transformation, la perception du rêveur sur son propre sommeil aura une influence sur ce qu'il retiendra de ses rêves. Pour vous, à quoi sert le sommeil ? Que représente-t-il ? Je vous invite à prendre quelques instants pour déterminer le type de sommeil qui correspond à votre vision de l'activité nocturne.

► Sommeil de survie

Le sommeil fait partie des cycles naturels de la vie, qu'on le veuille ou non. L'obligation de dormir au moins une fois par jour, c'est-à-dire de se mettre dans un état de passivité corporelle, est essentielle pour demeurer fonctionnel.

Ce n'est pas parce que le corps physique est inerte que l'ensemble de l'organisme se met en arrêt. Pendant que le corps est allongé avec les cinq sens au repos, les batteries internes se rechargent et les stocks énergétiques se reconstituent. Notre bien-être, voire notre survie, dépend de ce repos que nous prenons chaque jour, car les conséquences d'un manque de sommeil sur notre corps seraient dévastatrices.

D'un autre côté, le sommeil est souvent perçu comme une perte de temps ou comme l'ennemi de l'action. Avec la vie moderne qui offre une multitude d'activités et impose de nombreuses responsabilités, le temps mis à dormir semble un empêchement pour tout accomplir.

Le tiers d'une journée à ne rien faire durant le sommeil, quelle abomination ! À cause de cet état passif dans lequel nous nous retrouvons chaque nuit, nous pouvons considérer le sommeil comme quelque chose de négatif, qui nous confine à l'immobilité.

Comme il est nécessaire de ralentir toute activité mentale pour favoriser l'endormissement, nous devons éteindre les appareils électroniques si riches en informations et en divertissements, ou cesser la lecture d'un livre passionnant. Pour certains, c'est inacceptable.

La personne qui a cette perception est plus sujette à l'insomnie et a tendance à utiliser des somnifères. Si au contraire elle s'endort facilement, elle sera portée à raccourcir son temps de sommeil grâce au réveille-matin programmé qui la sortira abruptement d'une séance de repos pourtant essentielle à la récupération énergétique. Pour gagner du temps en diminuant la période de repos, la personne qui n'aime pas dormir se retrouve trop souvent en déficit.

Par conséquent, en accumulant une dette de sommeil, des effets nuisibles pour la santé physique peuvent apparaître, dont, entre autres, un dérèglement du métabolisme général pouvant causer la prise de poids et un système immunitaire affaibli générant une plus grande vulnérabilité aux virus et microbes de l'environnement. Un manque de sommeil a aussi des répercussions sur la santé mentale. Il provoque un manque de concentration durant le jour, des pertes de mémoire et des risques d'accident. Le prix à payer pour rester éveillé plus longtemps au détriment du temps de sommeil est souvent trop cher en comparaison des bienfaits qu'offre le repos de nuit. Dormir n'est pas une perte de temps, mais un investissement sur la santé physique, mentale et même spirituelle. C'est pourquoi dormir est si important. Malgré les aspects négatifs que l'on peut y trouver, nul doute que nous ne pourrions vivre adéquatement sans un sommeil réparateur.

Et vous, êtes-vous le genre de personne pour qui le sommeil est primordial pour assurer un état de bien-être ? Sinon, que peut représenter d'autre le sommeil pour vous ?

► Sommeil d'évasion

Si le sommeil est perçu comme une évasion, vivement le repos nocturne ! Cette fuite dans les bras de Morphée, loin des responsabilités quotidiennes, devient une source de libération. La machine mentale se met en arrêt pour accueillir le néant de la nuit. Telle une échappée hors du quotidien, de la routine ennuyante ou des responsabilités trop lourdes, le sommeil procure une légèreté bienfaitrice. Que l'on se rappelle ou non ses rêves, le sommeil d'évasion permet des escapades dans les dimensions intérieures de la conscience endormie.

Lorsque le sommeil sert de fuite à la réalité diurne, il y a peu ou pas de rêves qui parviennent à la conscience au réveil, car il libère le dormeur des décisions à prendre et des réflexions à faire. Un sommeil qui ne réactive aucun souvenir au réveil peut donner l'impression que tout est parfait. Cette évasion momentanée dans le néant du sommeil convient à la personne extravertie qui déteste le travail d'introspection pouvant exiger des prises de conscience ou des changements d'attitude. Il est parfois plus simple de maintenir les anciens comportements auxquels on est attaché par habitude. Lorsqu'on est ancré dans une zone de confort, l'imprévisibilité des rêves et l'irrationalité des scénarios ne sont pas les bienvenues. Mieux vaut dormir, tout oublier et se réveiller le lendemain l'esprit dégagé, sans souvenirs.

Cependant, lorsque le sommeil est perçu comme une évasion distrayante, les songes contribuent à apporter de la fantaisie, du divertissement ou de l'extravagance afin de fuir la monotonie de la vie. Telle une comédie amusante, l'activité onirique se teinte d'humour pour dérider le mental parfois

trop rationnel le jour. Le théâtre nocturne s'anime pour apporter un vent de fraîcheur et de douce folie. Des scénarios intrigants ou des aventures exaltantes à saveur de science-fiction stimulent l'imaginaire.

S'évader dans la dimension irrationnelle du rêve allège l'esprit. On s'éveille le lendemain avec l'impression d'avoir vécu un moment de distraction et prêt à reprendre la routine du quotidien avec ses défis parfois exigeants. Les moments de fantaisie nocturne sont un baume pour le mental submergé de préoccupations quotidiennes. Ils permettent d'accéder à tout ce qui est susceptible de ne pas survenir durant le jour : des moments agréables en bonne compagnie, un voyage dans des contrées lointaines et du divertissement gratuit sans avoir à se déplacer. Dormir pour s'évader des responsabilités permet une restauration psychique, tant sur le plan émotionnel que mental.

Est-ce que le sommeil a cette utilité pour vous ? Si oui, ne cherchez pas plus loin, sinon, il reste encore un type de sommeil à analyser.

► Sommeil de transformation

Pour certaines personnes, dormir, c'est se restaurer et se transformer. Lorsqu'on prend conscience que le sommeil permet une régénération physique, une plus grande motivation à aller dormir s'installe. Mais se restaurer et se transformer, qu'est-ce que cela signifie exactement ?

La médecine du sommeil s'est beaucoup développée depuis les années 1950. Il a été démontré que, durant le

sommeil, l'organisme répare la mécanique corporelle et psychique.

Plusieurs fonctions se mettent en action : le corps se restaure, se défend contre les infections, produit des hormones et fabrique des cellules pour remplacer celles qui meurent à chaque instant. Les cheveux et les ongles allongent, la peau et tous les organes internes se régèrent.

Parmi les fonctions essentielles au développement et au maintien de la santé, on retrouve celles-ci :

- régénération des tissus endommagés ;
- réparation des organes épuisés ;
- recharge du potentiel énergétique ;
- renforcement de l'ossature ;
- cicatrisation des plaies.

Chaque nuit, un système de rénovation se met en place pour veiller au bon fonctionnement de la mécanique corporelle. À l'âge adulte, l'organisme humain se compose de quelque 100 000 milliards de cellules. Chaque seconde, environ 2 000 de celles-ci meurent naturellement, soit 50 à 70 milliards par jour. C'est pourquoi un travail de nettoyage doit se mettre en place. Grâce à la disponibilité des systèmes intégrés internes, une bonne partie des cellules mortes est éliminée durant le repos de nuit.

Dans les années 1990, les chercheurs ont découvert que durant le sommeil, une sorte de plomberie intégrée dans le système nerveux se met en marche pour éliminer les déchets cellulaires dus à l'activité cérébrale. Ce mécanisme impliquant les cellules gliales est appelé « système glymphatique ». Durant le sommeil, il s'ouvre, permettant l'écoulement rapide

du fluide dans le cerveau pour permettre l'élimination des résidus métaboliques. L'espace intercellulaire s'accroît jusqu'à 60 %, permettant ainsi une meilleure circulation de ce fluide pour faciliter l'élimination des toxines, dont les protéines bêta-amyloïdes qui sont en cause dans la maladie d'Alzheimer et qui s'accumulent dans les neurones durant les moments d'éveil. Dormir est donc essentiel pour maintenir une bonne hygiène cérébrale. Dans mon livre *Le Sommeil idéal*, je présente d'ailleurs des moyens pour améliorer la qualité du sommeil et diminuer l'insomnie.

Sur le plan psychique, les rêves jouent différents rôles dont les principaux sont :

- triage, archivage et classement des informations de jour ;
- intégration des apprentissages dans les circuits cérébraux ;
- réparation des blessures émotionnelles ;
- régénération du psychisme ;
- adaptation aux changements.

Les rêves permettent de faire le tri parmi les tonnes d'informations qui ont transité dans la conscience éveillée. La nuit, un processus d'archivage et de classement se met en place dans le cerveau pour conserver à long terme ce qui est utile et éliminer le reste qui encombre inutilement la mémoire. Ce processus de consolidation des souvenirs est primordial pour un meilleur développement des fonctions cognitives.

Les rêves servent aussi à favoriser l'adaptation grâce à l'intégration des apprentissages effectués durant le jour. Ce qui a été appris pendant la journée se réactive la nuit en songe afin de solidifier les circuits neuronaux impliqués dans l'appren-

tissage en question. Que ce soit après avoir pratiqué un sport, étudié une nouvelle langue ou assisté à une formation nécessitant une intense attention intellectuelle, les rêves permettent d'intégrer et de solidifier ces nouveaux acquis. Il s'agit donc d'un entraînement virtuel gratuit qui nous aide à concrétiser de façon plus définitive les concepts plus abstraits auxquels nous avons été confrontés durant l'activité en question.

Non seulement cela, mais notre structure interne se transforme aussi. Chaque fois que nous apprenons quelque chose, des circuits nerveux sont modifiés dans notre cerveau. Ces circuits sont constitués d'un certain nombre de cellules, appelées « neurones », qui, comme nous l'avons mentionné plus haut, ont la capacité de communiquer entre eux et de créer de nouvelles connexions. Cette fonction d'intégration due aux connexions neuronales créées par l'apprentissage se nomme la neuroplasticité cérébrale.

Puisque la neuroplasticité du cerveau s'adapte à tout nouveau comportement, la répétition est essentielle. Les nouvelles connexions neuronales activées ont besoin d'être remises en marche régulièrement pour rendre ces circuits solides et persistants. Les chercheurs ont déterminé que le temps nécessaire pour rendre un circuit viable est de 21 à 28 jours en moyenne. Puisqu'il est maintenant prouvé qu'une pensée a la capacité de créer un circuit inédit, la répétition d'une même pensée va ultérieurement apporter un changement durable.

Faites-vous partie de cette catégorie de gens qui pensent principalement que le sommeil sert à régénérer notre état physique, psychologique et psychique ainsi qu'à nous transformer ?

Quoi qu'il en soit, que le sommeil soit pour vous une façon de rester en vie, de vous évader du quotidien ou de vous restaurer et vous transformer, il est indéniable qu'on ne pourrait s'en passer, n'est-ce pas ?

► Les inductions

Les inductions sont de courtes phrases qui servent entre autres à nous souvenir de nos rêves, à nous préparer à les accueillir, à faire des demandes et même à obtenir des réponses à des questions que nous nous posons. Il existe deux types d'inductions : les inductions de jour, c'est-à-dire celles que nous formulons durant la journée, et les inductions de nuit, que nous formulons juste avant d'aller au lit.

Pour les affirmations de jour, il suffit de déterminer une phrase qui résume l'intention correspondant au but désiré. Une phrase courte, mais précise, est plus efficace qu'une longue formulation approximative. Voici des exemples :

- Mon sommeil est de plus en plus réparateur ;
- Je me souviens aisément de mes rêves ;
- Je suis à l'écoute de mes besoins.

Une affirmation de jour répétée régulièrement devient un programme intégré qui influence l'inconscient.

Quant aux inductions de nuit, elles servent à définir une intention en prévision de la période active du sommeil, celle des rêves. Puisque l'environnement enrichi de l'univers onirique nous offre un espace d'expérimentation virtuelle, pourquoi ne pas choisir une intention en particulier ?

La formulation de l'induction doit être claire, directe et concise et commencer par les mots : « Cette nuit, je... »

- Cette nuit, je me régénère totalement ;
- Cette nuit, je me souviens d'au moins un rêve ;
- Cette nuit, je reçois l'inspiration pour mon projet.

La concrétisation de l'induction de rêve dépend de la clarté de l'intention et de l'ouverture intérieure à recevoir la réponse. Trois conditions sont préalables à la réalisation de la demande :

- un désir sincère ;
- une intention noble ;
- un besoin prioritaire.

Un désir sincère vient du cœur et est empreint d'une grande honnêteté. L'intention noble implique que la demande ou induction respecte le bien commun, donc, autant le nôtre que celui d'autrui. Le besoin prioritaire répond aux nécessités du moment en harmonie avec les aspirations de la conscience supérieure, c'est-à-dire l'âme.

Le rêve induit qui répond à ces trois critères se présentera au moment opportun. Si vous avez l'impression de ne pas avoir obtenu le résultat escompté, reprenez l'induction jusqu'à trois nuits consécutives. Par la suite, il suffit de lâcher prise, car la commande a bel et bien été enregistrée dans l'inconscient et elle sera livrée en temps et lieu.

Cependant, méfiez-vous de la « loi de l'effort inversé ». Ce principe consiste à provoquer inconsciemment l'opposé de ce qu'on désire. En voulant trop, on risque de créer l'effet inverse. Pour contrer cette tendance légitime à vouloir trop intensément, il suffit de cultiver le lâcher-prise, de faire

confiance à la vie et d'éprouver de la gratitude pour obtenir le résultat souhaité.

Pour améliorer des relations interpersonnelles, développer un projet d'affaires ou amorcer une démarche spirituelle, la guidance en rêve se manifeste par des métaphores ingénieuses qui ne laissent aucun doute au réveil. Voici un exemple personnellement vécu. À ce moment, je me demandais si je devais acquérir une formation universitaire officielle en psychologie. Même si j'avais beaucoup lu sur ce sujet qui me fascine énormément, je me disais qu'une formation avec diplôme serait peut-être un atout de plus. J'ai donc fait l'induction suivante : *Cette nuit, je sais si je m'inscris à un cours universitaire en psychologie.* Le rêve en question s'est déroulé comme suit :

La montée dans la neige

Je suis seule devant une montagne enneigée que je dois escalader à pied, car on m'attend au sommet. C'est une belle journée d'hiver et la neige blanche brille sous le soleil. Je comprends que j'ai deux choix pour me rendre là-haut, soit utiliser les pistes déjà tracées, faites de pas creusés dans la neige, soit marcher à côté de celles-ci sur la neige récemment tombée. Ayant peur de m'enfoncer dans cette neige fraîche, je pose mes pieds dans les traces déjà faites par d'autres. À ma grande surprise, je m'enfonce jusqu'au genou. Alors je recule et je recommence à côté, directement sur la neige fraîche qui étonnamment me supporte très bien. Je monte avec facilité jusqu'au sommet.

Sentiment final : surprise.

Au réveil, après avoir écrit mon rêve et avoir relu l'induction de la veille, j'ai compris que je pouvais faire mes propres traces pour avancer vers mon but. Il n'était pas nécessaire de passer par les chemins tracés par les autres. De nombreuses années plus tard, je constate que ce rêve m'a démontré qu'en étant autodidacte, je pouvais atteindre les objectifs que je m'étais fixés d'enseigner les rêves en créant une approche qui sort des sentiers battus, et ce, dans le but de rendre les gens autonomes dans l'analyse de leurs rêves.

Soyez assurés que le génie du rêve trouve toujours une façon inattendue de répondre à vos demandes. Il vous suffit au réveil de faire le lien entre les images de la nuit et l'induction de rêve. Je vous invite à vous laisser surprendre par l'imprévisibilité de l'inconscient. Le lien peut parfois apparaître quelque temps plus tard. Demandez-vous simplement ceci : *En quoi ce rêve m'apprend-il quelque chose de nouveau sur ma situation actuelle ?*

La célèbre déclaration « Demandez et vous recevrez » s'applique merveilleusement bien ici. Il suffit d'avoir confiance et ensuite de lâcher prise. Au moment favorable, l'induction de nuit s'accomplira.

Je vous ai déjà donné quelques exemples d'inductions, mais en voici d'autres que vous pouvez utiliser pour avoir une influence sur les rêves que vous ferez.



Inductions...

... pour améliorer le sommeil et les rêves

∞ De jour :

- ★ Je m'endors facilement ;
- ★ Mon corps se détend graduellement de la tête aux pieds ;
- ★ Je me souviens de plus en plus de mes rêves ;
- ★ Je fais appel à l'intelligence de mes cellules pour régénérer mon corps ;
- ★ Je bénéficie d'un sommeil réparateur et de rêves inspirants.

∞ De nuit :

- ★ Cette nuit, je suis à l'écoute de mon corps et de ses besoins ;
- ★ Cette nuit, je trouve la meilleure façon de me détendre pour favoriser le sommeil ;
- ★ Cette nuit, je permets à mon corps de se régénérer à tous les niveaux ;
- ★ Cette nuit, je fais des rêves de plus en plus agréables ;
- ★ Cette nuit, je me laisse surprendre par les images nocturnes.