

Tout le monde le sait : une fois notre aventure du jour terminée, une autre prend le relais. C'est l'aventure onirique, purement mentale et imaginaire : le rêve. Nous faisons des rêves toutes les nuits, mais peu parviennent à s'en souvenir. Pourtant, la tâche n'est pas compliquée du tout. Ces quelques conseils, proposés ci-dessous, vous aideront enfin à retenir vos péripéties nocturnes.

• **Avoir la foi**

Le dicton « Quand on veut, on peut » prend tout son sens dans la quête du souvenir onirique. Il faut **vouloir férocement se rappeler de ses rêves**, imprimer dans sa conscience cette volonté, en particulier jute avant de vous coucher. Vous devez accorder de l'importance à votre sommeil, vous dire que vous n'allez pas que dormir cette nuit, mais surtout, imaginer.

• **Les trois questions**

Il est nécessaire également de se pencher sur le sujet **dès le réveil**. Le réveil est le moment le plus propice, si ce n'est le seul, pour vous souvenir de vos rêves. Votre esprit est encore embrumé, hésitant, à moitié endormi. A ce stade, vous vous posez trois questions :

1. **Où ?**
2. **Avec qui ?**
3. **Comment ?**

Trouver le lieu d'action de votre rêve est indispensable : c'est généralement le premier pas sur le chemin du souvenir. Généralement, vos rêves se déroulent dans des endroits que vous connaissez. Chez vous, à l'école ou au travail, dans une rue que vous traversez tous les jours... Même chose pour les personnages qui vous accompagnent (s'il y en a). Vos rêves font intervenir les personnes avec qui vous passez du temps, celles auxquelles vous pensez dans la journée.



Peu à peu, **vous cultiverez votre savoir onirique**. Petit à petit, vos souvenirs se complexifieront et vous bénéficierez d'un regard sur vous-même très aiguisé. Vous parviendrez, avec du temps et de l'effort, à vous rappeler de petits détails qui au début vous auraient totalement échappés.

- **Le carnet de rêves**

Petit plus : **servez-vous d'un carnet** pour inscrire physiquement vos souvenirs. Vous aurez beau vous rappeler de vos rêves au réveil, vous les oublierez systématiquement dans l'heure qui suit. Les rédiger vous aidera donc significativement.





Valentin GASSELIN.

Photos du carnet : Valentin Gasselín ; et autres photos libres de droit.



Partager :

- [Cliquez pour partager sur Twitter\(ouvre dans une nouvelle fenêtre\)](#)
- [Cliquez pour partager sur Facebook\(ouvre dans une nouvelle fenêtre\)](#)
- [Cliquez pour partager sur Google+\(ouvre dans une nouvelle fenêtre\)](#)