



Les 10 Règles d'Or  
pour interpréter  
vous-même  
vos rêves

Jean Paul Mirret

*Edi-Inter - Route de Chancy 28, CH 1213 Petit Lancy 2 - Suisse*

[www.club-editeur-internet.com](http://www.club-editeur-internet.com)

## Sommaire

<b>Sommaire</b>	<b>2</b>
<b>Pour bien interpréter vos rêves</b>	<b>3</b>
1re règle d'or : Soyez d'une absolue sincérité.....	4
2e règle d'or : Sentez votre rêve avant de l'interpréter.....	4
3e règle d'or : Nul mieux que vous ne peut interpréter un symbole.....	5
4e règle d'or : Tous les rêves n'ont pas la même importance.....	6
5e règle d'or : Interprétez et travaillez d'abord vos rêves dans l'ici et maintenant.....	7
6e règle d'or : Vos rêves concernent avant tout vous-même et nul autre.....	7
7e règle d'or : Interprétez vos rêves en série lorsque c'est possible.....	8
8e règle d'or : N'interprétez pas un symbole comme une façade trompeuse mais comme la façon la plus précise et la plus concise de vous dire quelque chose.....	9
9e règle d'or : Parfois certains rêves ont plus qu'un sens psychologique.....	11
10e règle d'or : Discutez de vos rêves avec vos proches.....	11
Qu'entendons-nous par bien rêver ou faire de "beaux rêves" ?	12
<b>Table des Matières</b>	<b>13</b>

## **Pour bien interpréter vos rêves**

Vous qui cherchez à mieux vous connaître et vous intéresser au monde mystérieux des rêves, vous allez découvrir ici votre potentiel de compréhension onirique.

Tout d'abord, pour commencer l'analyse de vos rêves, il vous faudra bien les noter, de manière systématique et méthodique.

Il existe quelques techniques simples, je vous en cite 2 :

- Aménagez-vous de bonnes conditions pour optimiser votre sommeil et préparez-vous mentalement avant de vous endormir pour vous souvenir de vos rêves.
- Tenez un journal de rêves que vous laissez à votre chevet ainsi qu'un crayon afin d'écrire en détails tout ce dont vous vous souvenez dès votre réveil.

Ainsi vous disposez de tous les matériaux fournis par votre inconscient (éléments du rêve avec les associations d'idées correspondantes, liens entre les éléments et vue d'ensemble).

Il y a des rêves qui n'ont pas de signification particulière. D'autres, au contraire, comportent une leçon extrêmement importante pour vous. N'abandonnez pas le travail d'interprétation avant d'avoir atteint une conviction intérieure dans un sens ou dans l'autre.

En ce qui concerne l'analyse des rêves et comment les interpréter, il est toujours intéressant de se pencher sur les grandes écoles modernes de l'interprétation des rêves. Toutes semblent détenir au moins une partie de la vérité, à commencer par Freud que l'on a tant critiqué.

Une fois étudiées les diverses théories, il n'est pas question de poser de jugement définitif à l'emporte-pièce

sur telle ou telle école. Ce qui vous intéresse, c'est avant tout de pouvoir comprendre vos rêves. Et comme le laisse entendre plusieurs des successeurs de Freud et Jung, rien ne vous oblige à passer nécessairement par un spécialiste.

J'ai rassemblé pour vous, dans ce petit livre, les points essentiels à retenir pour arriver à interpréter vous-même vos rêves et en tirer profit d'une manière ou d'une autre.

### **1<sup>re</sup> règle d'or : Soyez d'une absolue sincérité**

Êtes-vous en harmonie avec vous-même, avec votre famille, vos amis, vos relations de travail, l'univers entier ? Le rêve peut vous forcer à des aveux qui vous coûtent. Vous mettez peut-être à jour des contradictions embarrassantes, des désirs inavouables, des conflits intérieurs, des problèmes non résolus. La connaissance de soi-même n'est pas une démarche facile. Mais c'est elle qui fait la dignité de l'être humain.

### **2<sup>e</sup> règle d'or : Sentez votre rêve avant de l'interpréter**

L'idée de sentir les rêves plutôt que de les comprendre, sur laquelle ne cesse d'insister l'école de l'approche fonctionnelle des rêves<sup>1</sup>, est la clé fondamentale pour comprendre un rêve. Le sentiment est le fil d'Ariane qui vous guidera dans les dédales symboliques de vos rêves.

---

<sup>1</sup> S'inscrivant dans la lignée de Hall\* et de Perls, un groupe de psychiatres américains (dont, en particulier, les Docteurs Richard Corriere et Joseph Hart) trace un itinéraire qui va du rêve symbolique "normal" au *rêve de percée* seul capable, selon eux, de réellement transformer la personne.

\* Hall, qui fut directeur de l'Institut de recherche sur les rêves de Santa Cruz, s'attaqua au problème d'un point de vue purement scientifique et statistique. Au cours des années 1940, il recueillit et analysa systématiquement le contenu de plus de 10.000 rêves de personnes considérées "normales".

Par ailleurs, le fait de vous centrer sur le sentiment du rêve est la meilleure façon de vous souvenir de vos rêves.

Et n'oubliez pas que plus vous serez sincère avec vous-même, moins vos rêves seront symboliques. Et vous comprendrez alors toute la vérité de cette phrase du Talmud : "Le rêve est à lui-même sa propre interprétation."

Pour y parvenir, la technique du dialogue intérieur de Perls<sup>2</sup> vous y aidera grandement (voyez la règle d'or n° 4).

### **3<sup>e</sup> règle d'or : Nul mieux que vous ne peut interpréter un symbole**

Le rêve est une création extrêmement personnelle. Même 2 conjoints dormant côte à côte dans le même lit, depuis des années, n'ont pas les mêmes rêves. Un symbole peut avoir une signification précise pour vous, et une signification tout autre pour une autre personne.

Le même symbole peut changer de signification d'un rêve à l'autre pour le même individu, selon le contexte. En effet, le symbole peut surgir de niveaux différents, plus ou moins profonds : votre vécu, la culture de la société dans laquelle vous vivez, ou même l'inconscient collectif de l'espèce humaine.

Prenons l'exemple d'un sujet qui rêve qu'il pilote un avion. Il est évident que la signification du rêve ne sera pas la même si le sujet est un pilote de ligne ! Ce qui est un symbole pour les autres est concret et banal pour lui. Le fait de piloter un avion en rêve n'est qu'un reflet de son activité professionnelle quotidienne et n'a probablement aucune signification particulière.

Aucun guide ne peut donc se substituer à votre propre intuition. Vous seul possédez tous les éléments permettant

---

<sup>2</sup> Fritz Perls, (1893-1970), psychiatre et psychanalyste allemand. Il est le fondateur de la [gestalt-thérapie](#), qu'il a développée à partir de 1942 avec son épouse, [Laura Posner Perls](#).

l'explication appropriée de votre symbole : les innombrables expériences de votre passé, tout ce que vous avez vu et entendu, les personnes que vous avez rencontrées, votre culture, etc.

La liste des symboles de ce livre peut cependant vous être extrêmement utile pour interpréter un élément ou une image dont la signification vous échappe.

Vous sentirez intuitivement que, dans de nombreux cas, les explications de ce livre éclairent tout à fait votre symbole. Dans les cas plus difficiles, ces explications pourront déclencher vos propres associations d'idées. Vous trouverez alors vous-même, par analogie ou par opposition avec les explications de ce guide, la signification cachée de votre rêve.

Même si cela vous demande un effort, ne négligez pas de rechercher la signification de vos rêves. Rappelez-vous cette phrase du Talmud :

“Chaque rêve non interprété est semblable à une lettre non ouverte.”

#### **4<sup>e</sup> règle d'or : Tous les rêves n'ont pas la même importance**

Avant de consacrer des efforts à l'interprétation d'un de vos rêves, il faut d'abord en apprécier l'importance.

Certains rêves ne font que ressasser des aspects ennuyeux de la vie quotidienne. Aucun détail insolite ne ressort, aucune charge émotionnelle n'y est liée. Ne perdez pas votre temps à analyser un rêve qui vous laisse une impression d'insignifiance.

Quand un rêve est important, il s'impose à votre conscience. Il peut même vous réveiller ! Son caractère symbolique vous frappe, vous sentez une cohérence dans ses images.

Même si c'est un rêve bizarre et obscur, vous sentez intuitivement qu'il y a là un message de votre inconscient, et peut-être même un avertissement pour l'avenir. Le décodage d'un tel rêve mérite que vous lui consacriez des efforts.

### **5<sup>e</sup> règle d'or : Interprétez et travaillez d'abord vos rêves dans l'ici et maintenant**

Vous devez d'abord interpréter vos rêves en fonction de votre situation présente. Ensuite, voyez dans quelle mesure votre présent peut déterminer ou préfigurer votre futur.

S'il s'agit de rêves reliés à l'enfance, vous devez les interpréter dans le cadre de votre situation actuelle. C'est-à-dire voir comment les besoins de l'enfant se manifestent à travers votre personnalité présente, pour le meilleur ou pour le pire.

### **6<sup>e</sup> règle d'or : Vos rêves concernent avant tout vous-même et nul autre**

Selon les termes de Jung : "Le rêve est un document personnel, une lettre qu'on s'adresse à soi-même. Ce n'est pas une nouvelle de journal ou un article de magazine."

Reste que, dans certains cas, vos rêves peuvent revêtir un caractère de clairvoyance et vous révéler la "face cachée" des autres. Les rêves de clairvoyance ou rêves lucides<sup>3</sup> existent bel et bien. Et ils peuvent vous éviter bien des

---

<sup>3</sup> Le rêve lucide est celui où vous prenez conscience que vous êtes en train de rêver. Vous êtes alors dans un autre monde, où votre pensée peut tout. S'il vous est déjà arrivé de vous réveiller durant un rêve et de vous demander : "je suis en train de rêver" ? Vous avez peut-être alors entrevu ce qu'est le rêve lucide.

erreurs ou vous permettre d'aider les autres à ne pas en faire.

Néanmoins, de là à conclure qu'un rêve impliquant d'autres personnes vous apprend nécessairement des choses inavouables sur celles-ci, il y a un grand pas à franchir. Votre subconscient n'est pas une agence de renseignements chargée d'espionner la vie des autres. Ou s'il en est une, c'est avant tout sur vos propres agissements qu'il enquête. Car sa mission essentielle est de vous aider à mieux vous connaître.

Dites-vous bien que la plupart du temps, vous ne rêvez que de vous-même. Tous les personnages et même les animaux, les objets, les paysages – bref, toutes les images des rêves – sont avant tout des reflets de vous-même.

Au moment d'analyser vos personnages de rêve, vous pourrez vous référer à la distinction suivante que faisait Jung :

Si vous rêvez d'une figure mythique ou d'une célébrité, cette personne représente plutôt une partie de votre personnalité et la façon dont vous vous reliez à cette partie de vous-même.

En revanche, si vous rêvez d'une personne réelle et familière, votre rêve décrit votre relation actuelle avec cette personne.

### **7<sup>e</sup> règle d'or : Interprétez vos rêves en série lorsque c'est possible**

Comme le conseillaient Jung et encore plus Hall, il est préférable d'interpréter vos rêves en série. Vous êtes alors en mesure de vérifier la justesse de vos interprétations et de vous passer des services d'un analyste.

En ce sens, le "journal des rêves" (un journal où vous notez tous vos rêves) bien tenu est donc un merveilleux outil d'exploration intérieure et de connaissance de soi.



Certains rêves, tout en étant assez différents, ont cependant une tonalité et une thématique communes. Soyez donc attentif aux séquences de rêves.

Par exemple, vous pouvez avoir plusieurs rêves dans lesquels il est question d'une même personne ou d'un même animal. En les relisant l'un après l'autre au bout d'un certain temps, vous pourrez constater alors que ces rêves sont en fait les morceaux d'un puzzle qui forme un seul et même rêve.

Ce puzzle illustre sans doute un processus de transformation et de guérison qui s'opère progressivement dans votre subconscient. En relisant cette suite de rêves, vous pouvez récapituler tout le travail accompli et en prendre pleinement conscience.

Bien entendu, il n'est pas toujours possible d'interpréter des rêves en série. Certains rêves semblent un tout en soi ou se démarquent nettement de vos rêves habituels. Néanmoins si vous prenez l'habitude de noter vos rêves, vous aurez l'agréable surprise de constater qu'il existe souvent un lien – à tout le moins subtil – entre des rêves s'échelonnant sur plusieurs mois.

**8<sup>e</sup> règle d'or : N'interprétez pas un symbole comme une façade trompeuse mais comme la façon la plus précise et la plus concise de vous dire quelque chose**

Beaucoup de gens pensent encore à l'instar de Freud que le rêve est une façade pour déguiser des désirs inavouables – et en particulier des désirs sexuels.

Mais comment se fait-il alors que chez une même personne, un rapport sexuel apparaisse tantôt sous une forme très symbolique, tantôt de façon extrêmement explicite ? La sexualité n'est donc pas si refoulée chez cette personne.

Par ailleurs, comment justifier qu'une personne qui, dans la vie de tous les jours, possède une sexualité débordante et utilise un langage cru pour parler de sexe puisse prendre la peine de "déguiser" ses désirs sexuels durant la nuit ?

Ou, prenons le cas des langages argotiques qui utilisent souvent des expressions imagées pour parler des organes génitaux ou des rapports sexuels. Ce sont généralement des gens peu refoulés qui parlent en argot. Or, ils utilisent des images qu'on retrouve bien souvent dans le catalogue des symboles sexuels de Freud.

On pourrait même dire que ces expressions sexuelles imagées loin de "déguiser" la "chose" ne font en fait que l'exprimer de façon encore plus crue.

D'autre part, Freud n'explique pas pourquoi, par exemple, on rêvera d'un canon plutôt que d'un avion pour symboliser un phallus. Ou, pourquoi le père apparaîtra tantôt sous la forme d'un cheval, tantôt sous son aspect habituel.

En fait, il vaut mieux envisager les symboles oniriques comme un langage en soi. Loin d'être un déguisement, ce langage est souvent la façon la plus directe et la plus rapide d'exprimer certaines choses.

Peut-être même que, de par leur complexité, ces choses ne pourraient pas être exprimées autrement et avec autant de force d'évocation.

À vrai dire, le langage des rêves s'apparente au langage poétique. Par des images étranges, ce dernier permet en effet d'exprimer des réalités qui ne peuvent être véhiculées par les mots de tous les jours.

### **9<sup>e</sup> règle d'or : Parfois certains rêves ont plus qu'un sens psychologique**

Quelquefois, le rêve dépasse la sphère psychologique et devient une source de connaissances inhabituelles.

Tantôt celles-ci sont de nature intuitive et correspondent à un fonctionnement optimal du cerveau à partir de données connues du rêveur. Parfois, ces connaissances viennent aussi d'une source plus mystérieuse.

Il vous faut, bien sûr, connaître les grilles d'interprétation et les sens symboliques des rêves. Vous devez aussi savoir discerner quand un rêve relève d'une connaissance intuitive ou de la clairvoyance pure.

Vous pouvez chercher à en savoir plus sur le rêve comme source de connaissances. Mais le rêve a aussi des aspects plus mystérieux.

### **10<sup>e</sup> règle d'or : Discutez de vos rêves avec vos proches**

Comme l'affirment les Senoïs<sup>4</sup> et l'école de la théorie fonctionnelle des rêves<sup>5</sup>, la meilleure façon de profiter du pouvoir de transformation de vos rêves est de les raconter à vos proches.

Et parlez-en, en particulier, à ceux et celles qui sont apparus dans votre rêve !

Certes, cela exigera parfois un certain courage. Mais vous serez étonné de voir à quel point vos proches peuvent

---

<sup>4</sup> La tribu Malaisienne des Senoïs pratique, depuis toujours, un véritable yoga du rêve qui lui assure une santé mentale exceptionnelle et qui joue un rôle clé dans l'éducation des enfants et des adultes.

<sup>5</sup> Ce groupe de thérapeutes américains (voir note 1) n'aura jamais autant insisté sur le fait de sentir les rêves plutôt que de les comprendre.

vous être d'un grand secours et comment vous pouvez ainsi approfondir votre relation avec eux. La sincérité – contrairement au mensonge – est toujours payante.

### **Qu'entendons-nous par bien rêver ou faire de “beaux rêves” ?**

Les rêves semblent parfois si mystérieux, mais quand on entre dans l'analyse de ceux-ci, ils deviennent bien souvent si clairs ! Qu'est-ce que de beaux rêves sinon des rêves riches qui vous transformeront en maître-rêveur car ils vous révéleront tant sur vous-même.

Vous avez désormais toutes les clefs en main pour interpréter vous-même vos rêves.

Ne vous désespérez point de ne pas y arriver immédiatement. Cela requiert de la pratique et de la persévérance. Appuyez-vous sur les règles d'or que je viens de vous livrer. Au besoin, relisez-les quand vous vous sentez perdu dans votre propre analyse onirique.

Soyez indulgent, aimant et patient avec vous-même et “voyagez” dans cet univers si intéressant de votre inconscient. Nous apprenons à nous accueillir, à nous accepter tels que nous sommes en plongeant à l'intérieur de notre être profond, et quoi de plus intime et personnel que nos rêves !

Interpréter ses rêves est aussi une excellente opportunité pour régler des problèmes récurrents, bien souvent liés à l'enfance et dont nous n'avons pas idée de la cause.

Il ne me reste plus qu'à vous souhaiter de faire de “beaux rêves”, autrement dit, des rêves intéressants. Que votre activité onirique soit féconde, ce dont je ne doute pas, et vous révèle une autre dimension de vous-même.

## Table des Matières

<b>Sommaire</b>	<b>2</b>
<b>Pour bien interpréter vos rêves</b>	<b>3</b>
1re règle d'or : Soyez d'une absolue sincérité.....	4
2e règle d'or : Sentez votre rêve avant de l'interpréter.....	4
3e règle d'or : Nul mieux que vous ne peut interpréter un symbole.....	5
4e règle d'or : Tous les rêves n'ont pas la même importance.....	6
5e règle d'or : Interprétez et travaillez d'abord vos rêves dans l'ici et maintenant.....	7
6e règle d'or : Vos rêves concernent avant tout vous-même et nul autre.....	7
7e règle d'or : Interprétez vos rêves en série lorsque c'est possible.....	8
8e règle d'or : N'interprétez pas un symbole comme une façade trompeuse mais comme la façon la plus précise et la plus concise de vous dire quelque chose.....	9
9e règle d'or : Parfois certains rêves ont plus qu'un sens psychologique.....	11
10e règle d'or : Discutez de vos rêves avec vos proches.....	11
Qu'entendons-nous par bien rêver ou faire de "beaux rêves" ?	12
<b>Table des Matières</b>	<b>13</b>