

Compte-rendu de la Conférence en ligne

**Le Pouvoir de vos
Rêves :**
***un Continent inconnu
au service de votre
Potentiellimité***

par Didier Penissard
(www.developpement-personnel-club.com)

**- Le Pouvoir de vos Rêves –
Un continent inconnu au service de votre épanouissement**

Table des matières

Qu'est-ce que c'est que le rêve ? Et pourquoi est-ce qu'on rêve ?	5
Les rêves et la neurobiologie	6
Le sommeil paradoxal.....	6
Comment créer les meilleures conditions pour rêver.....	8
Pourquoi rêver est mal considéré dans nos Société !.....	9
Que se passe-t-il quand vous rêvez ?.....	9
A quoi sert de rêver ?.....	11
Un théorie sur le rêve surprenante	12
La théorie d'Ouspensky :.....	12
Les règles de fréquence du rêve sont universelles.....	13
Comment le cerveau fabrique les rêves.....	14
Vos rêves stimule votre mémoire.....	18
Une expérience étonnante sur un chat !.....	18
Le rêve est un puissant anti-stress.....	20
Le rêve et comprendre son langage.....	20
un Sondage SOFRES sur les rêves :	21
Pour améliorer les rêves et s'en souvenir :	21
6 Conseils pour bien rêver :	22
Quels résultats attendre de ses rêves ?	23
Comment interpréter ses rêves ?.....	23
Les rêves et votre santé.....	25
Rêves télépathiques et prophétiques.....	25
Comment produire des rêves créatifs	26
Les cauchemars.....	27
Le rêve lucide.....	27

Table des matières

**- Le Pouvoir de vos Rêves –
Un continent inconnu au service de votre épanouissement**

qu'est-ce que c'est que le rêve ? Et pourquoi est-ce qu'on rêve ?	3
Les rêves et la neurobiologie	4
Le sommeil paradoxal.....	4
Comment créer les meilleures conditions pour rêver.....	5
Pourquoi rêver est mal considéré dans nos Société !.....	5
Que se passe-t-il quand vous rêvez ?.....	5
A quoi sert de rêver ?.....	6
Un théorie sur le rêve surprenante	7
La théorie d'Ouspensky :.....	7
Les règles de fréquence du rêve sont universelles.....	7
Comment le cerveau fabrique les rêves.....	8
Vos rêves stimule votre mémoire.....	10
Une expérience étonnante sur un chat !.....	10
Conseil aux étudiants :.....	10
Le rêve est un puissant anti-stress.....	11
Le rêve et comprendre son langage.....	11
un Sondage SOFRES sur les rêves :.....	11
Pour améliorer les rêves et s'en souvenir :	11
6 Conseils pour bien rêver :	11
Quels résultats attendre de ses rêves ?	12
Comment interpréter ses rêves ?.....	12
Les rêves et votre santé.....	13
Rêves télépathiques et prophétiques.....	14
Comment produire des rêves créatifs	14
Les cauchemars.....	15
Le rêve lucide.....	15

**- Le Pouvoir de vos Rêves –
Un continent inconnu au service de votre épanouissement**



Pour débiter la Conférence, Didier souhaite la bienvenue à tous les participants et nous informe que le Club fête en ce moment son anniversaire (3 années d’existence déjà) et nous promet quelques nouvelles surprises pour les mois qui viennent.

-oOo-

Cette Conférence a pour thème le Pouvoir des Rêves.

Les rêves, c’est un domaine dont on ne parle pas beaucoup. Cependant, le domaine de la science est aujourd’hui de plus en plus intéressé par ce secteur, parce qu’on s’aperçoit que les rêves constituent un moyen, un élément, qui peuvent nous permettre d’accéder à des régions assez inconnues de notre potentiel.

Je l’ai appelé « Un Continent inconnu au Service de votre Potentiel illimité ». C’est un continent inconnu, parce que actuellement les toutes dernières recherches qui sont menées dans le domaine du rêve révèlent, grâce à l’imagerie médicale et la résonance magnétique, que le rêve est un fait une véritable machine, une usine au sein du cerveau, qui mobilise énormément de ressources et **qui peut nous permettre d’entrer en contact avec notre subconscient.**

Nous passons « grosso modo » **20 années de notre vie à dormir, dont 5**

Ce dossier vous est offert par www.developpement-personnel-club.com

**- Le Pouvoir de vos Rêves –
Un continent inconnu au service de votre épanouissement**

ans en moyenne à rêver. Et si on rêve, ce n'est pas par hasard, c'est qu'il y a une utilité à cette fonction mentale. Vous imaginez : 5 ans de votre vie à ce que votre cerveau produise quelque chose qui serait mis en friche, inutilisé, inexploité ? Cela paraît absurde. Parce que le rêve, nous allons le voir, **c'est un champ extraordinaire de développement personnel.**

Nous rêvons en moyenne, petits dormeurs/gros dormeurs environ 1 h.30 par nuit et 20 % du sommeil sont consacrés aux rêves.

Si on compare avec un oiseau, lui il passe 0,5 % de son temps à rêver, alors que pour nous c'est 20 % de notre nuit.

Le Pouvoirs de Vos Rêves

On passe :

- **20 ans de sa vie à dormir**
- **5 ans à rêver**
- **1 h 30 par nuit**

(c) Didier Péniassard Developpement-personnel-club.com

Et finalement, une question vient à l'esprit :

Qu'est-ce que c'est que le rêve ? Et pourquoi est-ce qu'on rêve ?

On doit savoir que dans l'échelle animale, seuls les animaux à sang **chaud rêvent**, et nous sommes des mammifères, et parmi les mammifères, plus ceux-ci sont évolués, plus ils rêvent.

Donc l'homme étant dans le domaine animal le plus élevé des mammifères, ce n'est pas un hasard que justement il rêve beaucoup. En revanche, parmi les autres animaux à sang froid, je pense principalement aux serpents, aux poissons, aux crustacés ou aux escargots, ceux-ci ne rêvent pas.

Mais par contre les animaux à sang chaud, comme les kangourous, les chiens, les lapins, etc., tous ceux-la rêvent. Donc il semble bien que c'est la

**- Le Pouvoir de vos Rêves –
Un continent inconnu au service de votre épanouissement**

fonction sang chaud qui fait qu'on est effectivement des rêveurs. Et dans la catégorie des animaux, c'est le chat qui est le champion du monde du rêve :

il passe 30 à 40 % de son temps à rêver ! Les chats ont d'ailleurs fait l'objet de très nombreuses expériences dans ce domaine puisqu'ils étaient de très bons sujets d'expérimentation pour la science et les laboratoires des rêve, et **ils ont permis de faire des découvertes absolument stupéfiantes.**

-oOo-

Les rêves et la neurobiologie

Le sommeil paradoxal

On ne peut pas « édulcorer » d'un trait le rêve et la neurobiologie. Puisqu'il s'agit du domaine purement du cerveau et donc des fonctions neurologiques, le rêve est un domaine qui intéresse de très près le domaine scientifique et de la neurologie.

Le Pouvoirs de Vos Rêves

Qui Rêvent ?

- * Seuls les « animaux » à sang chaud rêvent
- * plus on s'élève dans l'évolution et plus on rêve
- * Les animaux à sang froid ne rêvent pas
- * Le chat est le "champion du monde" du rêve

(c) Didier Pénessard Developpement-personnel-club.com

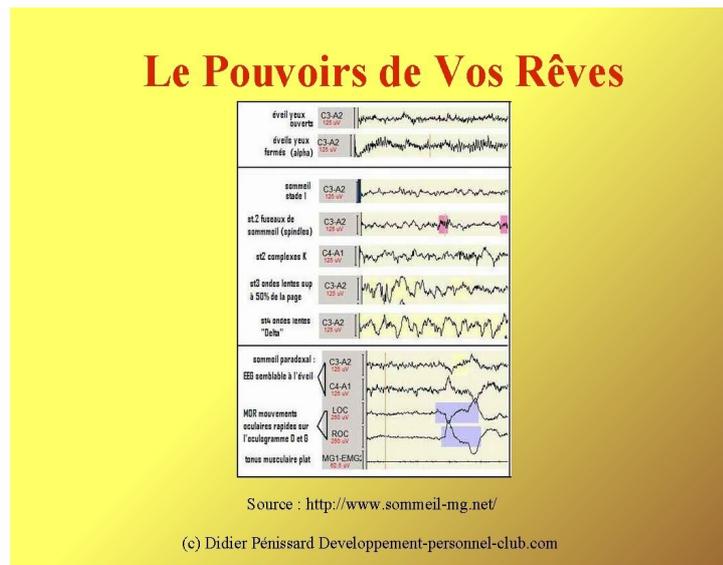
Les premiers travaux du Professeur Michel Jouvet, réalisés à Lyon en 1959 grâce à des expériences sur le chat en vue d'étudier son comportement ont mis en évidence que le rêve n'était pas quelque chose d'anarchique dans notre nuit et qu'ils suivaient un processus régulier, à savoir :

- le sommeil suit des cycles de 90 minutes,

**- Le Pouvoir de vos Rêves –
Un continent inconnu au service de votre épanouissement**

- **le rêve se produit également par cycles.**

Lorsque vous commencez à vous endormir, vous êtes dans le stade 1, puis vous passez dans le stade 2, le stade 3, puis le stade 4 et vous revenez par l'ordre chronologique inversé au stade 3, au stade 2 et au stade 1. Entre le stade 2 et le stade 1, on a le sommeil paradoxal.



On va voir que le rêve est effectivement un sommeil vraiment paradoxal.

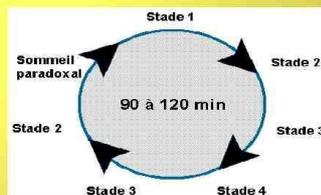
Vous avez 3 ou 4 fois dans la nuit ce processus de 90 minutes, c'est-à-dire du stade 1 au stade 4, et l'inverse, et ce processus vous allez le reproduire 4 ou 5 fois dans la nuit de manière très régulière. C'est pour cela qu'on les appelle les cycles du sommeil. Ces cycles du sommeil font qu'à un moment, lorsqu'on sort systématiquement du cycle du sommeil, on retrouve un état de rêve qu'on appelle le sommeil paradoxal.

Le rêve intervient donc lors d'une phase que l'on nomme sommeil paradoxal, paradoxal parce qu'il est vraiment paradoxal. C'est-à-dire que si on regarde l'électroencéphalogramme, l'EEG, qui détecte la fréquence des ondes de l'activité électrique du cerveau, on s'est aperçu que dans ce sommeil, dit paradoxal, **le cerveau était en pleine activité**.

Le Pouvoirs de Vos Rêves

“Rêves et neurobiologie”

- * Premiers travaux – Pr Michel JOUVET
- * Le rêve se produit par cycle
- * Le sommeil suit des cycles de 90 minutes
- * On rêve quand on est prêt à sortir du cycle (se réveiller)



source : <http://www.tc.gc.ca/cit/publication/tp13959fimages/figure1.jpg>
(c) Didier Pénissard Developpement-personnel-club.com

Contrairement à l'idée reçue, pendant le sommeil dans cette phase paradoxale, **le cerveau est extrêmement actif, et pourtant vous dormiez.** Et si vous dormiez, contrairement à des EEG qui vont détecter, révéler le fait que vous dormiez, là bizarrement vous êtes en interactivité. Le processus est tel que les chercheurs se sont demandé pourquoi le cerveau entre véritablement si fortement en activité. Nous allons découvrir qu'il s'agit là d'un processus encore mystérieux.

L'adulte n'est pas seul à rêver, le fœtus lui-même rêve dans le ventre de sa mère 24 heures sur 24. Par contre, le temps de rêve des personnes âgées est divisé par 3. Cette réduction des rêves avec l'âge reste encore un mystère.

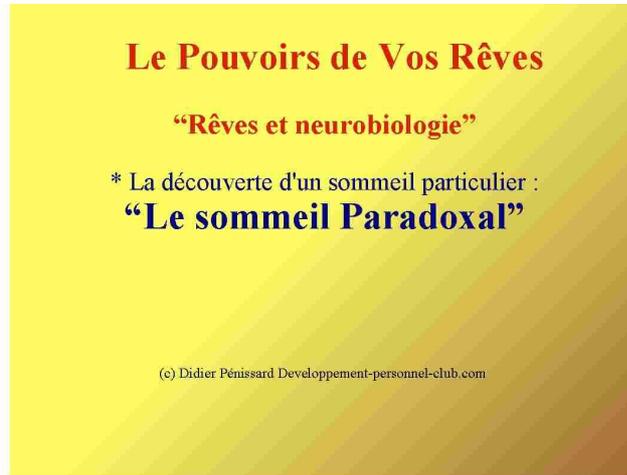
Comment créer les meilleures conditions pour rêver

On note que pour rêver,

- il faut se sentir en sécurité sur le plan psychologique,
- la prise de tranquillisants supprime le sommeil paradoxal, et par voie de conséquence les rêves,
- lors de l'arrêt de la prescription de tranquillisants, les rêves se produisent de nouveau rapidement et sont même multipliés par 8 ou par 15, comme si une « dette de rêve » devait être récupérée,

**- Le Pouvoir de vos Rêves –
Un continent inconnu au service de votre épanouissement**

- l'alcool fragmente et empêche le sommeil paradoxal et n'est donc pas favorable aux rêves.
-



Pourquoi rêver est mal considéré dans nos Société !

Dans notre société, basée prioritairement sur la logique et le raisonnement, le rêve est mal vu et jugé inutile.

Ceci est en rapport avec le "culte de la raison", la conscience et la logique ; mais la science s'intéresse désormais d'avantage aux rêves et ce qu'elle a découvert, c'est que le rêve représente une "porte ouverte" vers l'inconscient qui est plein de ressources.

Ne pas lui accorder d'importance serait vous priver d'un outil qui est mis à votre disposition chaque nuit, qui vous est offert pour aller beaucoup plus loin et réussir dans la vie. Il peut en fait devenir votre « allié ». On peut dire alors que le rêve fait sa « révolution ».

-oOo-

Que se passe-t-il quand vous rêvez ?

Au moment où vous vous mettez à rêver, **70 % à 80 % de vos neurones (sur les quelque 20 milliards contenus dans le cerveau) entrent en hyperactivité.** Imaginez ce que les capacités neurologiques, quand elles sont utilisées à 15 ou 20 % permettent de réaliser, ce qui peut se passer quand on utilise 70 % de nos neurones la nuit. On peut parler d'une

**- Le Pouvoir de vos Rêves –
Un continent inconnu au service de votre épanouissement**

véritable tempête cérébrale.

On s'est aperçu que **le volume du cerveau augmente** pendant les rêves.



Le Pouvoirs de Vos Rêves

“Rêves et conditions psychologiques”

* **Pour rêver :**

- * Se sentir en sécurité
- * La prise de “tranquillisants” supprime le sommeil paradoxal (S/P)
- * Arrêt de la prescription = augmentation des rêves
 - * L'alcool = fragmente le S/P

(c) Didier Pénissard Developpement-personnel-club.com

L'électro-encéphalogramme (EEG) qui permet de détecter l'activité électrique à l'intérieur du cerveau fait apparaître dans ses tracés que **le rêve est proche de l'état d'éveil**, d'où le nom de sommeil paradoxal.

Le corps se paralyse en quelque sorte, le tonus musculaire tombe à 0. Il y a des exceptions, quand une personne est somnambule, mais là c'est un cas rare. Rien ne bouge, sauf les yeux qui présentent des mouvements rapides par oscillation neuronale.

Le cerveau produit une substance très puissante qui est inoculée pour bloquer les fonctions de ce qu'on appelle les motoneurones alpha, en fait nos fonctions motrices. C'est une zone qui est située derrière notre crâne et qui est en relation avec notre colonne vertébrale ; **il y a une sorte de rupture produite par cette substance**, et à partir de là on est dans une situation où on est paralysé. En l'absence de cette substance pendant nos rêves, nous vivrions complètement et réellement nos rêves.

C'est-à-dire par exemple que si vous rêviez que vous gifliez votre voisine, on vous verrait en train de la gifler. En 1963, lors d'une expérience sur un chat, le Prof. Jouvet a eu l'idée de couper le faisceau pyramidal qui reliait la moelle épinière aux fonctions motrices, et le chat qui rêvait s'est mis réellement à courir selon son rêve.

Pendant le rêve on note:

- **un mouvement rapide des yeux** (oscillation neuronale),

**- Le Pouvoir de vos Rêves –
Un continent inconnu au service de votre épanouissement**

- **une excitation des organes génitaux** (pour les hommes comme pour les femmes, et même à un âge avancé). Ceci a d'ailleurs permis de diagnostiquer si des hommes étaient réellement stériles.
- **une accélération du rythme cardiaque**, ainsi qu'une augmentation du flux sanguin du cerveau
- **une régulation hormonale** (le système endocrinien se régularise pendant le sommeil, donc si on ne rêve pas il y a une mauvaise régulation hormonale).

Grâce aux EEG on a pu noter une très grande activité lors des rêves sur le plan cérébral.

Le Pouvoirs de Vos Rêves

“Rêves et société”

* Le rêve est « mal vu » dans la société
* Juge inutile
* temps de perdu
La « Raison » est un culte

Changement radical :

* La science s'intéresse près aux rêves
* Le rêves est une porte ouverte vers l'utilisations de nos potentialités

(c) Didier Péniassard Developpement-personnel-club.com

A quoi sert de rêver ?

On ne peut pas parler de rêves sans parler de Freud, le père de la psychanalyse.

Selon Freud, nos rêves expriment :

- nos peurs,
- nos refoulements,
- nos fantasmes,
- nos colères rentrées,
- nos conflits dans l'enfance.

**- Le Pouvoir de vos Rêves –
Un continent inconnu au service de votre épanouissement**

Ils démontrent la réalité de l'inconscient, la partie immergée la plus grande de notre esprit. Freud disait que les rêves étaient une fenêtre vers l'inconscient. Son erreur : il parlait de décharges neurologiques,² ce qui est faux.

Selon Freud nos rêves expriment les peurs, refoulements, fantasmes, les colères non évacuées et les conflits d'enfance, ce qui démontre la réalité de l'inconscient qui représente la plus grande partie de l'esprit ; mais la théorie exacte d'Ouspenski dit que **les sensations exactes et nos positions pendant le rêve ont un effet direct sur le contenu du rêve** ; contrairement à Freud les règles de fréquences des rêves sont universelles.

Le Pouvoirs de Vos Rêves
“Que se passe-t-il pendant que vous rêvez ?”

- * 70 % de vos neurones entrent en hyper activité
 - * Orage cérébral
 - * Le volume du cerveau augmente
- * EEG – activité électrique proche de l'éveil
 - * Corps “paralysé”
 - * Tonus musculaire tombe à 0
 - * mouvement rapides des yeux
- * Excitation des organes génitaux (H – F)
 - * Rythme cardiaque s'accélère
- * Flux sanguin augmente dans le cerveau

(c) Didier Péniassard Developpement-personnel-club.com

Par exemple, une personne s'endort sur son bras. Au moment où le rêve est détecté par l'EEG, on lui demande à quoi il rêvait. Certains diront qu'il sentait leur bras dévoré par des fourmis (avoir la sensation de fourmis dans les bras par le ralentissement de la circulation sanguine).

-oOo-

Un théorie sur le rêve surprenante

La théorie d'Ouspensky :

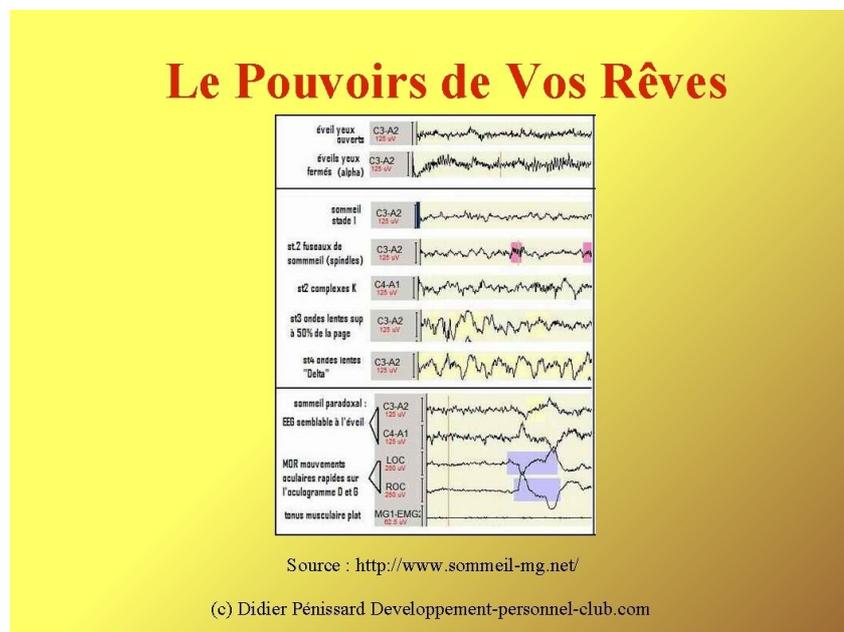
Les sensations externes ont un effet sur le contenu de nos rêves. Par exemple, on vous met des objets froids sur les pieds, et vous rêvez que vous êtes sur une banquise ; vous avez une couverture qui vous serre trop, et dans

- Le Pouvoir de vos Rêves – Un continent inconnu au service de votre épanouissement

vos rêves vous vous sentez oppressés. Nos sensations, nos positions influent également sur nos rêves.

Les règles de fréquence du rêve sont universelles

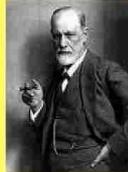
Un laboratoire des rêves de Chicago a établi une vérité selon laquelle (contrairement à ce que disait Freud), les règles de fréquence, de production de nos rêves sont **totale**ment universelles, que l'on habite n'importe quel endroit de la terre, que l'on soit une personne frustrée, que l'on soit au contraire une personne épanouie, on trouve toujours les mêmes règles de fréquence de nos rêves.



Elles se présentent de la façon suivante :

- **stade 1** Phase hypnagogique : des petites tâches apparaissent devant les globes oculaires : petits chaos visuels, certains diraient petits phosphènes spontanés, des visions, souvent des grands flashes de lumière,
- **stade 2** Début du sommeil – le rêve se produit pendant 8 ou 10 minutes,
- **stades 3 & 4** Sommeil profond.

Le Pouvoirs de Vos Rêves “A quoi sert de rêver ?”



- * Selon Freud, nos rêves expriment :
- Nos peurs,
 - Nos refoulements
 - Nos fantasmes
 - Nos colères (non évacuée)
 - Nos conflits dans l'enfance
 - Il démontre la réalité de l'inconscient

(c) Didier Pénissard Developpement-personnel-club.com

Pendant les phases 2 de la nuit, les rêves augmentent en durée quand on avance dans la nuit, par exemple :

- 8 minutes pour le 1^{er} cycle,
- 15 minutes pour le 2^{ème} cycle,
- 20 minutes pour le 3^{ème} cycle,
- 30 minutes pour le 4^{ème} cycle (au moment où l'on va souvent se réveiller le matin).

On se réveille, parfois imperceptiblement, chaque fois qu'on a fini de rêver, et si la personne est réveillée à ce moment-là, elle dit qu'elle a effectivement rêvé.

Comment le cerveau fabrique les rêves

Le cerveau et l'inconscient sont des centres d' « intelligence supérieure ». Ils produisent des rêves sans qu'on en ait conscience. Lorsque vous vous mettez à fabriquer vos rêves, on ne peut pas dire que ça vous fatigue, que ça demande un travail important. Vous ne vous rendez absolument pas compte que vous êtes en train de fabriquer les rêves futurs et c'est ce qui est extraordinaire. C'est pour cela qu'on les a appelés intelligence supérieure.

« En ce moment même, votre cerveau fabrique des rêves qui seront projetés demain, dans 7 jours, ou

**- Le Pouvoir de vos Rêves –
Un continent inconnu au service de votre épanouissement**

plus tard encore. »«

Les « Senoï », une tribu primitive, vivent en société autour du rêve. Ils se réunissent chaque matin et essayent de tirer quelque chose de leurs rêves et de trouver des réponses à leurs questions, à leurs problèmes, comme si dans ce monde intérieur ils pouvaient trouver des éléments, et c'est ce qui se passe réellement. **Ce sont des gens extrêmement heureux, l'harmonie règne parmi eux, et il n'y a pas de tensions entre les gens, pas de batailles, pas d'esprit guerrier.** L'explication, c'est que l'épanouissement qu'ils ont atteint est en grande partie créé par l'entourage d'une société qui est organisée autour du rêve.

Alors moi, ce que je vous invite à faire, c'est d'enlever un pont-levis imaginaire entre votre inconscient/subconscient et votre conscience. Aujourd'hui, vous allez prendre une décision très importante, vous allez supprimer ce pont-levis, vous allez dire désormais :

« je vais entrer en contact avec la partie de ce monde intérieur que sont mes rêves », pour aller justement au-devant de votre intériorité, de votre richesse intérieure, car vous savez que lorsque vous rêvez, vous êtes à la fois l'auteur de votre rêve, c'est vous qui avez construit le scénario, choisi l'histoire, les costumes, les décors, les lieux, les personnages, et vous êtes aussi l'acteur principal. **Vous êtes la personne la plus importante de l'histoire.** Dans votre état de rêve, vous êtes un magnifique studio d'Hollywood. C'est un processus d'une extrême complexité.

Le Pouvoirs de Vos Rêves “D'autres théories et vérités ”

Selon Ouspensky :

- * Nos sensations
 - * positions
- influencent nos rêves

Vérité : science

- Laboratoire du rêve de Chicago
- * les règles de fréquences du rêve sont universels !

(c) Didier Pénissard Développement-personnel-club.com

**- Le Pouvoir de vos Rêves –
Un continent inconnu au service de votre épanouissement**

Il y a 4 cycles durant le sommeil et chaque cycle de 90 mn comporte un rêve ; on se réveille après chaque cycle mais on ne se souvient pas de ce réveil ; **le cerveau fabrique les rêves de façon indépendante** ; on est l'auteur de ses rêves et les stimuli extérieurs influencent nos rêves (la fièvre, les privations ; la mauvaise position pendant le rêve ; l'état dépressif lui amplifie le rêve (cauchemar) ;

Le rêve peut être influencé aussi par la musique ; par ailleurs, une expérience faite avec un lit pivotant où la tête est orientée vers le nord, engendre une modification de la quantité des rêves.

Freud a dit qu'un sujet qui ne rêve pas devient un individu "borderline", c'est-à-dire instable psychologiquement

Alors qu'en réalité une expérience faite sur un sujet qu'on a empêché de rêver durant le sommeil paradoxal durant 14 jours a eu pour résultat qu'il est devenu de mauvaise humeur et irritable, mais il n'y a eu AUCUNE incidence sur sa psychologie ;

Par contre un sujet dépressif chez qui le tranquillisant supprime le sommeil paradoxal, et qui donc ne va pas rêver, a pour résultat qu'il va ressentir un mieux-être .

Les stimuli extérieurs

Ils influencent nos rêves :

- la fièvre,
- les lieux de vacances,
- les parfums,
- un état dépressif (avec un effet amplificateur du rêve),
- la musique,
- l'orientation de la tête (avec une modification de la qualité du rêve).

Le Pouvoirs de Vos Rêves “Rêves et sommeil ”

- * Stade 1 = Phase hypnagogique
- * Stade 2 – Début du sommeil
- * Stade 3 et 4 = Sommeil profond
- * **Pendant les phases 2 de la nuit; les rêves augmentent en durée**
 - Ex : 8 minutes – 1er cycle
 - 15 minutes – 2ème cycle
 - 20 minutes – 3ème cycle
 - 30 – minutes – 4ème cycle

(c) Didier Pénissard Developpement-personnel-club.com

-oOo-

Que se passe-t-il si on vous prive de rêver ?

Selon Freud, si l'on prive un sujet de rêves, il devient « borderline » (mal dans sa peau, enclin à l'instabilité). Ce n'est pas tout à fait la vérité.

Lors d'une expérience, une personne a été empêchée de rêver pendant 14 jours. Résultat : la personne est devenue de mauvaise humeur, mais sur le plan psychologique, ce fut le contraire, aucun problème psychotique. **Par contre, des personnes dépressives, empêchées de rêver, se sentaient mieux.** La médecine s'est emparée de ce concept et c'est ainsi que sont apparus les fameux « psychotropes » qui suppriment le sommeil paradoxal, donc le rêve.

Le Pouvoirs de Vos Rêves “Comment se fabrique nos Rêves ”

- * Le cerveau et l'inconscient sont des centres
« d'intelligence supérieure »
- * Mode culturel « ferme la porte » à ce monde inérieur
- * Les tribus « Sénoï » vivent en socié autour du rêve
- * Le cerveau fabrique en ce moment même, les rêves qui
seront projetés demain, ... dans 7 jours, un mois...

(c) Didier Pénissard Developpement-personnel-club.com

Vos rêves stimule votre mémoire

L'efficacité de votre mémoire dépend de votre capacité à « bien rêver ».

Le rêve est un état d'hypermnésie, il permet de se souvenir de détails extrêmement précis et très anciens.

Le rêve :

- stocke,
- organise,
- classe,
- emmagasine les informations de la journée.

Il exerce une fonction d'assimilation, fonction essentielle pour la mémoire.

Une expérience étonnante sur un chat !

Une expérience a été faite sur un chat : installé sur un tabouret au milieu d'une piscine, le chat est relié aun EEG (électro encéphalogramme) qui informe dès que l'animal rêv. Or, lorsque l'on détecte une phase de sommeil paradoxale, le chat est réveillé en sursaut, il saute d'un bond par-dessus l'eau et évite de se mouiller/ (comme nous le savons, le chat n'aime pas l'eau et il s'en souvient).

**- Le Pouvoir de vos Rêves –
Un continent inconnu au service de votre épanouissement**

Puis on le prive de rêves (de sommeil paradoxal) et on le réveille en sursaut : le chat saute et tombe dans l'eau. Il n'avait pas mémorisé le fait qu'il était entouré d'eau. Cette expérience démontre bien que lorsque l'on prive l'individu de rêver, ses fonctions de mémoires sont altérées.

C'est pourquoi les étudiants doivent se coucher assez tôt pour ne pas rater la phase paradoxale (la première) afin de bien enregistrer en mémoire les informations et les connaissances acquises dans la journée. Sans quoi, l'intéressé risque de perdre beaucoup de données en mémoire le jour de l'examen s'il néglige de rêver.

Le rêve favorise donc la bonne mémoire !

Le Pouvoirs de Vos Rêves
“Comment se fabrique nos Rêves ”

* Un vrai “studio d'Hollywood” personnel
* Dans le rêve, on est :

- Acteur principal (toujours)
 - Auteur
 - Décorteur
- Metteur en scène
projectionniste
 - etc...

(c) Didier Pénissard Developpement-personnel-club.com

Conseil aux étudiants :

Apprendre juste avant l'entrée dans le sommeil
(connaissances seront retenues).

(80 à 90 % des

Le rêve est un puissant anti-stress

Le Pouvoirs de Vos Rêves “Rêves et le stress ”

- * Freud avait raison sur ce point !
Le rêve est un puissant Anti stress
- * Plus on est dans un état de stress, plus on rêve

(c) Didier Pénissard Developpement-personnel-club.com

Plus on est dans un état de stress, plus on rêve pour se libérer des tensions. Freud avait raison sur ce point.

Dans le rêve on peut tout se permettre (gifler son chef que l'on déteste par exemple). Il a un rôle d'échappatoire.

Le rêve et comprendre son langage

Avant de chercher à comprendre la significations de vos rêves, il est utile de décoder son langage. Car, le rêve à son propre mode d'expression, son propre langage, bien à lui.

Si vous chercher à le comprendre avec votre analyse comme on essaie de résoudre un problème de mathématique, vous n'y parviendrez sans doute que partiellement.

Pour cela, sachez que :

- 90 % des matériaux du rêve sont visuels (images)
- le rêve est vivant, c'est comme un film
- il est condensé, laconique, il dit un maximum de choses dans un minimum de temps
- son langage lui est propre

**- Le Pouvoir de vos Rêves –
Un continent inconnu au service de votre épanouissement**

un Sondage SOFRES sur les rêves :

Tout le monde rêve, et en même quantité. L'idée fausse que l'on ne rêve pas est en réalité un phénomène d'oubli » de notre propre fonction onirique. En réalité, on ne souvient que de ce qui nous intéresse. Dès l'instant où vous commencez à vous intéresser à vos rêves, vous notez que vous vous souvenez mieux dès le matin.

A la question « Rêvez-vous ? », les personnes ont répondu :

- 33 % très souvent
- 38 % de temps à autre
- 18 % rarement
- 9 % jamais ou presque
- 2 % pas de réponse

**Le Pouvoirs de Vos Rêves
“Comment se fabrique nos Rêves ”**

- * Les “stimuli” extérieurs influencent nos rêves
 - * La fièvre
 - * Les privations
 - * Les lieux de vacances
 - Etats dépressif
 - * Orientation de la tête au nord

(c) Didier Pénissard Développement-personnel-club.com

Pour améliorer les rêves et s'en souvenir :

Pour améliorer et renforcer le souvenir de vos rêves, vous DEVEZ VOUS INTERESSER ! Y être attentif. Certaines personnes ne veulent pas se confronter à la réalité et disent ne pas avoir de rêves. Le rêve est authentique, il ne va pas prendre de gants. En disant « je ne rêve pas », c'est une façon de filtrer l'idée du rêve.

**- Le Pouvoir de vos Rêves –
Un continent inconnu au service de votre épanouissement**

6 Conseils pour bien rêver :

Afin de bien vous préparer au rêve, voici quelques conseils :

- **Faire des lectures avant l'endormissement** favorise les rêves. Par contre, l'abus de télévision tue les rêves.
- **Se programmer par l'autosuggestion** (comme on le fait pour se réveiller à une certaine heure) : « Je vais me souvenir de mes rêves » pour essayer de récolter au matin votre moisson de rêves,
- noter les rêves sur un cahier proche de la table de nuit. Noter rapidement chaque détail (les rêves sont très fugaces),
- **Ne pas bouger**, ne pas ouvrir les yeux, se replonger dans la scène du rêve, accepter sa vie intérieure, être ouvert. Une étude américaine a révélé que ceux qui ont une bonne image de soi se rappellent leurs rêves,
- **respecter si possible les cycles de 90 minutes** pour se réveiller juste après une période de rêve,
- **se remettre dans la position du rêve**,
- au réveil, **ne pas se mettre à penser à la journée** qui va commencer, faire en quelque sorte une révision de sa nuit.

Le Pouvoirs de Vos Rêves "Rêves et la mémoire "

- * Le rêve est un état d'hypermnésie
- * Souvenir de détails précis et très anciens
 - * Le rêve :
 - Stocke
 - Organise
 - Classe
 - Emmagasine
 - les informations de la journée
- * L'expérience du chat qui oublie l'eau

(c) Didier Pénissard Développement-personnel-club.com

Quels résultats attendre de ses rêves ?

Plein de bonnes choses :

- Une grande **joie intérieure** va apparaître,
- Conscience plus sécurisée, plus de **force intérieure**,
- **Affermissement de la personnalité**, plus de confiance en soi,
- mieux se réaliser, au sens le plus noble,
- **Dénouement de conflits** psychologiques,
- Les rêves amènent des éléments de solutions, ils vont vous suggérer des actions à entreprendre pour réaliser vos ambitions (aller voir telle personne par exemple qui pourrait vous aider).

-oOo-

Comment interpréter ses rêves ?

- Il ne faut pas interpréter les rêves mais les Comprendre, les lire vraiment selon leur style propre. C'est comme quand on lit un beau poème, il faut s'en imprégner, voir quel est son rythme, son ton, et essayer de voir ce qu'il y a derrière et comprendre sa signification sous-jacente,
- Méthode de la libre association,
- Trouver une cohérence.

Les rêves sont une projection de vous-mêmes. Ce sont vos croyances, vos peurs. Ils vous sont vraiment personnels. On y retrouve les grands thèmes : vos affaires de famille, professionnelles, la protection de la famille, de vos

biens.

Le Pouvoirs de Vos Rêves “Rêves et la mémoire ”

- * En phase de sommeil paradoxal la mémoire est maximale
 - * Intérêt pour les étudiants d'apprendre aux limites de l'endormissement
 - * Les rêves vont classer – sans perte de données – les connaissances fraîchement acquises

(c) Didier Pénissard Developpement-personnel-club.com

En ce moment même, vous fabriquez vos futurs rêves. Vous prenez une revue et y lisez un article, avec par exemple des pensées autour du vieillissement. La nuit suivante, vous rêvez que vous êtes enfant avec vos parents plus jeunes.... Et vous vous posez la question de savoir quelle sera votre attitude vis-à-vis de vos parents âgés.

Il faut prendre note de ses rêves car ils sont authentiques et se demander « Pourquoi j'ai rêvé ça ? ».

Il n'existe pas de clefs des songes, les rêves sont personnels. C'est votre vie. Ne pas se fier à toute la littérature qui « brode » sur le sujet et qui ne sert qu'à vendre.

Le rêve condense beaucoup de choses, mais **pris isolément il n'apporte rien**. Il faut prendre plusieurs rêves et les considérer comme des éléments d'une chaîne, d'un puzzle, les associer et leur trouver un dénominateur commun.

Exemple : vous nagez, la mer, la piscine, la nuit suivante vous prenez une douche.... vous faites une partie de pêche, vous rêvez d'une fontaine. Le dénominateur commun : l'eau. Peut-être tout simplement que vous avez oublié de payer la facture d'eau !!!

Les rêves et votre santé

On peut noter une relation entre les maladies (dont le temps d'incubation est parfois fort long) et les rêves que les gens font. Ils sont une forme de prédiction. Et ceci, plusieurs mois avant que la maladie se déclare réellement.

Exemple : la personne rêve qu'elle suffoque, ceci peut être un signe précurseur d'une maladie des poumons. Un rêve d'angoisse peut indiquer une future maladie du cœur.

Quand les rêves sont récurrents, soyez très vigilants, votre inconscient attire votre attention.

Les rêves et leur organisation

Il y a plusieurs cycles :

- 1^{ère} tranche de rêve : action présente,
- 2^{ème} tranche : le passé,
- 3^{ème} tranche : le futur (vos ambitions peut-être ...),
- dernière tranche : une association du présent, du passé et du futur.

Rêves télépathiques et prophétiques

La science a étudié et confirmé l'aspect informations extrasensorielles des rêves. Le Dr. Stanley Krippner a mis en lumière des rêves entrecoupés de phénomènes de précognition.

80 % des rêves clairvoyants sont reliés à des catastrophes, des futurs décès. Les rêves nous avertiraient en quelque sorte qu'il va y avoir quelque chose de douloureux.

Un rêve prémonitoire, un rêve télépathique est un rêve souvent beaucoup plus clair, plus directif. En fait, c'est un rêve qui interpelle, un rêve qui laisse une trace.

A noter d'ailleurs qu'aux USA, la question est prise très au sérieux : un organisme spécifique est chargé de collecter les rêves télépathiques qui lui sont adressés pour mettre éventuellement en place des mesures de

prévention et de sécurité en rapport avec ces rêves.

Comment produire des rêves créatifs

De nombreuses découvertes ou inventions proviennent de rêves. Einstein par exemple a eu la révélation de sa théorie de l'espace/temps ... dans un rêve.

Il existe beaucoup d'avantage à « utiliser » ses rêves pour résoudre un problème. Il semble que les fonctions créatrices sont bien mieux dotées que les zones du cerveau analytique pour faire jaillir des idées. Combien de problème de mathématique ont été trouvé le matin dans les premières heures après le sommeil. Un travail subconscient s'opère et produit des résultats parfois étonnant.

Comment résoudre un problème pendant vos rêves ?

Technique mentale pour trouver des solutions à un problème

- le soir, poser le problème en termes clairs,
- se programmer en se disant qu'on va trouver la solution dans ses rêves

- utiliser la technique du verre d'eau :
 - o poser un verre d'eau sur sa table de nuit,
 - o suggestion : « *c'est tout ce que j'ai à faire pour trouver la solution* »,
 - o boire la moitié du verre d'eau,
 - o dormir et rêver,
 - o faire l'inventaire de sa nuit,
 - o boire la seconde moitié du verre d'eau,
 - o suggestion : « *c'est tout ce que j'ai à faire pour trouver la solution* »
 - o être vigilant pendant les nuits suivantes.

Les cauchemars

Les cauchemars peuvent se produire suite à des stimuli extérieurs. Au bout de 10 ou 15 rêves, le cauchemar peut être un élément du puzzle. Les rêves connaissent nos points forts et peuvent nous indiquer la voie à suivre.

Ici encore, un film d'horreur ou une lecture dépeuvante peut très bien engendrer un cauchemar. Mais, un membre endolori par une mauvaise position pendant que vous dormez peut très bien être à la source d'un rêve « cauchemardesque ».

Par exemple, si vous êtes enrhumé, le rêve peut s'orienter un un scénario où l'on vous étouffe.

Le rêve lucide

Entrer en conscience pour diriger le rêve et entrer en contact avec le subconscient. C'est une méthode de développement personnel qui permet d'entrer en conscience dans le rêve pendant le sommeil.

On parvient par un ensemble de méthode à voyager en conscience dans le monde si privé des rêves. A l'image d'un astronaute qui voyage dans un univers inconnu, le rêve lucide nous permet d'accéder à ce continent inconnu, mystérieux qu'est le mon onirique.

La technique du rêve lucide s'apprend !

Un des points important pour parvenir à entrer lucidement dans vos rêves est d'abord de le vouloir très fort. C'est un élément primordial pour réussir.

Le deuxième point est d'apprendre à connaître vos modes opératoire. Savoir vous connaître. Savoir comment vous rêvez. Savoir quand vous vous endormez, etc. Par cete étude de soi-même, les premières tentative de rêver lucidement peuvent s'amorcer.

Didier étudie actuellement cet aspect et vous présente une méthode complète « Comment Apprendre le Rêve Lucide ».

Didier Pénissard avec l'aide de Denise Mondino

- Le Pouvoir de vos Rêves –
Un continent inconnu au service de votre épanouissement

Si vous désirez être au courant des dernières découvertes en
développement personnel et en psychologie appliquée,
inscrivez-vous gratuitement aux Cours Gratuits de
Développement Personnel
<http://www.developpement-personnel-club.com>