



Être à l'écoute de ses rêves

Se rencontrer pleinement

De tout temps, les rêves ont fasciné. Présents en chacun de nous, ils sont une source d'inspiration et d'évolution personnelle exceptionnelle. Et si on parlait à leur rencontre ?

Pour la rédaction de cet article, j'ai eu la chance de rencontrer **Amala Klep Kremmel**, thérapeute onirique, autrice de plusieurs ouvrages sur le sujet de l'exploration et la mise au monde de nos rêves.

Pourquoi écouter nos rêves ?

Alors qu'on associe souvent le terme «rêveur» à quelqu'un de passif, se mettre à l'écoute de ses rêves est un processus éminemment actif, qui nous permet une reconnexion à notre être profond, une voie vers plus d'unité personnelle.

Tout ce qui reste de l'ordre de l'inconscient flotte dans notre énergie et ne peut pas se transformer: toutes les nuits, nos voyages oniriques sont une opportunité pour plonger au cœur

de soi et amener à la conscience les parts de nous blessées, nos désirs inconscients, nos émotions refoulées, ces actions que l'on prend et dont on ne veut plus... Les rêves ne viennent pas nourrir notre ego, ils nous invitent à la rencontre de notre vulnérabilité.

Les rêves nous parlent de nous, de là où nous en sommes et de ce dont nous avons besoin de prendre conscience pour nous réunifier: c'est un véritable voyage spirituel à la portée de chacun d'entre nous, qui peut métamorphoser notre quotidien.

Plus nous pourrons, à titre individuel, cheminer vers cette réunification intérieure, plus nous pourrons l'inspirer au monde... et incontestablement le transformer!

Comment nous parlent les rêves ?

Vous avez probablement tous déjà vu des dictionnaires de rêves, peut-être en avez-vous feuilleté à la recherche de sens lorsqu'un rêve vous troublait...

Pourtant, il n'y a pas vraiment de sens universel aux rêves, et c'est ça qui est très beau.

Le rêve vient parler à chacun de nous dans notre langage symbolique propre, par images et associations d'idées, et surtout d'émotions.

Lorsque j'évoque un de mes derniers rêves avec Amala, que je lui parle de mon vélo retrouvé (alors qu'on me l'a volé il y a deux ans!), mais dans lequel on a coupé une partie du cadre, la première question qu'elle me pose est «mais qu'est-ce que représente ce vélo pour toi?» et «**quelles sont les émotions que tu as ressenties dans ton rêve?**».

Sa proposition n'est certainement pas d'interpréter de manière toute faite le sujet d'un rêve, mais de se mettre en lien profond avec ce qu'il me raconte à moi, ce qui vibre chez moi avec ce symbole du vélo.

Et bien sûr, lorsqu'on évoque le sentiment de liberté, ça me parle! J'ai même une image du rêve qui me revient: un gros plan sur la



Amala Klep Kremmel

Autrice, thérapeute onirique et initiatrice des mystères du Féminin, Amala accompagne au travers de cercles, d'enseignements et d'ouvrages.

Ses thèmes de transmission puisent dans la sagesse des rêves, des archétypes, du Yoga, du Féminin et du Voice Dialogue. Elle est la fondatrice de l'École des Mystères, les Éveilleuses du Féminin. Autrice de *Femme et Sorcière*, *La Voie de la Magicienne*, *Oh, mon rêve!* et *Chants de passages*.

www.mysteresdufeminin.com

Quelques fonctions et bénéfices des rêves, cette liste n'étant pas exhaustive!

- Trier les informations importantes de la journée et les stocker dans la mémoire à long terme;
- Révéler et nommer les émotions refoulées: desirs, peurs, angoisses, frustrations, colères, joies, gratitude, soulagement;
- S'adapter aux expériences quotidiennes et les intégrer;
- Trouver des ressources, des alternatives, tester de nouveaux comportements;
- Clarifier son rôle dans les relations sociales, résoudre des conflits ou déséquilibres;
- Développer sa créativité et trouver de l'inspiration;
- Vivre des expériences depuis d'autres points de vue et sur d'autres plans de conscience;
- Assimiler des enseignements;
- Être guidé personnellement et spirituellement, évoluer;
- Prendre des décisions

1 Liste tirée de «Oh mon rêve! Grimoire magique et alchimique» de Amala Klep Kremmel

marque inscrite sur le cadre de mon vélo: «FREEWAY» (qui pourrait être traduit par «chemin libre» et pourrait désigner le chemin physique, mais aussi le fait de me sentir libre dans la route que je prends, à l'intérieur de moi...).

Le fait d'en discuter avec Amala m'aide à mettre du sens sur une image que je croyais un peu banale et qui m'ouvre de belles perspectives d'évolution, maintenant que j'ai conscience d'avoir besoin de plus de liberté!

Bien sûr, le thème de la liberté peut paraître assez bateau à l'époque folle dans laquelle nous évoluons actuellement, et pourtant je n'avais pas conscience que ça me pesait autant.

Nos besoins non conscients ou non assouvis nous plombent dans le quotidien: on fait certaines choses parce qu'on «doit», on se génère des frustrations, des écueils dans nos projets... En prendre soin permet de retrouver l'harmonie intérieure et le chemin de la joie profonde.

Nos rêves sont une mine d'or dans laquelle aller cueillir toutes les pépites dont nous avons besoin pour avancer sur ce chemin!

SUITE DE L'ARTICLE
EN PAGE SUIVANTE

Et pour les rêves suivants ?

Évidemment, pour ce rêve-là, quel plaisir de l'explorer brièvement avec Amala, d'y trouver quelques clés pour avancer.

Mais après? Je fais comment toute seule?

Dans ses accompagnements, Amala a rencontré une multitude de personnes qui souhaitaient s'ouvrir à leurs rêves, mais ne savaient pas comment faire.

Avec «**Oh mon rêve, Grimoire magique et alchimique**», elle nous offre une belle ressource pour partir à l'aventure.

Étape par étape, nous sommes guidés dans la retranscription et le décodage des symboles de nos rêves pour en intégrer tous les aspects et prendre les actions nécessaires.

Amala nous propose d'écrire nos rêves pour coucher sur papier toutes les subtilités, les jeux de mots, les associations d'idées qui n'apparaissent peut-être pas de prime abord, quand on se repasse mentalement le film du rêve.

Cette pratique multiplie la puissance de compréhension de nos rêves.

Personnellement, bien que fascinée depuis toujours par ces images nocturnes et leur sens, je n'ai jamais pris le temps de les écrire et d'en faire quelque chose. M'imaginer prendre un moment au réveil pour écrire me semble au-delà de ma portée (me réveiller encore plus tôt? Oh non!)

Heureusement, on peut commencer en douceur avec soi-même: pas besoin de noter ses rêves tous les jours ou de le faire

directement au réveil. Vous pouvez prendre le temps de noter quelques éléments ou simplement faire un enregistrement vocal de ce dont vous vous souvenez pour le retranscrire plus tard.

Le rituel d'écriture dans le grimoire constitue par la suite un véritable rendez-vous avec soi-même dont on aurait tort de se priver.

Et si on ne se souvient pas de ses rêves ?

Être à l'écoute de ses rêves demande d'entrer dans son énergie féminine d'intériorité.

Il arrive que lorsque nous sommes pris dans un moment d'énergie d'action (énergie masculine) ou que quelque chose nous tracasse, on se souvienne moins bien de nos rêves.

Si vous avez envie d'explorer, mais que vous pensez ne jamais vous souvenir de vos rêves, vous trouverez des ressources dans le grimoire d'Amala.

Alors, prêts à rêver?



Marie Fournier

Thérapeute psychocorporelle,
familiale et systémique
Traductrice de Bébés
Praticienne en constellations familiales
www.naitre-parents.be
0479 70 23 15



Ces 3 ouvrages constituent un cheminement pour se mettre à l'écoute de ses rêves et révéler notre magie personnelle au Monde. Quoi de plus nécessaire à l'heure actuelle?

www.souffledor.fr