



Anne-Estelle Dal Pont

Tu veux recevoir mes confidences directement dans ta boîte mail ?
Clique ici :-)

Un trésor à portée de rêves

Depuis que je suis gamine, je suis fascinée par les rêves.

J'ai envie de les comprendre, de les interpréter, comme Joseph dans la Bible.

Et surtout, je me dis que si je rêve autant, et que je m'en souviens au réveil, c'est sûrement qu'il y a une raison.

Ce n'est pas que pour avoir des histoires rigolotes à raconter (d'autant que c'est loin d'être la majorité de mes rêves qui sont funs).

Depuis quelques années que je plonge plus en moi, je découvre que souvent, ce que l'on souhaite le plus, on a l'a déjà, mais on ne sait pas comment l'utiliser.

Il se trouve qu'avant de comprendre que je pouvais déjà interpréter les rêves, j'ai découvert que les images qui me traversaient la tête la journée avaient presque toujours un sens facile à décrypter.

Presque toujours. J'ai appris à comprendre les nuances, les subtilités, les interprétations qui sont juste pour moi et celles qui peuvent aider les autres.

Je continue d'apprendre d'ailleurs, il m'arrive encore de me tromper, de manquer une ou deux marches sur l'escalier de la construction de mon explication.

Et puis j'ai commencé à interpréter les exercices d'écriture intuitive.

Jusqu'au jour où j'ai réalisé que les rêves aussi étaient des histoires qui remontaient de notre inconscient, des histoires dont je comprenais en réalité le langage.

J'ai commencé à comprendre de plus en plus mes rêves, et j'ai réalisé que c'était encore plus simple d'interpréter ceux des autres.

Maintenant que je sais que je peux interpréter les rêves, j'ai envie d'en faire plus.

Je vois l'éclairage que ça m'apporte sur ce que je vis en profondeur.

Je vois les émotions qui se cachent parfois sous d'autres.

J'ajuste certains de mes choix, j'accepte en conscience de laisser partir certaines choses auxquelles je m'agrippais sans m'en rendre compte mais qui apparaissent grâce à mes rêves.

Je perçois mieux aussi certaines luttes intérieures, j'accueille mes paradoxes pour traverser avec le moins de résistances possible certaines phases émotionnelles.

Les rêves me permettent de mieux me comprendre, de mieux m'écouter, de mettre des mots sur des ressentis, d'avancer avec plus de clarté.

Et comme j'ai envie de faire plus de rêves, je fais encore plus attention à eux.

Je me suis renseignée sur ce qui les favorise.

Les noter aide le cerveau à enregistrer que c'est quelque chose d'important, donc plus tu notes tes rêves, et plus tu vas t'en souvenir.

Parfois, comme cette nuit, je me souviens de 5 rêves, mais parfois, un seul ôte un voile sur quelque chose que je ne comprenais pas de moi-même.

Parfois, je ne vais garder qu'une sensation et c'est l'émotion que j'ai ressentie qui compte plus que les mots ou les faits du rêve.

Mais parfois, j'ai des détails d'une précision, et plus je prends le temps de les analyser, plus je réalise à quel point tout a un sens.

Moi qui aime la symbolique dans les rituels, les rêves sont comme des rituels bourrés de symboles.

Et les symboles, justement, diffèrent selon les personnes.

Dans ma pratique d'interprétation des rêves, je n'utilise aucun dictionnaire des rêves, aucun ouvrage qui recense les symboliques.

Il y a toujours eu en moi quelque chose de l'ordre de : "on est tous différents, comme un même objet/animal/fait pourrait représenter la même chose pour tout le monde ?"

Et l'autre jour, je suis tombée sur un podcast où était interviewée une docteur en psychologie, psychothérapie et psychanalyse, et elle expliquait que lorsqu'elle analyse les rêves de ses patients, elle leur demande toujours "qu'est-ce que ça représente pour toi ?".

Elle a fait un mémoire sur la symbolique des rêves, et a donné un exemple très concret : quelqu'un qui aurait eu un accident de voiture petit, avec la voiture qui entre dans un arbre, et qui rêve d'un arbre quand il est plus grand, pourra ressentir de l'angoisse et de la peur avec ce rêve. Alors que moi, si je rêve d'un arbre, l'arbre aura une toute autre symbolique, comme le fait de grimper dedans et prendre de la hauteur.

Les symboles sont donc façonnés en fonction de notre histoire familiale, de notre culture, de nos expériences.

Finalement, chaque rêve est comme un conte, et la beauté des contes, c'est qu'on n'y voit pas tous les mêmes choses.

Lorsque je propose une interprétation de rêve, elle est toujours basée sur un échange avec la personne : que représentent les personnes dans la réalité et dans son rêve, quelles émotions ressortent des différents moments du rêve, pourquoi tel mot a été dit plutôt qu'un autre et quel monde il renferme...

C'est une sorte de chasse au trésor, où les mots, les objets, les sensations, sont autant d'indices à décoder.

Et tu sais comment on sait qu'on a touché du doigt un bout de vérité ?

C'est un endroit à l'intérieur de soi.

Je l'ai vécu tant de fois quand moi j'ai compris quelque chose, que ce soit en interprétant l'un de mes rêves, quand c'est mon chéri qui m'a donné son interprétation, ou même parfois juste dans une discussion. Je ressens quelque chose se détendre instantanément, une évidence que là, c'est juste.

Et ce moment, quand je le vis avec quelqu'un que j'accompagne, je le vois et le ressens aussi quand la personne en face de moi le vit.
C'est immatériel mais tellement précieux.

Les rêves ne mentent jamais.

On peut passer à côté, mais ce sont simplement des messagers.
Ils s'expriment sans filtre, sans que rien de la conscience ne guide ou oriente dans un sens. Les rêves s'en foutent de la bienséance, de la pudeur, des "attention".
C'est pourquoi parfois ils sont choquants, voire terrifiants.
Mais justement, si tu les écoutes, tu verras qu'ils ont tellement à t'apprendre.
Parce qu'ils révèlent ce qu'il y a au-delà de tellement de masques, voiles d'illusion, et aussi tapis sous lesquels on planque ce qui nous plaît moins.
Moi, j'aime la sincérité, d'abord avec moi-même. Et les rêves sont parfaits pour ça.
Et j'aime aussi la liberté. Les rêves sont des clés :-D

Les rêves, au même titre que le langage du corps, sont parmi les outils les plus puissants à notre disposition pour une vie plus alignée.

Parce que le but de tout ça, pour moi, c'est de m'alléger.
De prendre les décisions pour ma vie qui honorent mes valeurs, mes désirs profonds, et Dieu.
Ce qui est rigolo, c'est que j'ai appris à écouter mon corps avant mes rêves.
Les frissons, les serrements, les mouvements de recul, les douleurs, les sensations de chaleur, les bourdonnements, les fourmis à certains moments, le froid de l'intérieur, les picotements...
C'est fort dommage de ne pas apprendre tout ça depuis l'enfance.
J'essaie d'initier ma fille Djanaé depuis que je m'émerveille de tout ce que mon corps me dit.
Et maintenant, avec les rêves, c'est encore d'autres facettes de mon monde intérieur que je découvre et apprends à respecter et honorer.
Et si je te fais ce mail, c'est parce que j'aimerais tellement te donner l'envie de faire pareil.
Tes rêves t'appartiennent, tu peux te découvrir à travers eux dès maintenant.
Et tu verras, comme avec tout, avec le temps, ça devient de plus en plus facile et évident, une aide précieuse avant de démarrer ta journée.

Voilà.

Si tu as des questions sur les rêves, et/ou si tu as besoin d'aide pour interpréter tes rêves, n'hésite pas à m'écrire sur [contact\[at\]anne-estelle.fr](mailto:contact[at]anne-estelle.fr) :-). Et lundi prochain, je reste dans cette thématique, je te parlerai des rêves et des menstruations, parce qu'il y a un lien super fort entre les deux.

A lundi prochain pour les prochaines confidences.

Anne-Estelle