







*Ce journal  
appartient à*

---

Du même auteur

- ❖ Le guide du Bien-Etre au quotidien
  - ❖ Mon Carnet de Gratitude
  - ❖ Mon Journal Emotionnel
    - ❖ Mon Journal Secret
    - ❖ Mon Journal Spirituel

Ce livre a été publié sur [www.bookelis.com](http://www.bookelis.com)

ISBN : 979-10-359-1830-9

© Anna Belle, 2021

[www.editionsannabelle.wixsite.com/annabelle](http://www.editionsannabelle.wixsite.com/annabelle)

Illustrations : CANVA

Tous droits de reproduction, d'adaptation et de traduction,  
intégrale ou partielle réservés pour tous pays.

L'auteur est seul propriétaire des droits et responsable du contenu de ce livre.



 *Un Journal Onirique*

 *Le sommeil*

 *Le Rêve*

 *Pourquoi tenir un journal des rêves ?*

 *Comment tenir un journal des rêves ?*

## Un Journal Onirique

Un journal onirique est un journal de rêves dans lequel vous pourrez noter tous vos rêves au réveil afin de mieux s'en souvenir et d'en comprendre leur signification.

Tout le monde rêve durant la nuit même si parfois nous ne nous en souvenons pas.

## Le sommeil

Le sommeil est défini par « un état physiologique (science étudiant le fonctionnement d'un organe ou d'un organisme vivant) de l'organisme (particulièrement du système nerveux) pendant lequel la vigilance est suspendue et la réactivité aux stimulations amoindries » d'après le dictionnaire Larousse.

Le sommeil occupe 1/3 de notre existence et est constitué de plusieurs cycles successifs, (4 à 6 par nuit).

### **Un cycle de sommeil comporte différentes phases :**

#### ♦ **L'éveil**

Il y a tout d'abord l'éveil, une phase calme qui précède et suit immédiatement le coucher. Les paupières sont lourdes et les bâillements sont de plus en plus constants.

#### ♦ **Le sommeil lent léger**

La phase de sommeil lent léger comporte deux stades :

##### **L'endormissement (stade 1)**

Stade de demi-sommeil, la respiration est lente, les muscles se relâchent.

##### **Le sommeil lent léger (stade 2)**

Il représente 50% du temps de sommeil total. Le rythme cardiaque est ralenti et la température du corps est diminuée.

Les activités oculaires et musculaires se réduisent. A ce stade la personne peut facilement être réveillée par des bruits.

- ♦ **Le sommeil lent profond (stade 3)**

A ce stade, l'organisme est au repos. Il représente 20 à 25% du temps de sommeil total. La personne dort profondément.

- ♦ **Le sommeil paradoxal** ou sommeil à mouvement oculaires rapides (« Rapid Eye Movement » ou REM)

Dans cette phase, l'activité cérébrale est très intense et nos yeux présentent des mouvements rapides. Le corps est inerte, les muscles sont paralysés. C'est la phase où nous faisons les plus longs rêves. Elle représente 20 à 25% du temps de sommeil total et dure en moyenne 15 à 20 minutes.

## Le rêve

Un rêve est une suite de phénomènes psychiques (images) se produisant pendant le sommeil.

### Les types de rêves

- ♦ Le **cauchemar** est un rêve causant une forte émotion négative (peur, anxiété, désespoir, etc...).
- ♦ Le rêve **lucide** est un rêve durant lequel le rêveur a conscience qu'il est en train de rêver.
- ♦ Le rêve **prémonitoire** est un rêve dont les choses se manifesteraient.
- ♦ Le rêve **récurrent** est un rêve qui se répète sur une période plus ou moins grande. Il survient pour nous alerter ou mettre en garde.

### La paralysie du sommeil

La paralysie du sommeil est un trouble du sommeil qui se caractérise par le fait que le rêveur est conscient mais se trouve dans l'incapacité d'effectuer un mouvement volontaire. La personne ne parvient pas à bouger son corps, comme si elle était paralysée.

Certaines personnes évoquent même une présence inquiétante et menaçante située au-dessus de leur corps leur empêchant de bouger et de respirer. La meilleure façon de sortir de la paralysie est de ne pas paniquer et de se détendre.

La paralysie peut être causée par un manque de sommeil, mais aussi par le stress, l'anxiété, la fatigue, le surmenage. Pour éviter cela, il faut éviter de dormir sur le dos, dormir suffisamment et à horaire régulier.

## Pourquoi tenir un journal des rêves ?

Tenir un journal des rêves permet de garder une trace de nos rêves afin de s'en souvenir et de les interpréter afin de nous aider à comprendre nos émotions (peurs, angoisses).

## Comment tenir un journal de rêves ?

Grâce à ce journal, vous allez pouvoir noter jusqu'à 36 rêves.

Placer votre journal près de votre table de chevet afin de pouvoir les noter dès votre réveil.

### 1. **Ecrivez votre rêve**

- **Date**  
Indiquez la date de votre rêve.
- **Description**  
Notez le lieu où se passe votre rêve, le temps (jour/nuit), la saison (été, automne, hiver, printemps). Indiquez si vous êtes le personnage acteur du rêve ou le spectateur. Décrivez les actions, le déroulement du rêve, les personnages, les animaux, les symboles.
- **Emotion**  
Notez les émotions que vous ressentez.

- **Contexte**

Notez aussi le contexte, c'est-à-dire les événements de votre vie réelle, les événements récents.

**2. Donner un nom à votre rêve**

**3. Interprétez votre rêve**

Faites des recherches sur des sites internet spécialisés ou dans les ouvrages comme le dictionnaire de rêves afin d'analyser et de comprendre la signification. Vous pourrez écrire l'interprétation dans le paragraphe prévu à cet effet.

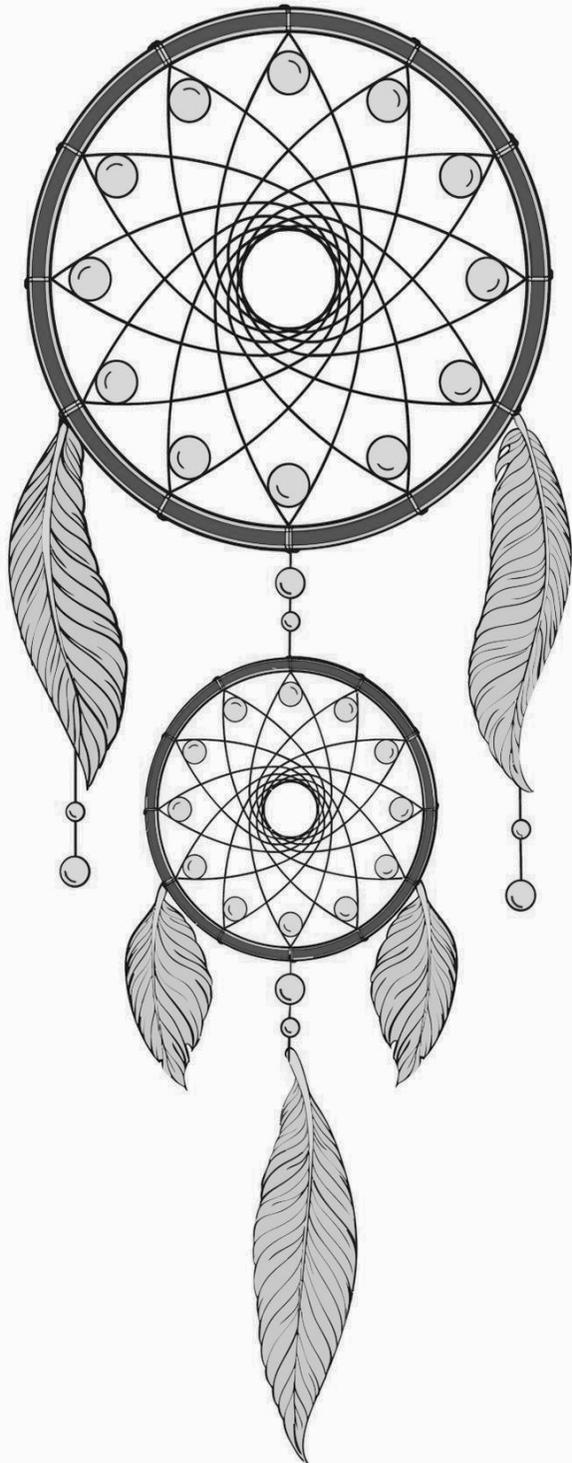
**4. Evènement**

Indiquez ici les événements ou les éléments survenus dans votre vie quelques jours ou semaines après votre rêve.

Conseil

*Même si vous ne vous souvenez pas de tous les détails, notez les éléments qui vous viennent à l'esprit. Ils peuvent paraître insignifiants, mais seront certainement importants et significatifs par la suite.*





**Contexte**

Handwriting practice area for 'Contexte' with 10 horizontal dotted lines.



**Evènements à venir**

Handwriting practice area for 'Evènements à venir' with 10 horizontal dotted lines.



## Interprétation du rêve



A series of 20 horizontal dotted lines for writing, contained within a dashed-line rounded rectangular border.

