

Par Aranna ©

Qui ne s'est jamais réveillé en se rendant compte qu'il n'avait gardé aucun souvenir de ses rêves ? Si certaines personnes semblent avoir une mémoire onirique assez remarquable, d'autres en revanche luttent désespérément pour garder ne serait-ce qu'une trace de leurs songes. Pourtant, il n'y a là ni don hors du commun, ni entraînement surhumain.

Avant de chercher des causes lointaines qui pourraient expliquer que chaque matin, votre mémoire soit vide, posez-vous simplement quelques questions :

- Est-ce que vous dormez bien ? Est-ce que vous vous couchez l'esprit tranquille ou bien au contraire, très stressé ? Est-ce que vous avez des soucis, des problèmes personnels ?
- Est-ce que cela vous perturbe beaucoup ? Est-ce que chaque fois que vous avez fait une « nuit vide », vous avez la sensation d'avoir perdu du temps ou un moment intéressant de votre vie ? Si la réponse est oui, demandez vous pourquoi. Essayer de savoir pour quelles raisons vous voulez absolument rêver, est-ce que vous attendez des réponses, pourquoi est-ce que c'est important pour vous, qu'est-ce que le rêve et l'état de rêve représente à vos yeux ?
- Par rapport à l'état d'esprit de votre entourage : êtes-vous entouré de cartésiens et avez grandi(e) dans une atmosphère très critique vis-à-vis de ce genre de chose ? Au contraire, est-ce que vous êtes entouré(s) de gens qui vous donne l'impression de vivre constamment des choses intéressantes, de faire des rêves palpitants et révélateur ? Est-ce que vous vous sentez exclu(e)s et/ou inférieurs à eux ?

Ces questions ne sont bien sûr qu'une base pour commencer votre réflexion, vous êtes le seul à pouvoir continuer le chemin. Prenez du temps pour vous (pas besoin d'aller chercher midi à quatorze heure, emporter son walkman avec de la musique que vous aimez et l'écouter dans le train plutôt que de préparer ses dossiers ou de faire sa liste des courses, c'est déjà prendre du temps pour soi), et si cela ne vous rebute pas, essayez de noter vos réponses.

Bien que cela puisse s'avérer fastidieux pour certains, tenir **un journal de ses rêves** est un bon moyen d'entraîner sa mémoire et de pouvoir se souvenir de ses rêves même passé le premier quart d'heure de réveil. Vous n'avez de toute façon rien à perdre, à part peut-être un carnet, un peu de temps et de l'encre.

Trouvez-vous un joli carnet, l'essentiel étant que vous ayez envie d'écrire dedans, et que sa constitution ne soit pas un frein à son utilisation (le livre des ombres format A4 et couverture en plein cuir n'est donc pas des plus recommandé, pour le début du moins !) Le carnet peut aussi être virtuel, sur un blog, un fichier dans votre ordinateur, un enregistrement sonore.

## Quelques informations à inscrire sur votre carnet

- La date. Personnellement, j'utilise la notation suivante : « nuit du 4 au 5 septembre 2006 », je la trouve beaucoup plus pratique qu'une simple indication « 4 septembre 2006 », le 4... oui mais la nuit du 3 au 4 ? Du 4 au 5 ? C'est une simple question de choix personnel, à vous de voir ce que préférez.

- Les phases de la lune : lune montante ou descendante ? Nouvelle lune ? Pleine lune ?

Ces deux types d'indications sont assez classiques, pour ne pas dire universelles. Il peut être intéressant de rajouter les indications suivantes :

- Le temps qu'il fait pendant la journée / la nuit : une journée d'été particulièrement orageuse n'a pas les mêmes effets sur notre caractère et notre corps qu'une glaciale journée de janvier. Votre sommeil lui aussi peut-être affecté par les conditions météorologiques.

- Votre humeur. Quelques mots résumant votre journée sont de précieux indicateurs sur votre état d'esprit.

Notez également la période de vos règles si vous êtes une femme. Rien n'interdit non plus de prendre en compte votre activité sexuelle. Cela fait parti des facteurs en apparences bénins mais qui, selon les individus, peuvent avoir plus ou moins d'effets sur la qualité du sommeil, des rêves. Notez également votre humeur au réveil, elle est souvent révélatrice de vos rêves et permet parfois d'en saisir le sens bien mieux que ne le ferait toutes les interprétations du monde entier.

Dans tous les cas, ne vous focalisez pas sur le résultat. Ça n'arrangera rien, bien au contraire. Cela ne doit pas vous empêcher de remplir votre carnet, au lieu de raconter vos rêves, mettez une phrase neutre : « Rien de spécial cette nuit » plutôt que « Je n'ai rêvé de rien, encore une fois ». Et ne vous découragez pas : ce n'est pas une compétition, cela doit rester une source de plaisir et d'exploration de soi.