

# Questions sur mon rêve

Décryptez vos rêves en vous posant une série de questions tirées de la recherche. Elles ont été formulées par Renate Daniel, médecin spécialiste FMH en psychiatrie et psychothérapie.



## 1. Concentrez-vous sur vous-même, donc sur ce que l'on appelle le « moi onirique »

- Vous n'apparaissez pas dans votre rêve ? Est-ce que vous jouez un simple rôle d'observateur ou êtes-vous directement impliqué dans votre rêve ?  
Êtes-vous actif ou passif dans votre rêve ?
- Votre comportement est-il judicieux ou inapproprié dans votre rêve ?  
Votre attitude dans votre rêve vous paraît-elle étrange ou pénible ou est-ce qu'elle vous surprend, parce que vous osez ou êtes capable de quelque chose que vous ne croiriez pas possible dans la réalité ?



## 2. Concentrez-vous sur les expériences relationnelles vécues dans votre rêve

- Votre moi onirique est-il seul ou isolé ?
- Quelle qualité ont les relations dans votre rêve ? Y percevez-vous de l'affection, de la confiance, du respect ou est-ce que, au contraire, la distance, le pouvoir, l'oppression et la destruction y occupent une place prédominante ?
- Qu'est-ce qui vous frappe dans ces expériences relationnelles et que se passe-t-il si vous les mettez en parallèle avec la qualité de vos relations dans la vie réelle ? Des choses typiques ou atypiques vous sautent-elles aux yeux ? Et quelle importance cela a-t-il pour votre situation de vie actuelle ?



## 3. Intéressez-vous à l'émotion ou à l'état d'âme le plus marquant dans votre rêve ou après votre réveil

*La peur, la panique, parfois aussi le désarroi, la déception, l'écœurement ou la honte jouent souvent un rôle central dans les cauchemars.*

- Quelles émotions intenses ressentez-vous ou d'autres personnes ressentent-elles dans votre rêve ?  
Ces émotions vous paraissent-elles bizarres ou au contraire en phase avec votre passé ou votre présent ? Dans quel contexte ? Ce contexte pourrait-il aussi avoir un rapport avec votre rêve ?
- Que se passerait-il si vous ressentiez ces émotions dans la réalité ?  
Y a-t-il une différence entre les émotions vécues dans votre rêve et celles vécues dans la réalité ?  
Qu'est-ce qui vous saute aux yeux ?



Les questions mentionnées ici sont extraites d'un catalogue de questions figurant dans l'ouvrage de Renate Daniel « Der Nacht den Schrecken nehmen. Alpträume verstehen und bewältigen. » Paru en 2013 chez Patmos Verlag.

[helsana.ch/interpretation-des-reves](https://helsana.ch/interpretation-des-reves)