

Le pouvoir de l'imagination – conVAINCRE

DÉTENTE « VITALITÉ »

INTENTION	Fréquence
<p>DÉTENTE du bas du dos, soutien du rachis ; recharge de la VITALITÉ. « ANCRER SON ÉNERGIE À LA TERRE » Sur le dos, yeux fermés, tête sur un oreiller de façon à ce que la nuque soit bien soutenue ; jambes, parallèles et peu écartées, genoux repliés de façon à ce que la plante des pieds soit posée à plat : réduit la courbure lombaire, étire la colonne vertébrale ; mains de part et d'autre du pelvis, coudes éloignés le plus possible du corps, souplesment. Veiller à ce que les vertèbres soient bien alignées et que le cou laisse passer l'air librement sans crispation des muscles. <i>Léger, la force vitale s'éveille.</i></p>	<p>Quotidienne ; après une journée éprouvante. Laissez-vous reposer 20 minutes environ.</p>

ANGOISSE

<p>RÉSORBER les crises.</p>	<p>Journalière, aussi souvent que nécessaire. N'importe lequel de ces exercices, ou une combinaison, 3 minutes chacun.</p>
------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

La Spirale du Labyrinthe

Fermez les yeux, expirez 3 fois.

Imaginez-vous dans un labyrinthe en spirale, aux couleurs chatoyantes.

Quand vous trouvez la sortie, c'est que votre angoisse vous a quitté. Ouvrez les yeux.

+ **MAÎTRISER** sa RESPIRATION

Portez toute votre attention sur votre respiration

- **Inspirez normalement** par le NEZ, sans exagération et **expirez lentement** par la BOUCHE. Continuez jusqu'à ce que vous retrouviez votre calme.
- **Se calmer.** Toujours par le NEZ, inspirez sur 4 temps et expirez sur 8 ; **l'expiration doit être 2 fois plus longue que l'inspiration.**
- **Ramener le calme** dans un organisme agité par un émoi inopportun : **amples inspirations suivies de longues expirations, coupées de pauses respiratoires prolongées** * ; peut être combiné avec **l'évocation visuelle d'un système de lignes horizontales.**

+ **SE RELAXER** ;

l'expiration ne détend plus – contracté...

La Lumière bleue

Fermez les yeux, expirez 3 fois.

Imaginez-vous dans une prairie verdoyante.

Inspirez la lumière dorée du Soleil et le bleu du Ciel et chassez les fumées grises du CO₂ que vous voyez se dissiper dans l'air pur.

Laissez la lumière bleue se diffuser dans votre sang jusqu'aux moindres parcelles de votre corps et vous redonner calme et sérénité.

La lumière bleue sort de vos doigts pour vous encercler dans un halo couleur saphir. Voyez les lumières intérieure et extérieure se rejoindre grâce au pont formé par votre corps.

Quand les deux réseaux de lumière se confondent, vous savez que votre anxiété a disparu.

Ouvrez les yeux.

La RESPIRATION s'altère toujours en état d'anxiété. **La maîtriser** permet de maîtriser son angoisse.

- **Des INSPIRATIONS trop profondes accroîtraient votre angoisse** et vous plongeraient dans un état de faiblesse.
- **L'EXPIRATION par la BOUCHE permet d'évacuer** (toutes tensions...), de se purifier (au physique comme au mental) ;
- **par le NEZ, elle permet de réguler** le rythme de la respiration, par là, de réguler les fonctions corps / esprit.

Tout comme la DÉPRESSION, l'ANGOISSE est **un état émotionnel généré de l'intérieur** (par opposition à la peur qui vient de l'extérieur), toujours liée à une inquiétude concernant l'AVENIR. Il est presque impossible d'éviter l'angoisse qui nous frappe inévitablement à un moment ou à un autre. Ces exercices permettent de dépasser rapidement ce moment.

* Dr René Lacroix, praticien de traitements psychologiques par rééducation de la respiration.

Le pouvoir de l'imagination – conVAINCRE

PEUR

INTENTION	Fréquence
La SURMONTER	N'importe quelle combinaison, dès que le besoin s'en fait ressentir.
	1 minute, toutes les 15-30 minutes
<u>Le Roi</u>	
Chaque fois que vous avez peur, fermez les yeux et voyez le visage d'un roi ou d'un être courageux de votre connaissance. Pour un instant, vous ne faites plus qu'un avec cette personne. Ouvrez les yeux, conscient que votre peur vous a quitté.	
	4 fois/jour (matin, midi, crépuscule, coucher) 2-3 minutes, pendant 7 jours.
<u>La Chambre aux 8 Coins</u>	
Fermez les yeux, expirez 3 fois. Nettoyez à fond les 8 coins de la pièce (les 4 du haut et les 4 du bas). N'arrêtez pas avant d'avoir éliminé les dernières traces de poussière. Ouvrez les yeux, vous n'avez plus peur.	
	30 secondes, toutes les 15-30 minutes.
<u>Vade retro, Peur !</u>	
Fermez les yeux, expirez 1 fois. VADE RETRO, PEUR ! Passez de la terreur à la vénération ¹² . Ouvrez les yeux.	
Le principal ennemi de la CONFIANCE EN SOI et de la FOI, c'est la PEUR ; contrairement à l'angoisse, générée de « l'intérieur », elle est toujours liée à un élément externe . La « PHOBIE » est une peur incontrôlée et exagérée. La peur est très souvent liée à une pensée ou à une action que nous estimons « <i>contraire à la morale</i> ».	
<ul style="list-style-type: none"> • Il faut donc être CONSCIENT DE LA MANIÈRE dont nous contribuons à créer notre propre peur ; car, si nous sommes capables de l'engendrer, nous sommes également capables de l'anéantir. • Une femme était sans cesse assaillie par la terreur, qu'elle transposait dans l'image d'un fantôme aux horribles yeux noirs qui se déplaçait dans les flammes. Au lieu de reculer, elle s'est avancée vers cette image, a traversé le corps du fantôme et s'est retrouvée dans une prairie verdoyante. Le soleil brillait dans un ciel bleu et illuminait les arbres verts. Elle a ressenti alors une sensation de PAIX qui a dissipé sa peur. Deux semaines plus tard, « être terrifiée » faisait partie du passé... 	
<u>PRÉPARATION PRÉ-OPÉRATOIRE</u>	
SORTIR de l'opération en BONNE SANTÉ ; surmonter une certaine angoisse	Tous les matins de 1 à 2 minutes, pendant les 7 jours précédant l'opération.
<u>Le Sourire après l'Opération</u>	
Fermez les yeux, expirez 3 fois. Imaginez-vous assis dans votre lit, après l'opération, souriant à vos visiteurs. Puis, vous sortez de l'hôpital, main dans la main avec l'être aimé. Vous prenez la grande porte et vous rentrez chez vous à pied (ou au volant de votre voiture). Ouvrez les yeux.	

¹² Sentiment de piété et d'adoration –amour–, de respect pour les choses saintes –Dieu, la Vie.

COLÈRE

INTENTION	Fréquence
<p>APAISER la fureur.</p>	<p>Chaque fois que vous êtes en colère.</p>
	<p>3 minutes.</p>
<p>Les nœuds de la Colère</p>	
<p>Fermez les yeux, expirez 3 fois. Libérez-vous des nœuds qui vous empêchent de respirer. C'est en fait une chaîne de nœuds qui peut en contenir jusqu'à 13. À chaque nouveau nœud, <i>demandez-vous ce qui vous met en colère et corrigez la situation.</i> Ne vous laissez pas prendre par d'autres émotions et concentrez-vous exclusivement sur votre colère Quand vous avez dénoué tous les nœuds, ouvrez les yeux, en étant conscient que votre colère a disparu.</p>	
	<p>1 minute.</p>
<p>La Prison de la Colère</p>	
<p>Fermez les yeux, expirez 3 fois. Vous êtes emprisonné à l'intérieur de votre colère. Trouvez une voie de sortie et examinez-la. Prenez une DÉCISION et exécutez-la. TRANSFORMEZ votre colère ou JETEZ-LA. Expirez 1 fois et, après vous être débarrassé de votre rage,</p> <ul style="list-style-type: none"> • placez une image opposée dans l'espace qu'elle a libéré –imaginez-vous dans une rose ou assis sur un nuage... selon votre gré : trouvez VOS PROPRES IMAGES. Puis, ouvrez les yeux, en étant bien conscient que la colère s'est retirée. 	
<p>La colère est un obstacle majeur à l'HUMILITÉ sans laquelle <i>personne</i> ne peut venir en aide aux autres. La colère est une manifestation d'ÉGOÏSME et d'AUTO-IMPORTANCE qui peut mener à l'indifférence et à la haine : alors, il n'y a pas d'amour possible. La colère éveille souvent un désir de VENGEANCE (et parfois même sa mise en œuvre) : de telles réactions ne font qu'alimenter le feu du courroux. Dirigée contre soi ou les autres, la colère est une hyper-réaction ; vous laisser dominer par une telle émotion vous place dans une position de juge et de jury. Cela ne signifie pas pour autant que cette émotion soit toujours néfaste, mais il faut LA CONTRÔLER –comme toutes les autres, positives ou négatives.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Il faut l'expérimenter sans s'y attarder, reconnaître sa présence et en tirer les conclusions nécessaires. • Une femme associait les flammes à la colère. Par la visualisation, elle s'assit au milieu du brasier. Au cœur de l'incendie, elle vit la chaleur du foyer monter vers le ciel et former un gros nuage qui se chargeait d'eau avant d'éclater. La pluie éteignait les flammes en même temps que sa colère retombait ! • L'antidote de la colère est le PARDON, qui doit d'abord être dirigé vers soi puis vers le monde extérieur. Quand vous êtes en colère, commencez à vous livrer à une « CONFESSION DU CŒUR » intérieure (d'après Philôn, philosophe grec du I^{er} siècle) : reconnaissez votre erreur, admettez que vous êtes en colère et demandez-vous pardon –si vous avez des sentiments religieux ou spirituels, demandez à DIEU de vous pardonner. Ensuite, tournez-vous vers l'extérieur et demandez pardon à la personne qui vous a mis en colère (en lui présentant vos excuses, par exemple...) 	

Le pouvoir de l'imagination – conVAINCRE

DÉTRESSE

INTENTION	Fréquence
<p>SURMONTER les sentiments de détresse et de SOLITUDE (indépendants des circonstances extérieures)</p> <p>Dévoré l'Arc-en-Ciel Fermez les yeux, expirez 3 fois. Imaginez-vous en train de manger un arc-en-ciel. Sentez l'impression de JOIE que cela vous procure. Gardez cette sensation pendant toute une minute avant d'ouvrir les yeux.</p>	<p>4 fois / jour, pendant 1 minute. Cycles de 21 jours.</p>
<p>L'Émission Télé Lorsque vous ressassez DES PENSÉES DÉPRIMANTES, imaginez que votre mental est un téléviseur intérieur. Plutôt que de regarder et d'écouter ce qui ne fait que dépendre tous vos aspects négatifs, visualisez-vous tournant le bouton pour capter une émission qui décrit vos réalisations positives. (Robert Purnam)</p>	
<p>Faire DISPARAÎTRE... TOUTE ÉMOTION DÉROUTANTE</p> <ul style="list-style-type: none"> La première étape consiste à NE PAS CÉDER DEVANT UNE TELLE ÉMOTION, qui ne cherche qu'à vous « piéger » : il est conseillé d'ignorer les exigences et de faire renoncer « cet enfant qui fait du chantage à l'affection ». <p>Le Dragon Fermez les yeux, expirez 1 fois. Par le chemin qui vous semble le plus approprié, allez à la RENCONTRE de votre émotion et des IMAGES qui y sont associées. Soyez bien conscient que cette CONFRONTATION vous apportera un soulagement. Lorsque vous avez terminé, ouvrez les yeux.</p>	<p>Aussi souvent que nécessaire, 1-3 minutes toutes les 15-30 minutes, jusqu'à disparition de l'émotion.</p>
<p>Les difficultés émotionnelles sont les COMPAGNES inévitables de notre vie. Certaines, comme ANGOISSE, PEUR, COLÈRE, CULPABILITÉ et INQUIÉTUDE, sont très répandues. Tous ces problèmes ont un lien avec le TEMPS (nous ressentons un malaise lorsque nous songeons au passé ou à l'avenir). Il est très difficile de se concentrer uniquement sur le PRÉSENT, car nous subissons sans cesse des pressions qui nous en éloignent. Dès que nous quittons l'instant présent, la détresse reprend ses droits et elle s'avère souvent difficile à maîtriser.</p> <ul style="list-style-type: none"> Une bonne méthode pour se centrer sur le présent est l'exercice respiratoire, car : « <i>On ne respire pas au passé, ni au futur, mais ICI et MAINTENANT</i> » En règle générale, dans le cas d'émotions engendrant des états de détresse, il vaut mieux les affronter DIRECTEMENT, les RECONNAÎTRE, leur « serrer la main », les accueillir, les embrasser... Il est très utile de découvrir les IMAGES auxquelles elles sont associées.* Toute émotion qui peut être nommée a son corollaire imagé qui vous viendra immédiatement à l'esprit si vous l'invoquez. <p>Ivan Pavlov et les psychologues russes en ont fait la preuve, dès 1920, en travaillant sur les réflexes conditionnés et les habitudes ; Ivan Smolenski a prouvé que, si l'on provoquait une flexion du doigt par impulsion électrique, tout en faisant sonner une cloche au même moment, lorsqu'on remplaçait le stimulus sonore par le mot « cloche », le doigt fléchissait sans autre intervention.</p>	

* V. 1^e partie **Changer d'état d'âme**, TRISTESSE - 3^e partie 1. **La confrontation**, 5. **APPROCHE PARADOXALE**

Le pouvoir de l'imagination – conVAINCRE

SOU CIS

S'en LIBÉRER	Chaque fois que vous êtes inquiet. 30 secondes à 1 minute.
<ul style="list-style-type: none"> • Le « bonheur » auquel je me réfère implique de VIVRE L'INSTANT PRÉSENT. Il faut pour cela se libérer du joug qui nous entrave et nous étouffe. <p>Briser le Joug Fermez les yeux, expirez 1 fois. Regardez le joug qui vous étouffe, desserrez-le, relâchez-le, ôtez-le, selon les circonstances. Remarquez comme votre respiration devient plus facile et prenez conscience que vos soucis ont disparu. Ouvrez les yeux.</p>	
1 à 2 minutes	
<p>Alléger le fardeau Fermez les yeux, expirez 1 fois. Imaginez que vous vous débarrassez d'un fardeau. Vous le brûlez, vous enterrez les cendres. Remarquez comme votre corps devient plus léger. En même temps, vos soucis se sont évanouis. Ouvrez les yeux.</p> <p>Nous sommes tous à la recherche du BONHEUR, mais cette quête peut nous conduire dans de nombreuses impasses. Passé, avenir, vivre pour un but précis plutôt que dans le PRÉSENT, sont les principaux écueils.</p>	

Des mains de rêves...

Rêver de main D signifie les biens que l'on peut ou que l'on est désireux d'acquérir ou même que l'on a saisis. Ces biens peuvent être matériels (objets, argent, fortune...), psychologiques (« *le temps qui passe et fuit entre les doigts* »...) ou spirituels (influx cosmique, bienfaits de l'initiation...)

La main G symbolise les biens déjà acquis.

La main D saisit les objets, la main G est faite pour les garder.

Si votre rêve privilégie une main par rapport à l'autre, sachez que

- **la main D est souvent associée aux qualités masculines ;**
- **la main G, aux qualités féminines.**

Cela peut vous donner **une indication sur le comportement que vous devriez adopter.**

- | | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> • Perdre la main D : perte d'un fils, du père, d'un grand ami, un mari... • Perdre la main G : perte d'une fille, de la mère, d'une amie très chère, une sœur... • Tendre sa main à quelqu'un est signe d'ouverture... • la retirer est, au contraire, signe de fermeture, d'avarice... • Une main immense (surtout sortant du ciel) ; « <i>La main de Dieu</i> »... • Les 2 mains : habileté à se servir de ses mains, créativité... | <ul style="list-style-type: none"> • Propres : honnêteté... • sales, par contre : mise en garde contre nos agissements ternissant notre réputation... • Belles, fortes : mener à terme des affaires importantes... – Adroites, occupées à des actions utiles : rémunération méritée... • Liées : « on » essaye de vous empêcher de réaliser un projet qui vous est cher... • Blanches, très pâles : coquetterie... • Douloureuses : pleurs... – Sanglantes : exhortent à être très attentif dans les jours qui viennent, séparation, perte d'amis... |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Les 2 mains différentes l'une de l'autre, un objet **différent** dans chaque main, etc.

« ... *d'un côté, de l'autre* » et le **CONFLIT** entre les deux.

La solution la moins acceptable sera dans la main G

Symbolique amoureuse

D'après Freud, les organes génitaux sont parfois, dans les rêves, symbolisés par d'autres parties du corps. Ainsi, dit-il, la main peut représenter le membre viril, le phallus.

Selon d'autres interprétations, elles peuvent symboliser les caresses que l'on donne ou celles que l'on reçoit ; **des mains caressantes** symbolisent un amour sincère et une sensualité partagée. ¹⁶ *

¹⁶ S'il est certain que ces quelques suggestions d'interprétation varient énormément d'une personne à l'autre, chacune ayant une personnalité et un vécu uniques, elles n'en constituent pas moins des repères. Cette rubrique (encadrés) peut inspirer une visualisation consciente lorsque l'on est devant **un choix à faire** - * v. 3^e partie ... **TRAVAILLER AVEC SES RÊVES**

INDÉCISION

Prendre une DÉCISION .	Selon besoin, pendant 1 minute.
<p>+ Aider à faire son CHOIX</p> <p><u>La Balance</u> Fermez les yeux, expirez 3 fois. Vous avez devant vous une balance avec 2 plateaux dorés Prenez un bloc-notes de papier blanc. Sur une feuille, notez 1 des avantages du premier des choix possibles et posez-la sur un des plateaux. Inscrivez 1 avantage de l'autre solution qui s'offre à vous et placez la feuille sur l'autre plateau. Faites ainsi pour tous les avantages envisagés et placez les feuilles correspondantes sur le plateau adéquat. Voyez quel côté de la balance pèse plus lourd et ouvrez les yeux.</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Mettez immédiatement en œuvre la décision</u> qui vient de vous être indiquée. Si les 2 plateaux sont équilibrés, réfléchissez encore pour voir si vous n'avez rien oublié. Si vous n'obtenez toujours pas de résultat, c'est que vous n'êtes pas aussi intéressé par un éventuel changement que vous le croyez. 	
<p>+ SE DÉPARTAGER entre :</p> <p>2 amours, 2 écoles, 2 propositions d'emploi...</p> <p><u>Les Voitures noires</u> Fermez les yeux, expirez 3 fois. Vous marchez au milieu d'une (auto) route (sur une bretelle à 2 voies). Deux voitures vous dépassent à toute allure, une de chaque côté. Spontanément, vous ouvrez la porte arrière d'un des véhicules et vous vous y installez. Regardez QUI est le conducteur. Ouvrez les yeux. La personne que vous avez vue au volant vous indiquera la décision juste.</p>	
<p>LE DOUTE est le trouble auquel nous devons le plus souvent faire face. Peu importe le temps de réflexion, les informations supplémentaires, on ne parvient pas à la CERTITUDE recherchée, la garantie que tout se passera bien. Au contraire, plus l'on se penche sur les diverses possibilités, plus la réponse semble s'éloigner.</p> <ul style="list-style-type: none"> • La décision –JUSTE– dépend d'une volonté d'agir, non d'une accumulation de données. Seule l'ACTION mène à une certitude. 	

Saisir sa chance

Tirer avantage des cadeaux que l'Univers veut vous offrir...

DÉFINIR ce que l'on veut vraiment

Un des facteurs clé de ce processus est **la maîtrise de la COMMUNICATION**.

N'espérez pas obtenir quelque chose si vous ne savez pas l'exprimer clairement.

C'est comme un enfant qui apprivoise le langage. Il apprend à formuler des mots pour communiquer ses besoins.

- ***Quels sont vos besoins ? Les connaissez-vous vraiment ?***

C'est la première étape à franchir. Être capable de tirer profit de tout ce que la Vie vous offre de bénéfique est un peu comme redevenir un bébé ! Il vous faut réapprendre à gravir les marches pour accéder à la maîtrise de ce que vous souhaitez obtenir de la vie.

- ***Quels sont vos rêves les plus fous ?***

Écrivez-les dans votre journal intime. Parlez-en. **Le simple fait de les exprimer représente déjà la moitié du chemin à parcourir pour les rendre concrets.**

Il ne suffit pas de désirer qu'ils se réalisent. Il faut Y CROIRE ! Cela exige quelques efforts. Si vous vous contentez de faire un vœu sans croire profondément qu'il va se réaliser, peu de chance que cela marche ! Quand on veut maîtriser sa vie, les souhaits ne suffisent pas. Votre vie a trop d'importance pour que vous vous contentiez d'un simple souhait. (Wendy)

Le pouvoir de l'imagination – conVAINCRE

Nous avons oublié que l'idéal fut longtemps, pour les meilleurs d'entre les hommes, de se défaire de leurs ÉMOTIONS (voir ci-dessous). Parvenir à se débarrasser de ce fatras, larguer ces embarras, éteindre ce mauvais feu, c'étaient là des tâches nobles. Dans cet oubli, il est vrai que le **romantisme** ne nous a guère aidés. Il a transformé les émotions en grandes aventures. Il en a fait les indices d'un destin. Sous son influence, elles sont devenues glorieuses, parfois grandioses. En tout cas enviables.

Les classiques, **héritiers de l'Antiquité**, avaient tout fait pour les garder en lisière. Les émotions demeuraient un trouble à bannir. Regardez ce que fut, dans l'Antiquité, l'**idéal du Sage**. Si le Sage est heureux et admirable, c'est qu'il a pu échapper au règne des émotions. Il est hors de leur emprise. Il les ignore, devenu comme imperméable à leur existence. Le Sage ne s'émeut pas.

Savoir quel Idéal on vise : soit

... une vie sans tristesse ni affolement, sans panique ni enthousiasme, **existence dépourvue de tempêtes**.

... au contraire une **vie de contrastes**, implosions et explosions, terreurs et extases, pleurs et rires.

- **Tentez d'expérimenter un avant-goût de l'une et de l'autre**

Ou bien, si vous pouvez, inventez autre chose. L'humanité vous en serait bien reconnaissante !²

ÉMOTIONS *

L'émotivité n'est source de tension que si elle dépasse certaines limites.

Les émotions violentes sont des « moments saillants » de notre vie affective.

Les plus dangereuses sont chroniques : colère « rentrée », angoisse, timidité, névrose, etc.

Prendre conscience des MANIFESTATIONS CORPORELLES de l'émotion. 10 mn environ chaque jour

Localiser l'Émotion

Debout, yeux fermés, en équilibre bien campé sur les jambes légèrement écartées, genoux décontractés - sentez votre **centre de gravité** dans le bassin, comme si vous vous asseyiez « dans vos fesses » - décontractez-vous en **pratiquant la « sophronisation »** décrite en 1^e partie. Percevez bien les plus fines sensations corporelles. Puis asseyez-vous, détendez-vous plus profondément et pratiquez 1 de ces 2 exercices

Apprendre en revivant un souvenir positif...³

Évoquez une situation qui vous a fait vivre une émotion très agréable, sans trop vous impliquer affectivement : joie ressentie lors d'un résultat favorable à un examen, d'une victoire sportive, d'un cadeau reçu ou offert...

Revoyez la scène, revoyez-vous et ressentez l'émotion que vous avez reçue. Puis revenez aux sensations présentes.

• **Quelles sont les traces laissées par cette émotion ? Où les ressentez-vous ? Avec « quoi » les ressentez-vous ?** Savourez l'émotion persistante

• **Des images accompagnent peut-être la sensations ?** Prenez-en conscience.

• **Un monologue intérieur s'ajoute peut-être aux sensations et aux images ?** Prenez-en également conscience.

Comment vous sentez-vous ? Très bien j'espère !

Examen de conscience et journal de bord

Dépistez les moments où vous avez ressenti une tension physique et/ou mentale (émotion, peur...) dans la vie familiale, professionnelle, intérieure.

• **Quels sont les moments où vous avez ressenti de la fatigue anormale ? Que se passait-il à cet instant ? Qu'avez-vous fait ?**

• **Quand avez-vous eu peur ? Pourquoi ?**

• **Quand avez-vous éprouvé du trac ? Pourquoi ? Qui vous donnait ce trac ?**

• **Avez-vous sursauté en entendant un bruit ? Ce bruit justifiait-il votre sursaut ?**

• **Quand avez-vous senti de la moiteur aux mains ?**

• **Avez-vous dû prendre un tranquillisant ? Quand ? Pourquoi ? Qu'éprouviez-vous à cet instant ?**

• **Vous êtes-vous senti en état d'infériorité ou de supériorité ? Devant qui ? Pourquoi ?**

• **Quelles ont été les contractures que vous avez ressenties ? Où étaient-elles localisées ? Etc.**

Préparez-vous à « revenir » progressivement, enrichi de toutes ces nouvelles acquisitions.. Notez bien ces impressions et observations par écrit. Sous forme de tableau pour un bilan dégageant l'actif et le passif...

Roger-Pol Droit, Chercheur au CNRS en Philosophie : *101 expériences de Philosophie quotidienne*

voir **Changer d'état d'âme-TRISTESSE ; ANGOISSE, PEUR, COLÈRE, DÉTRESSE, SOUCIS., CHAGRIN...** ;

Chapitre **Le médecin intérieur** ; • **La confrontation** et 5. ... « **APPROCHE PARADOXALE** »

Dr Yves Davrou *Le nouveau Guide pratique de la Sophrologie* (PP 74-80 et 81-85) – V. **CULTIVER LE BONHEUR**

GÉRER l'émotion ou comment simplement et rapidement **NE PLUS SOMATISER**

Contrôler l'Émotion

Il s'agit de développer des réflexes de maîtrise émotionnelle pour, grâce à l'entraînement, neutraliser **trac, peur, angoisse, chagrin...** qui empêchent d'être efficace, **souffrance morale inutile...** et épargner bien des **contrecoups pénibles et dangereux** pour l'organisme.

Reprenez le début de l'exercice précédent jusqu'à la détente profonde. Puis...

- concentrez-vous sur une partie de votre corps qui ne participe pas à telle manifestation émotionnelle, les pieds par exemple. **Enregistrez toutes les sensations « neutres »** transmises par les orteils, la plante et le dos des pieds, les chevilles, etc.
- En même temps, revenez à **l'image neutre et naturelle** -voir Pratiquer la "sophronisation"- : cette image vous servira à **neutraliser celles chargées d'émotion du souvenir**.
- Toujours simultanément, pratiquez **une respiration synchronique avec un mot de détente à chaque expiration** comme « paix », « harmonie »... celui qui vous paraîtra le mieux indiqué pour vous aider à neutraliser le monologue suscité par le souvenir.

Tâchez de découvrir le meilleur moyen (pour vous) de neutraliser les manifestations de l'émotion : **est-ce la concentration sur une partie « neutre » ? Est-ce l'image « neutre et naturelle » ?**

Est-ce le « mot de détente » ? Peut-être les 3 ? Dans quel ordre chronologique ?

Une fois toute trace d'émotion disparue, revenez progressivement au tonus musculaire de l'activité et à la vigilance de l'actualité.

Notez bien vos impressions et surtout quel est **VOTRE meilleur moyen de neutralisation** ³

La pulsion émotionnelle, parce qu'elle est spontanée, ne peut être contrôlée par la raison. La force de l'émotion est telle que nous ne pouvons souvent qu'en souffrir. Les manifestations de l'émotion sont importantes : elles interviennent sur notre **psychisme**, mais également déterminent les **réactions de l'organisme**, par ex. en organisant, par l'intermédiaire du "cerveau végétatif", une *montée d'adrénaline*.

L'hypothalamus, en véritable homéostat⁴ de l'émotion, règle nos **fonctions végétatives**, notamment l'hypophyse et la sécrétion des hormones. Mais au-delà d'une certaine limite, il faut l'aider, car il peut se dérégler et entraîner des **lésions par mauvaise adaptation**. Nous pouvons agir sur les mécanismes les plus végétatifs : si nous n'en sommes pas conscients, nous pouvons les détériorer sans nous en rendre compte.

Ce n'est pas tout de savoir *où* et *comment* se manifeste l'émotion, encore faut-il la *contrôler*, la vivre telle quelle (d'intensité et de "coloration" idéales) ou la neutraliser (trop forte ou pénible). Grâce au corps.

Rendons-nous compte de l'importance du corps dans notre existence. Nous connaissons les zones où l'émotion se manifeste plus volontiers : **gorge, poitrine, plexus solaire, etc.** Nous avons noté que des images s'associaient à ces sensations, que "nous nous parlions", comme si un monologue intérieur s'installait à notre insu... Si nous ne contrôlons pas les émotions, nous risquons de subir les **conséquences physiologiques très fâcheuses du stress**. De nombreuses **maladies psychosomatiques** : **ulcère d'estomac, asthme, certaines maladies de peau, certains cas d'obésité, hypertension artérielle...** sont provoquées par le dérèglement répété de notre **système neuro-végétatif** sous le coup d'émotions violentes non contrôlées. Qui plus est, ces manifestations **influencent sur nos expériences futures**. La **colère**, par ex., déclenchée par un événement X, risque de nous rendre coléreux dans des situations ultérieures qui n'auront rien à voir avec cette expérience X. Il est aussi important de savoir, que certaines manifestations émotionnelles peuvent être déclenchées **sans que nous sachions d'où elles viennent**. Un **mauvais rêve** peut peser négativement sur toute une journée ³

Un effet **RASSÉNÉRANT**

Durée : variable

Une inquiétude vous tourmente, une angoisse vous submerge, une joie vous transporte : les résorber vite et bien est aux limites du possible. C'est parfois très difficile, évidemment. Mais ce n'est pas exclu...

Résorber une Émotion

Quand elle surgit, ne vous y installez pas. Considérez-la comme **une boursoufflure, un phlegmon, un gonflement temporaire** et faites en sorte **qu'elle s'aplatisse**. **Tentez de la regarder du dehors, de la trouver à la fois risible et désagréable**. N'entrez pas dans l'émotion. Si vous y êtes, amorcez la sortie.

APPUYEZ POUR L'APLATIR. Mais ne vous fixez pas même sur cette tâche. **Laissez passer** ²

Appareil destiné à étudier comment un système d'une certaine complexité, abandonné à lui-même, est capable de rechercher un équilibre prédéterminant.

Le pouvoir de l'imagination – conVAINCRE

BLESSURES AFFECTIVES

INTENTION	Fréquence
<p>PANSER la blessure.</p> <p>L'Odyssée Fermez les yeux, expirez 1 fois. Vous êtes au pied d'une falaise, sur la plage. Réfléchissez à la manière dont vous êtes descendu. Regardez le mur qui se dresse au-dessus de vous et, avec une pierre aiguisée, gravez profondément le nom des SENTIMENTS NÉGATIFS qui vous hantent. Étendez ensuite une voile blanche sur la plage. Prenez un marteau et de grosses pierres. Lapidez les mots que vous venez de graver et terminez le travail au marteau. Regardez les morceaux de roche se briser. Ensuite, rassemblez les débris sur la voile et relevez les coins pour en faire un paquet. Allez chercher des morceaux de bois, débris d'un naufrage, reconstituez un bateau et prenez la mer. Au cours de votre voyage, vous rencontrez des peuples de différents pays et vous devez vous y adapter en donnant une réponse autre que les émotions contenues dans le sac. Finalement, dirigez-vous vers l'Océan Pacifique et allez au plus profond des eaux pour y jeter votre sac. Regardez-le s'enfoncer et disparaître dans la mer. Plus léger, prenez le chemin du retour, en vous arrêtant de nouveau aux mêmes endroits pour comprendre les peuples que vous avez rencontrés, maintenant que vous avez RETROUVÉ LA PAIX DANS LE PACIFIQUE. Une fois de retour à la plage, regardez la pièce de métal pointue, dans la main, vous rappelant que vous n'avez pas le droit de toucher la falaise : regardez-la. Avec votre nouvelle légèreté, d'un bond, sautez au sommet. Vous arrivez dans une prairie verdoyante où vous vous reposez et vous détendez. Ouvrez les yeux.</p>	<p>Une seule fois de 5 à 10 minutes ou une fois par mois si nécessaire.</p>
<p>Nous avons tous souffert, à un moment ou à un autre, de blessures affectives. Nous savons tous qu'elles peuvent mettre longtemps à guérir et qu'elles laissent des CICATRICES, tout comme les blessures physiques. Heureusement, LE TEMPS EST UN GRAND REMÈDE. L'exercice ci-dessus vous aidera à accélérer le processus.</p>	

CHAGRIN

<p>SURMONTER sa peine</p> <p>L'autre Cœur Fermez les yeux, expirez 3 fois. Regardez votre CŒUR ; ouvrez votre poitrine et sortez-le de son abri. Nettoyez-le doucement et lancez-le dans le Cosmos. Quand il revient vers vous, c'est un CŒUR DE CRISTAL. Le SOURIRE aux lèvres, invitez tous ceux que vous aimez à y pénétrer. Vous voyez tous vos amis à l'intérieur. Remettez le Cœur de Cristal en place et refermez votre poitrine. Conscient que votre chagrin a disparu, ouvrez les yeux.</p>	<p>Toutes les 1 à 2 heures, de 1 à 2 minutes, pendant 7 jours ou moins si la peine s'estompe.</p>
<p>Le chagrin est une réponse normale et souvent nécessaire face à une PERTE ou une SÉPARATION. Le choc provoqué donne lieu à DES DÉBORDEMENTS ÉMOTIONNELS.</p> <ul style="list-style-type: none"> • C'est notre façon de nous LIBÉRER : il ne faut pas esquiver ce passage. <p>Le chagrin est souvent suivi d'une période de DEUIL beaucoup plus longue où les réactions sont moins violentes.</p>	

Quelques renvois

- Changer d'état d'âme
- L'approche paradoxale
- Travailler avec ses rêves

Changer d'état d'âme

• Un des procédés efficaces est la **lecture de récits de voyages**, surtout quand ils sont illustrés. Le fait de vivre momentanément « avec le tueur de lions », de partager ses états d'âme, préoccupations, triomphes –avec d'autant plus de facilité que « *fauves et cannibales sont loin* »– bien des instincts agressifs, qui se seraient « *fait les dents* » dans notre propre chair, trouvent **une soupape d'échappement**. Quand on accompagne ainsi par la pensée « *un solide gaillard avançant dans le Sahara à dos de chameau, le fusil au poing* », on mesure mieux la petitesse des griefs qu'on nourrit contre ses proches. Ces images, floues ou nettes, « hantent » l'esprit du lecteur, comme une cavalcade lointaine qui passe et dont rumeur et reflets captivent l'attention. Après avoir refermé le livre, on y songe encore...

• **Il convient parfois de dire OUI À LA TRISTESSE.**

Si vous prenez soin de la **faire changer de plan en votre âme**, vous lui conférez une noblesse qui la transformera en UNE FORCE exaltante.

Sous les voiles noirs du désespoir, une étrange lumière vous apparaîtra alors, annonciatrice de rémission et d'espérance. Vous qui, trop souvent, remâchez vos inquiétudes à l'heure du crépuscule, laissez-vous pénétrer par le chant grave et apaisé de la noble mélancolie, écoutez patiemment le murmure des feuilles (jusqu'au moment où il domine le tumulte de vos ressentiments), la divine chanson des cloches dans le lointain, regardez le balancement des lourds feuillages, lancez vos songes vers le vaste firmament...

Tout cela vous inspirera une douce nostalgie⁶ d'une patrie spirituelle dont l'image vous fera accepter plus sereinement votre austère devoir... (2^e partie **Détresse** - 3^e partie 5. **Approche paradoxale**)

Des mots qui guérissent ?⁷

« *Nous devenons malades parce que nous gardons nos secrets* » (Jung)

« *La névrose est basée sur le maintien du secret* » (Freud)

« *Si tu exprimes ce qui est en toi, ce que tu exprimes te sauvera ; si tu n'exprimes pas ce qui est en toi, ce que tu n'exprimes pas te détruira* » (Évangile de Saint Thomas)

« *Une connaissance limitée qui agit vaut mieux qu'un grand savoir paresseux* » (Khalil Gibran)

« *Si un homme se contente d'entendre le véritable enseignement sans le mettre en pratique, il échouera dans sa recherche de l'illumination* » (Bouddha)

Me nourrir de ces vérités c'est très bien, mais ce n'est pas suffisant.

Tant que ce savoir ne donne pas naissance au savoir-faire dans une action concrète, rien ne change. Savoir, c'est un peu comme manger, c'est agréable (« tête bien pleine ») mais si cette nourriture n'est pas digérée et assimilée (« par le cœur ») je mourrai tout de même de faim (prisonnier du silence, inhibé par la peur...). **Le savoir-faire**, c'est la digestion, l'assimilation et l'élimination de ce qui n'est plus utile. *Mais comment une collection de mots pourrait-elle devenir une œuvre utile à la conscience agissante –le « savoir être »– au lieu de rester au creux de mon cerveau ?* **Le pouvoir des mots est très limité quand on sait que la conscience qui guérit, parce qu'elle agit, se trouve bien au-delà du discours mental.**

Un mot n'est qu'un mot, comme un doigt n'est qu'un doigt ; même s'il pointe la Lune, il ne la touche pas. Un mot ne fait que pointer une direction sans toucher la vérité.

Il appartient au Cœur qui le saisit d'aller au-delà en explorant suffisamment la direction proposée pour découvrir si ce chemin lui convient, si OUI, d'avancer plus loin, si NON, de l'abandonner tout simplement, mais de toute façon plus conscient du pas à accomplir.

« *Celui qui ne peut s'enivrer d'une simple marche pour vivre là où il doit vivre, l'alpinisme et les substances hallucinogènes n'étant que le doigt qui montre la Lune, prend le doigt pour la Lune* »⁸

« *Quand le sage montre la Lune, le sot regarde le doigt* »*

⁶ Synonymes de **nostalgie** : doléance, langueur, mélancolie, spleen...

⁷ *Franchir les Étapes de la Conscience*, Benoît Rancourt (pp 10-11)

⁸ *Marcher, Méditer*, M. Jourdan, Dr J. Vigne, (p. 23) - * Confucius

5. ON PEUT UTILISER UNE « APPROCHE PARADOXALE »

Elle consiste à aller au-devant du trouble, à « *accueillir la douleur* », à ne faire plus qu'un avec elle, au lieu de vouloir s'en débarrasser, de fuir.

Cette démarche, absurde en apparence, permet de maîtriser son mal en se fondant en lui et en prenant la précaution de **ne pas lui adjoindre des qualificatifs péjoratifs** –qui rendraient tout effort inutile.

Tous expériences, sensations, émotions, images ou mots sont en fait des FORMES MENTALES et quel que soit le processus engagé, on est au milieu d'une forme.

Certains visualisent la douleur comme une image, d'autres la ressentent sans rien lui associer. Ceci est vrai de TOUTES LES EXPÉRIENCES, qu'elles soient **intérieures et subjectives ou extérieures et objectives**.

En entrant dans une forme mentale, vous vous apercevez qu'**il se produit une transformation qui donne naissance à une nouvelle forme** (image, sensation, sentiment) **ou qui élimine la forme troublante** : l'une et l'autre de ces réactions apporteront un soulagement.

(V. 1^e partie **Changer d'état d'âme**, TRISTESSE - 2^e partie **DÉTRESSE**)

6. SUIVEZ LE GUIDE... INTÉRIEUR !

Si une telle entité vous apparaît au cours de vos visualisations, **n'hésitez pas et, en toutes circonstances, servez-vous en à votre profit**.

Les guides intérieurs –ou « *Anges Gardiens* »...– **viennent à vous sous la forme que vous êtes capables d'accepter** (animaux, êtres humains, autres créatures... tout ce que permettent vos perceptions)

Dans votre effort d'auto-guérison, vous pouvez faire appel à eux, mais *rien* ne viendra si vous n'en faites pas la DEMANDE ; et si vous doutez de la réalité de ces guides intérieurs, peu de chance pour qu'ils vous apparaissent...

Dans le monde invisible, comment s'orienter ?

Pour chaque chose, il faut trouver la région correspondante. **C'est vrai dans le plan matériel et c'est aussi vrai dans le plan spirituel**. Dans le domaine psychique, il se produit un phénomène analogue à celui qui permet au radiesthésiste de trouver, par exemple, une personne grâce à un « témoin » (mèche de cheveux ou vêtement appartenant à la personne)

La radiesthésie est basée sur la LOI D'AFFINITÉ.

Ici, ce qui sert de témoin, c'est **vosre PENSÉE qui, par affinité, va rencontrer, dans l'espace, les éléments qui lui correspondent**. Le plan spirituel est organisé de telle sorte que **le seul fait de penser à telle personne ou tel élément, permet de toucher DIRECTEMENT** cette personne, cet élément, quel que soit l'endroit où ils se trouvent. Il n'est donc pas nécessaire de connaître exactement l'endroit « physique » ; dans le plan spirituel, divin, il suffit de **CONCENTRER FORTEMENT VOTRE PENSÉE** pour qu'elle vous conduise **EXACTEMENT** où vous voulez. Vous pensez à la santé, à l'amour, à la musique, vous êtes déjà dans la région de la santé, de l'amour, de la musique (si vous êtes sensible, si vous avez un don, vous captez des échos de cette musique céleste)

L'homme n'est pas encore prêt à capter et à transmettre la beauté du monde divin. Mais il peut y parvenir s'il entreprend un véritable travail spirituel pour remplacer toutes les particules en lui qui sont vieilles, ternes, usées, par des particules célestes, pures, lumineuses. C'est la **PENSÉE** elle-même qui se charge de les trouver. Du moment que vous pensez à ces nouvelles particules, que vous les imaginez dans toute leur subtilité, leurs pureté et luminosité, vous les attirez et les autres sont effectivement chassées et remplacées.

Bien sûr, pas tout de suite ! Cela dépend de l'intensité de vos amour, foi, travail, mais un jour, toutes ces particules qui ne vibraient pas en harmonie avec les régions célestes, sont remplacées et vous arrivez à capter, saisir, les réalités les plus subtiles de l'Univers.²²

²² Omraam Mikhaël Aïvanhov, *Puissances de la Pensée* (pp 193 à 195)

COMMENT TRAVAILLER AVEC SES RÊVES

MALADIE [©]

Le corps est source de bien-être quand il est en bonne santé et que toutes ses fonctions se déroulent sans même que vous y pensiez.

Malheureusement, accidents et maladies peuvent toujours survenir...

Au mieux, les rêves peuvent révéler les motivations inconscientes d'une maladie, réelle ou imaginaire. Celles-ci sont souvent diamétralement opposées aux désirs conscients de l'individu.



Cependant, dans son *Book of the It*, Georg Groddeck ²⁴ se montre fort éloquent pour démontrer que le « Ça » * **inconscient a beaucoup plus d'influence sur la santé physique de l'individu que sa volonté consciente.** Si forte soit la volonté de guérir d'un individu, jamais elle ne sera aussi efficace que la **reconnaissance des motivations réelles de sa maladie** ; sous la forme charmante, et d'une simplicité voulue, d'écrivit à une jeune femme, Groddeck suggère dans sa 1^{ère} lettre qu'elle pourrait remarquer avec étonnement l'effacement soudain, au cours de la nuit, de l'énorme kyste qu'il avait au cou. Dès qu'il avait réalisé qu'il était parfaitement inutile d'exhiber à tous le côté féminin de sa personnalité, sous la forme répugnante de cette fausse grossesse au cou, celle-ci s'était dégonflée comme par enchantement.

Les motivations inconscientes d'une maladie sont d'une grande variété : désir de dominer quelqu'un ; soif d'attention et de soins affectueux ; légitime besoin de repos... Dans ce dernier cas, c'est souvent un organe peu important qui sera atteint et les parties vitales (cerveau par exemple) seront ainsi épargnées par les effets de la négligence de l'individu.

Il semble évident que si l'individu a réellement le pouvoir d'explorer ces motivations, en toute honnêteté vis-à-vis de lui-même, il doit aussi être capable de circonvenir la maladie même.

Groddeck suggère une autre méthode pour traiter une maladie

Il s'agirait de visualiser l'organe atteint et de lui demander des comptes, comme s'il s'agissait d'une personnalité autonome, avec tact mais fermeté, sur sa mauvaise conduite.

Un rêve où vous voyez votre corps en proie à une maladie peut être un AVERTISSEMENT de votre inconscient.

D'autre part, un rêve peut aussi vous donner des **IDÉES DE CURE** qui pourrait se révéler très utile. D'où l'**importance de bien écouter les conseils de votre MÉDECIN INTÉRIEUR via vos rêves.**

[©] Larges extraits empruntés pour ce chapitre au *Dictionnaire des Rêves* – par la psychanalyse, Freud, Jung, etc. de T. Chetwynd (1975) et au *Manuel des Maîtres Rêveurs* de Robert Purnam (2005)

²⁴ **Walter Georg Groddeck** (né le 13 Octobre 1866 à Bad Kösen, sur la Saale ; mort le 11 juin 1934 à Knonau près de Zurich) fut un médecin et psychothérapeute allemand contemporain de Freud, mais n'appartenant pas à son cercle de psychanalystes. **Influence.** Groddeck entretindra, comme beaucoup d'autres, une correspondance avec Sigmund Freud. Il n'accepte pas toute la métapsychologie, mais s'intéresse à la résistance, à la sexualité psychique, en vue de guérir des maladies organiques. Il fut un psychothérapeute original pour l'époque, et convaincu de l'importance du rôle de l'inconscient, plus particulièrement de l'instance appelée le **ça** (proche de ce que Freud appelle le *es* ou le *ça* également) dans la genèse des troubles somatiques courants. En 1921, il publie le *Livre du ça*, dans lequel il reprend certains concepts analytiques et introduit un concept du *ça* que Freud modifiera par la suite, écrivant, en réponse, *Le Moi et le Ça*. Pour Groddeck, toute maladie organique est en fait psychosomatique. Vers la fin de sa vie, beaucoup de ses collègues et admirateurs le prièrent de créer une école pour promouvoir ses idées. Cette requête le fit rire et il dit : « *Les disciples aiment que leur maître reste immobile, tandis que je prends pour un imbécile celui qui souhaiterait que je dise demain la même chose qu'hier. Si vous voulez vraiment me succéder, regardez la vie par vous-même et dites honnêtement au monde ce que vous voyez.* »

* Le **Ça** (*das Es*) est un concept psychanalytique. Il représente la partie pulsionnelle de la **psyché** humaine, et n'est régi que par le seul principe de plaisir, satisfaction immédiate et inconditionnelle de besoins biologiques. C'est donc le **centre des pulsions**, une instance **entièrement inconsciente**. Il se heurte le plus souvent, et le plus violemment, au **Surmoi** qui est le **centre des normes imposées** (par l'extérieur, la société, la déontologie...), des interdits. Le Surmoi interdit la satisfaction des pulsions du Ça et les refoule. Cette lutte intérieure génère **des conflits qui s'extériorisent par le Moi, le résultat devenu conscient et en contact avec l'extérieur** (Wikipédia, l'Encyclopédie libre)

Le pouvoir de l'imagination – conVAINCRE

Cependant, un tel rêve est presque toujours symbolique et renvoie à des difficultés d'ordre psychologique.

La psychologie moderne montre que les rêves de maladie expriment la crainte d'en être affecté ou encore le désir de démissionner devant la vie.

Physique, la maladie peut indiquer des troubles mentaux, de la culpabilité, etc.

Être malade : triste et mélancolique, vous avez soif d'affection et de compréhension... Donc

DEMANDEZ-VOUS AVANT TOUT CE QUE REPRÉSENTE LA MALADIE dont vous avez rêvé : Quel organe était affecté ?

Quelle fonction du corps était troublée ?

Un problème d'abord psychologique peut éventuellement se répercuter sur votre santé.

En ce sens, une maladie à caractère symbolique pourrait prendre une allure plus tangible...

QUELQUES CLÉS DES SONGES UTILES (v. début de cette 3^e Partie + 2^e partie Des mains de rêves...)

VACHE, mots clés : richesse, maladie, abondance, vengeance.

- **Rêver de vache folle** : présage de maladie. De même : **Tomber dans un lac**.

PAIN, mots clés : travail, respect ; oublié, peur, deuil *

- **Poser du pain à l'envers** : signe de deuil *

LIT, mots clés : repos, vie conjugale.

- **Le lit du rêveur prend feu...** Un tel rêve peut avoir un côté prémonitoire et tragique...

MANÈGE, mots clés : engendrer, cohabiter, faillir, stagner.

- **Monter à cheval dans un manège** : situation sans avenir qui vous donne la sensation de tourner en rond.

URNE, mots clés : décision, vote.

- **Aller aux urnes** : décision importante pour votre avenir et celui de vos enfants

–Si vous n'êtes pas encore inscrit sur les listes électorales, ce rêve est un avertissement.

QUEUE, mots clés : caducée, échauffement, revanche.

- **Voir un serpent qui se mord la queue** : exercer une profession médicale ou paramédicale.

MÉDECIN : thème d'assistance physique ou morale.

- **Le médecin de famille** pourrait être le *directeur de conscience*.

- **Rendre visite à un malade** : la personne à qui vous rendez visite est triste et abattue.

ŒIL, mots clés : clarté, aveuglement, mensonge, pudeur.

C'est le prototype de la mandala. On dit que les yeux sont « le miroir de l'âme ».

Si vous regardez quelqu'un dans les yeux, l'impression qui se dégage de ce rêve révèle votre perception profonde de cette personne : beauté des yeux ou, au contraire, regard fuyant...

- **Avoir mal, être blessé aux yeux, être inquiet pour sa vue** : déguiser ses émotions et ses sentiments ; peur d'être percé à jour... « On » veut vous duper :

ne laissez personne vous troubler ou vous entraîner dans une situation hasardeuse avec des promesses douteuses.

- **Une affection de la vue** révèle que vous n'avez pas une *vision claire* des choses.

Soyez sûr d'y « voir clair » avant de vous engager dans une affaire.

- **Cécité, perdre ses yeux** : grande douleur ; c'est aussi l'*aveuglement* face à une situation qui, pourtant, *crève les yeux* : infidélité, duperie... Ou encore *perte* de l'intuition et de l'illumination.

- **Un contraste entre les deux verres de lunettes** pourrait représenter un *conflit en perspective*.

Si le rêve attire votre attention sur votre vue, il serait peut-être utile de lire un ouvrage sur la santé des yeux, méthode Bates, yoga des yeux...

- **Voir une pharmacie** pourrait faire allusion au *poison* : l'individu a sans doute joué avec l'idée d'empoisonner quelqu'un... et bien que ce fantasme ait depuis longtemps été rejeté, oublié, par l'esprit conscient, c'est précisément cela qui a permis à cette idée de cristalliser parmi les schémas du subconscient, culpabilisant vaguement l'individu.

L'antidote d'un poison est souvent la même substance que le poison, dans les rêves comme dans la vie.

* Remarques : *pain* en anglais = *peine, souffrance* - Le pain réservé au bourreau était posé à l'envers ; il le mangeait lors du repas qui suivait une exécution.