

Les rêves

► Chaque nuit, nous avons entre 3 et 7 rêves, pour une durée d'environ deux heures au total. Dire que l'on n'a pas rêvé en se réveillant le matin n'est donc pas exact. **Vous avez rêvé**, mais **vous ne vous en souvenez pas**, et c'est là toute la différence.

De plus, on passe environ **5 ans de sa vie à rêver**, et généralement le rêve le plus long de notre nuit est celui du dernier cycle.



Le plus important

Les rêves sont très intéressants car à l'intérieur **notre inconscient s'y exprime librement**. En les notant et les analysant, vous pourrez apprendre des choses sur vos secrets cachés ou sentiments refoulés.

Tout le monde sans exception rêve. Les **animaux à sang chaud rêvent** ; et parmi les mammifères, plus ceux-ci sont évolués, plus ils rêvent. L'être humain semble toujours avoir rêvé.

À savoir

Beaucoup de découvertes scientifiques ont été provoquées par des rêves. Par exemple, Albert Einstein a réussi à trouver la théorie de la relativité restreinte en s'imaginant chevaucher un rayon lumineux dans son rêve.

C'est aussi lors d'un rêve que Paul Ehrlich a découvert la structure des cellules.

Comment se souvenir de ses rêves ?

- Répétez-vous plusieurs fois l'**autosuggestion** « Je vais me souvenir de mes rêves ».
- Lorsque vous vous réveillez, ne bougez pas, n'ouvrez pas les yeux et **ne pensez pas à la journée qui vous attend**, etc. Essayez de vous remémorer vos rêves de la nuit.
- Meilleure technique : couchez-vous et levez-vous à heures fixes en décalant l'heure de lever/de coucher. À l'issue de vos **tests**, vous pourrez **trouver la durée exacte qu'il vous faut** pour vous réveiller en phase de sommeil paradoxal, et donc vous souvenir de vos rêves.