

**Nicole
Gratton**



Le pouvoir de vos rêves

Découvrez le potentiel de vos nuits pour transformer votre vie



LES ÉDITIONS JCL 

**Le pouvoir
de vos rêves**

**Catalogage avant publication de Bibliothèque et Archives nationales
du Québec et Bibliothèque et Archives Canada**

Titre : Le pouvoir de vos rêves / Nicole Gratton

Nom : Gratton, Nicole, 1951- , auteure

Identifiants : Canadiana 20190024054 | ISBN 9782894315453

Vedettes-matière : RVM : Rêves

Classification : LCC BF1092 G73 2019 | CDD 154.6/3–dc23

Photo de la couverture : Sylvie Poirier, Photographe

Images de la couverture : Fizkes, Shutterstock; Depositphotos

Image intérieure : Freepik

© 2019 Les éditions JCL

Les éditions JCL bénéficient du soutien financier de la SODEC
et du Programme de crédit d'impôt du gouvernement du Québec.

Financé par le gouvernement du Canada



Édition

LES ÉDITIONS JCL

jcl.qc.ca

Distribution au Canada et aux États-Unis

MESSAGERIES ADP

messaging-adp.com

Distribution en France et autres pays européens

DNM

librairieduquebec.fr

Distribution en Suisse

SERVIDIS

servidis.ch

Imprimé au Canada

Dépôt légal : 2019

Bibliothèque et Archives nationales du Québec

Bibliothèque et Archives Canada

Bibliothèque nationale de France

Nicole Gratton

Le pouvoir de vos rêves

Découvrez le potentiel de vos nuits pour transformer votre vie

De la même auteure

Découvrez votre mission personnelle, Un monde différent, 1999.

La découverte par le rêve, Un monde différent, 2000.

Les rêves d'amour, Un monde différent, 2000.

Le sommeil idéal, Un monde différent, 2000.

Les secrets de la vitalité, Flammarion Québec, 2003.

Rêve et symboles: comprendre les images de la nuit, Le Dauphin Blanc, 2003.

Rêves et spiritualité, Le Dauphin Blanc, 2004 (2^e édition).

Dormez-vous assez?, Flammarion Québec, 2006.

Mon journal de rêves, Éditions de l'Homme, 2006.

Les rêves chez l'adulte, Éditions AdA, 2009.

Les rêves chez l'adolescent, Éditions AdA, 2009 (2^e édition).

Les rêves chez l'enfant, Éditions AdA, 2009 (2^e édition).

Les rêves en fin de vie, en collaboration avec M. Séguin, Flammarion Québec, 2009.

Les rêves, messenger de la nuit, Éditions de l'Homme, 2010.

L'art de rêver, Le Dauphin Blanc, 2013 (4^e édition).

L'anti-dictionnaire des rêves, Performance Édition, 2017.

À Claude, pour sa précieuse
collaboration tout au long de ce livre,
et surtout pour la belle complicité qui
nous unit sur le chemin de l'évolution
personnelle et spirituelle.



TABLE DES MATIÈRES

| | |
|---|----|
| Introduction | 9 |
| Chapitre 1 | 13 |
| Dormir: du sommeil de survie au sommeil de transformation | |
| Chapitre 2 | 27 |
| Rêver: du rêveur amnésique au rêveur curieux | |
| Chapitre 3 | 37 |
| Journal de rêves: du rêveur intéressé au rêveur engagé | |
| Chapitre 4 | 51 |
| Rêves informatifs: de l'identification à la compréhension | |
| Chapitre 5 | 79 |
| Rêves créatifs: des solutions aux inspirations | |

Le pouvoir de vos rêves

| | |
|--|-----|
| Chapitre 6 | 97 |
| Rêves curatifs: de l'investigation à la cohérence | |
| Chapitre 7 | 123 |
| Rêves prémonitoires: de la potentialité à l'imprévisibilité | |
| Chapitre 8 | 147 |
| Rêves télépathiques: de la communication à l'harmonisation | |
| Chapitre 9 | 175 |
| Rêves mystiques: des enseignements aux révélations | |
| Chapitre 10 | 197 |
| Rêves évolutifs: de la transcendance à la renaissance | |
| Chapitre 11 | 211 |
| Rêves quantiques: de l'ignorance à la connaissance | |
| Chapitre 12 | 233 |
| Sommeil quantique: de la passivité à la complicité | |
| Conclusion | 251 |
| Bibliographie | 253 |
| Remerciements | 255 |



INTRODUCTION

Dans les années 1970-1980, mon travail de technologue en imagerie médicale me permettait de gagner ma vie dans un secteur qui me rendait heureuse. À 28 ans, j'avais l'essentiel pour être autonome, avoir un appartement, une voiture et pouvoir voyager. Malgré ce bonheur relatif, un grand vide intérieur m'habitait. Il manquait à mon existence un sens plus profond. Je vivais une crise intérieure qui me poussait à me poser des questions existentielles : *Que faisons-nous sur terre ? À quoi sert ma vie ? Qui suis-je vraiment ?* Comment devais-je m'y prendre pour donner à ma vie ce sens plus profond ? Je ne le savais pas encore, mais j'aurais bientôt la réponse.

Étant intriguée par le monde des rêves depuis mon enfance, je me suis inscrite à un cours consacré à la nature spirituelle des rêves. Peut-être allais-je trouver là ce sens que je recherchais ? La formation s'est échelonnée sur une période d'un an durant laquelle je devais noter mes songes dans un cahier dédié à cet effet. Ce fut comme une révélation. Après le cours, j'ai continué à tenir mon journal de rêves, ce qui me permettait de faire des liens entre les événements que je vivais

durant la journée et les images qui venaient agrémenter mes nuits. C'est en interprétant mes rêves que j'ai pu toucher, lentement mais sûrement, à ce sens que je cherchais désespérément. Ils me donnaient des indications symboliques sur ce qui se passait en moi. Il ne s'agissait que de décoder ces indications et ainsi je pourrais me libérer de mes émotions refoulées, épurer mon mental encombré de croyances limitantes, accéder à ma créativité pour trouver des solutions aux problèmes qui survenaient et, surtout, savoir que mon âme retrouvait sa liberté dans les dimensions subtiles de la conscience.

Graduellement, mes rêves ont commencé à m'indiquer que ma place n'était plus dans mon milieu de travail régulier, c'est-à-dire l'hôpital. J'ai alors compris que je devais délaisser ce domaine et me lancer dans le bénévolat pour acquérir de nouvelles expériences, tout en étant toujours attentive à ce que révélaient mes songes. Je pourrais alors changer de cap si cela s'avérait nécessaire. J'ai donc œuvré pendant une dizaine d'années dans différents secteurs comme les milieux communautaires, les centres de détention, dont certaines prisons à sécurité maximum, et auprès de regroupements spirituels.

Les circonstances de la vie m'ont ensuite amenée à fonder *L'École internationale des rêves* en 1992 dans le but d'aider les participants à comprendre la nature des rêves et de s'en servir pour effectuer un retour sur soi bénéfique et ainsi transformer leur vie. Un jeu de mots amusant découle de cette transition : de l'imagerie médicale, je suis passée à l'imagerie de nuit ! D'un travail qui exige l'hémisphère gauche du cerveau avec sa nature logique, j'ai opté pour un travail qui interpelle davantage l'hémisphère droit avec l'usage de l'intuition et du langage métaphorique des rêves.

Introduction

Par la suite, l'écriture est devenue une autre façon de partager ma passion pour l'univers des songes. J'ai écrit mon premier livre en 1994, *L'art de rêver*, qui en est à sa quatrième édition. Après ce premier bouquin, une série de quinze autres ont suivi.

À présent, mon intention est de vous aider à interpréter vous-mêmes vos rêves, car le rêveur est la meilleure personne pour faire des liens entre ce qu'il vit durant le jour et ses expériences de nuit. Lui seul connaît ses préoccupations, ses besoins et ses attentes. La nuit, lors de l'activité onirique, se produisent à la fois un bilan de la journée qui se termine et une ouverture sur les potentialités à venir. L'environnement onirique enrichi grâce aux différents scénarios de rêves nous procure des occasions de découverte de soi. Devant les défis générés par les songes, nous bénéficions d'un entraînement virtuel pour garder le cerveau et ses neurones en forme et en expansion perpétuelle. De nouvelles connexions neuronales se multiplient dans cet environnement stimulant rempli de multiples intrigues. Plus l'environnement extérieur est riche en stimulations et en apprentissages, plus les neurones vont créer de nouvelles connexions. Ainsi, le rêveur a accès à une multitude d'informations qui peuvent l'assister dans la prise de décision quotidienne. C'est une source de renseignements qui ne se tarit jamais.

Dans les pages qui suivent, j'aborderai différents aspects du sommeil, mais aussi des rêves. Je vous proposerai de tenir un journal de vos rêves et décrirai les types de songes que l'on peut expérimenter. Certains nous informent de façon concrète à propos d'un aspect de notre vie, d'autres nous permettent de stimuler notre créativité. Certains nous apportent des clés pour favoriser une guérison intérieure, d'autres nous ouvrent une porte vers le futur. Certains nous lient de façon spirituelle à d'autres personnes, vivantes ou décédées, d'autres nous

Le pouvoir de vos rêves

invitent dans des dimensions nouvelles où tout est possible. Or, il ne faut pas oublier que tous nous offrent la possibilité d'évoluer, aussi bien dans notre vie de tous les jours que dans notre parcours spirituel.

Mon objectif sera donc de vous guider dans ce voyage fascinant, de dissiper les doutes ou les peurs qui sont parfois engendrés par certaines expériences oniriques.

De nombreux exemples seront mentionnés tout au long des chapitres grâce à des témoignages de rêveurs (les noms seront fictifs) qui jettent un éclairage sur un type de rêves en particulier. Ils vous aideront à faire des liens avec votre propre vécu et vos propres rêves. À la fin de chaque chapitre, je proposerai de courtes phrases, que je nomme inductions, qui stimuleront votre esprit autant le jour que la nuit!

Je souhaite vous inspirer à ouvrir la porte au pouvoir illimité de vos songes pour accéder à une vie meilleure. Avec ces rendez-vous nocturnes, vous pouvez recevoir des messages éclairants pour faire les bons choix et définir votre mission personnelle. Vous pouvez trouver des solutions ou des inspirations, vivre une transformation émotionnelle ou mentale.

Chaque matin, vous êtes différents de la veille grâce à la plasticité cérébrale, émotionnelle et mentale qu'apportent les images de la nuit, fidèles complices de votre évolution. Dormir n'est plus une perte de temps, bien au contraire!

Je vous invite donc à ouvrir votre cœur et votre esprit pour découvrir les ressources infinies de vos rêves qui ne demandent qu'à se dévoiler à vous chaque nuit. Oui, tout est possible!

Un guide indispensable pour atteindre votre plein potentiel

Dormir n'est pas inutile. Au contraire, lorsqu'on donne au corps une pause, cela permet non seulement un repos physique, mais aussi un renouvellement psychique des plus bienfaisants. Même que certains rêves, d'une vivacité étonnante, peuvent ouvrir les portes du subconscient et conférer un pouvoir insoupçonné.

Or, a-t-on la capacité d'atteindre cet état d'apaisement réparateur au quotidien tout en suivant le rythme effréné de la vie? Nicole Gratton explique comment reprendre le contrôle de ses nuits, afin d'en fouiller les mystères et de profiter d'une expérience régénératrice complète.

Ce livre propose des conseils, des exercices pratiques et des exemples concrets pour explorer les possibilités infinies du sommeil. Les rêves aident à cheminer vers un avenir meilleur et à dépasser les limites qu'on s'impose, révélant ainsi la véritable force qui se cache en soi.

Nicole Gratton est une experte réputée mondialement dans l'interprétation des rêves. En plus d'être coach en art de rêver, consultante en gestion du sommeil et conférencière, elle est également la directrice de l'École internationale des rêves qu'elle a fondée en 1992. Auteure prolifique et vulgarisatrice hors pair, elle compte 17 ouvrages à son actif. Elle a participé à plusieurs émissions de télévision, notamment à Radio-Canada, TVA et Canal Vie, et est une personnalité radiophonique reconnue.