

RÊVE D'ÉVEIL

Et si vous rêviez Éveillé ?

Il est des rêves qui nous apparaissent loufoques et d'autres plus pertinents, porteurs d'un message sous-jacent. Des rêves qui nous laissent des sensations profondément ancrées et d'autres de nature prémonitoire. Mais connaissez-vous le rêve d'éveil ? Loin d'être un simple songe, il est un véritable voyage spirituel, à la rencontre de notre âme.

Par Vanessa Baudin, thérapeute holistique

Avant que le rêve d'éveil ne devienne ce qu'il est aujourd'hui, existait déjà, depuis 1984, le rêve éveillé astrologique. Créée par Michel Tabet, docteur en psycho-pédagogie et astrologue, cette forme de rêve a pour vocation d'instaurer un dialogue entre le rêveur et sa carte du ciel, les planètes, les maisons, et ainsi d'observer à quel point la photographie du ciel au moment de notre naissance impacte notre personnalité, nos domaines de réalisation... Selon l'intention posée, le rêve permet alors au rêveur de mieux se connaître, prendre conscience de ses talents innés, dépasser certaines problématiques présentes dans son thème... Puis, en 2010, Sylvie Gavilan, également

astrologue et psychothérapeute, s'allie à Michel Tabet afin de co-crée et développer ensemble le rêve d'éveil. Si bien des similarités existent entre les deux, le rêve d'éveil peut se pratiquer sans bagage astrologique et se marier à de multiples disciplines et outils. Ici, est introduite la notion d'âme et l'opportunité, via le rêve, d'entrer en contact avec elle, de la laisser nous guider par la voie du cœur. Car c'est bien elle, notre essence pure, qui répondra à l'intention posée au préalable, elle qui estimera quel est le meilleur chemin à emprunter pour atteindre la destination escomptée. Et pour cela, elle pourra nous inviter à aller à la rencontre de notre enfant intérieur, à plonger au cœur d'une de nos vies antérieures, ou encore à être acteur d'un

scénario plus ou moins fantastique. Tout est possible...

COMMENT PARTIR EN RÊVE ?

Comme indiqué plus haut, avant de rêver, il convient de définir une destination au voyage, une intention. La pertinence de cette dernière est essentielle, que ce soit dans le choix des mots comme dans la formulation. S'il est par exemple conseillé de la tourner de manière positive, il arrive que certains termes vibrent si fort en nous qu'il faille les conserver. De même, il convient de demeurer vigilant à ce que nous pourrions faire remonter de nos profondeurs en employant certains mots ou en manquant de précision. Dédier du temps à la bonne définition de l'intention est donc capital.



« Le rêve d'éveil peut se pratiquer sans bagage astrologique et se marier à de multiples disciplines et outils. »

Pour aller plus loin



Un ouvrage sur le rêve d'éveil, enrichi de témoignages et d'extraits de rêves, qui permet de mieux appréhender l'approche et ses applications. **Le rêve d'éveil, voyager à la rencontre de notre âme pour créer une nouvelle réalité, Sylvie Gavilan et Michel Tabet, Éditions Quintessence, 8 €**



Ce roman, quelque peu remodelé, est né de rêves d'éveil enregistrés, réalisés en duo puis en solo, qui ont fini par constituer une histoire. Une des nombreuses applications du rêve d'éveil. **La petite fille éléphant, Sylvie Gavilan, 14 €**

Une fois l'intention posée, déterminée, le rêveur est invité par son accompagnateur à vivre une relaxation plus ou moins longue, ceci de sorte à se relier à la terre, au ciel, et à son cœur. Car, mieux nous sommes enracinés, et meilleur est le voyage. Il arrive que cette étape soit réduite au strict minimum parce que déjà, des images ou sensations en lien avec l'intention s'imposent au rêveur. Dans ce cas, la plongée au cœur du rêve est immédiate

et le rêveur devient instantanément l'acteur ou le spectateur de ce que son âme souhaite lui montrer, lui faire vivre. Si rien ne se présente spontanément, il est d'usage de demander au rêveur si une image apparaît pour lui : un paysage, un personnage, un animal... et le rêve peut alors commencer.

LA NON-DIRECTIVITÉ DE L'ACCOMPAGNANT

Si accompagner un rêve peut induire le fait d'aider le rêveur à formuler son intention au mieux, en aucun cas, l'accompagnant ne doit orienter le rêveur ni prendre la direction des opérations. Il se trouve simplement à ses côtés telle une balise de sécurité, une lanterne, notant tout ce dont le rêveur fait part, l'interrogeant si nécessaire sur ses visions, le ramenant dans ses sensations s'il est perdu ou bloqué, lui proposant de faire une pause dans les moments difficiles... Tout ceci en accueillant ce qui lui est rapporté et confié sans le moindre jugement, dans la plus grande bienveillance. Les rêves d'éveil sont souvent d'une grande intensité et peuvent nous faire traverser bien des états et émotions, une peur abyssale comme de la joie, des larmes de tristesse comme de libération... Et ici aussi, l'accompagnateur se doit de ne pas interférer ni entrer dans la posture du sauveur, mais de laisser son rêveur vivre le scénario offert par son âme. De cette manière, il veille au bon déroulement de cette aventure intérieure qui, fatalement, le fait également voyager, avant de ramener le rêveur à bon port lorsque ce dernier estime qu'il est allé assez loin pour aujourd'hui ou qu'il n'a rien de plus à ajouter, son rêve lui apparaissant complet.

Vient ensuite la phase d'échange et de débriefing, avec la relecture du rêve, qui permet généralement de multiples prises de conscience, des parallèles avec ce qui se passe dans notre vie. Là encore, pas de projections ni de « tu devrais » mais une écoute attentive et peut-être quelques interrogations pertinentes. Quoi qu'il se soit passé dans le rêve, des temps de pause et d'intégration sont toujours nécessaires pour que le travail effectué au niveau cellulaire s'intègre dans la matière.

LES CAS PARTICULIERS

Certains rêves d'éveil sont en effet soumis à des protocoles spécifiques qu'il convient de respecter pour que le voyage se passe au mieux et que le travail s'effectue dans les meilleures conditions. Sont notamment concernés les rêves qui conduisent à entrer en relation avec notre enfant intérieur ou qui nous amènent à revivre des expériences passées et lointaines que nous nommons vies antérieures. Ici, une trame établie est à respecter, invitant notamment l'enfant et l'adulte ou le moi d'aujourd'hui et celui d'hier à entrer en contact, communiquer, avant que chacun ne reprenne sa juste place. Des instants bien souvent très émouvants au sein des rêves.

Mais le rêve d'éveil permet aussi d'entrer en relation avec une maladie. Ainsi, lorsque notre état de santé se trouve affecté de manière plus ou moins grave, notre âme peut, par le biais du rêve, nous permettre de dialoguer avec notre mal-être. Pourquoi est-il là ? Que veut-il nous signifier ? Sur quoi nous alerte-t-il ? Considérée comme une personne à part entière, la maladie n'est alors plus notre ennemi n°1 mais une interlocutrice susceptible de nous apporter bien des éclairages. Si le rêve d'éveil ne remplace pas, bien évidemment, un traitement, il constitue toutefois un excellent support dans un processus thérapeutique, une nouvelle manière d'envisager la maladie et parfois d'en guérir.

LES BÉNÉFICES DU RÊVE D'ÉVEIL

Ils sont si nombreux... Les rêves d'éveil ont de multiples pouvoirs, des pouvoirs magiques. Ils permettent de merveilleux dialogues avec notre âme, nous offrent des libérations d'une grande profondeur, nous reconnectent à des ressources enfouies, nous font parfois rencontrer des êtres lumineux... Leur potentiel est infini et il est difficile de mesurer toute leur portée sans passer par l'expérimentation. Dans la vie, il est des choses dont on peut se contenter de parler et d'autres qui doivent se vivre dans nos cellules, le rêve d'éveil en fait partie. ●

Mon âme,
es-tu là ?

Emportés dans le tourbillon de nos emplois du temps surchargés, nous oublions souvent de nous relier à notre essence, notre âme. Aussi, voici un exercice que vous pourrez effectuer à souhait. Installez-vous confortablement, posez vos mains sur votre cœur et faites quelques respirations afin de vous centrer. Lorsque vous y êtes, dites « mon âme, es-tu là ? ». Lorsque vous sentirez sa présence, posez-lui une question. Vous serez étonné du résultat !

« Les rêves d'éveil ont de multiples pouvoirs, des pouvoirs magiques. »