

Le Rêve d'Eveil, c'est la promesse de voir et de modifier le monde avec un regard neuf, celui de notre Âme.



Le Rêve d'Éveil a été créé par :

Michel Tabet	Sylvie Gavilan
<p>Docteur en psychologie, psychothérapeute et psycho-astrologue.</p> <p>A enseigné pendant dix ans la relation d'aide et l'animation des groupes à l'Université de Grenoble. Au cours des 35 dernières années, il a formé plus de 200 personnes au Rêve Eveillé Astrologique, dont il est l'initiateur, et a accompagné de nombreux parcours thérapeutiques et créatifs avec cet outil étonnant. Il a écrit plusieurs ouvrages sur le sujet.</p>	<p>Psychothérapeute, Astrologue, et Animatrice de stages et formations. Évolue depuis 20 ans dans la relation d'aide à travers l'animation de groupes. Auteure du livre « Le Rêve d'Éveil » avec Michel Tabet. Ce livre est le fruit de plusieurs années d'expériences et de recherches qu'ils ont menés conjointement, avec passion, sur le thème de l'éveil de l'Être par le rêve en conscience. En travail individuel, stage ou formation, toujours en connexion avec son âme, les portes et le cœur grands ouverts, elle partage avec bonheur la joie de LA VIE.</p>

Pourquoi le Rêve d'Éveil ?

Après de longues années de pratique du rêve éveillé, nous nous sommes aperçus que la plupart des rêves évoluaient vers des ouvertures de conscience conséquentes.

Nous nous appuyons maintenant sur la guidance active de l'âme, pour nous faire cheminer dans ces énergies du rêve vers l'éveil.

Ainsi est né le **Rêve d'Éveil**.

Petit résumé de qu'est-ce qu'un Rêve d'Éveil :

Au cours du rêve qui induit un état de conscience modifié obtenu par la relaxation, l'âme (la petite voix intérieure, le moi profond), nous invite à ressentir et appréhender les choses depuis l'espace sacré du cœur. En tenant compte de l'intention du jour, elle nous conduit en douceur exactement où nous avons besoin de porter notre attention. A travers le scénario toujours parfait du rêve que nous déroulons, peut-être va-t-elle nous conduire à une ressource cachée, à une blessure intérieure, à une peur ? Elle seule sait ce qui est bon pour moi à ce moment de ma vie et comment l'aborder au mieux.

Dans ce voyage intérieur, les paysages, sensations physiques, dialogues intérieurs, ressentis, symboles, nous conduisent à des prises de conscience et des transformations.

Quoique notre âme nous propose, grâce au regard, à l'attention que nous portons sur nos zones d'ombres et aux richesses que nous réactivons, nous soignons nos blessures traumatiques par l'Amour redonnant vie et énergie créatrice à ce qui nous tirait vers le bas.

A la fin de la séance, ce qui est réglé sur le plan subtil est accompli et l'intégration dans la vie peut s'opérer.

A fil des voyages en rêves nous mettant de plus en plus en lien avec notre âme, nous apprenons à cesser de nous juger et de douter. Nous révélons et acceptons l'être lumineux que nous sommes et l'immense potentiel que nous détenons. Tout en installant une paix intérieure, nous réinvestissons nos vies et redevons des créateurs joyeux et concernés.

Interview de Sylvie Gavilan :



Que peut-on demander au cours d'un Rêve d'Éveil ?

Il est de plus en plus fréquent que le rêve nous amène par exemple, à voir les mécanismes de la vie, de l'infiniment grand ou de l'infiniment petit. Avec le Rêve d'Éveil nous pouvons aller dans des plans de conscience inconnus mais il n'est pas question pour autant de fuir la réalité. Si un rêveur part visiter ces strates élevées, c'est qu'il a quelque chose à y chercher, une information précise ou un enseignement à ramener dans son présent comme solution ou ouverture dans son quotidien. N'oublions pas que plus l'arbre a de profondes racines et plus il pourra s'élever !

Le Rêve d'Éveil est plus qu'un simple outil thérapeutique. Il amène la personne vers les réponses qu'elle cherche, quelles qu'elles soient, tant dans la créativité que vers la réparation.

Vivre un Rêve d'Éveil, c'est entreprendre un voyage de guérison par l'amour.



Comment se déroule une séance de Rêve d'Éveil ?

Nous appelons le thérapeute « l'Accompagnateur » car il va se situer d'égal à égal avec le rêveur. Nous considérons qu'il n'a rien à lui apprendre, juste à l'accompagner sur son chemin de manière inconditionnelle, là où il en est, et avec ce qu'il est, car chaque Être détient en lui sa perfection.

Dans le rapport qui lie le rêveur à l'accompagnateur, se crée alors une matrice de confiance qui va permettre l'éclosion de résolutions extraordinaires.

La séance dure entre 1 h 30 environ. Dans la première partie de l'entretien nous définissons l'intention. Quand l'intention juste est trouvée et bien posée, une grande partie du travail est fait. Le rêveur s'allonge, les yeux fermés. La séance commence par une petite relaxation afin d'entrer en connexion avec l'âme. A partir de là, tous les deux vivent l'aventure depuis l'espace sacré et alchimique du cœur. L'accompagnateur propose au rêveur, de décrire à voix haute ce qu'il ressent, ce qu'il voit.



Pour démarrer vous induisez une scène particulière ?

La technique a été construite à partir de l'approche de Carl Rogers sur la non directivité. On utilise les matériaux qui sont présents dans l'instant. Cependant, si la personne ne voit rien, ne sent rien, l'accompagnateur peut l'inviter à imaginer quelque chose. Il est possible aussi de partir d'un rêve qui a été fait, d'une scène vécue, d'un film, d'un tirage de cartes figuratives, car très vite le rêveur se laissera emporter par son imaginaire.

L'accompagnateur prendra en note tout ce qui est dit au long de la séance et invitera le rêveur à entrer en dialogue avec ce qu'il rencontre, que ce soit un objet, un personnage ou une sensation.

Nous avons deux cerveaux, l'un logique et l'autre sensible. Le cerveau sensible est capable de capter ce qui émane d'un objet ou d'une personne et de comprendre la relation qui m'unit à lui. Nous partons du principe que tout ce que nous allons rencontrer pendant le rêve fait partie de nous. Si par exemple je rêve de mon frère, ce n'est pas de mon frère qu'il s'agit vraiment, mais d'une énergie qui m'appartient ou me concerne et qui est incarnée sous la forme de mon frère.



« Ce » que l'on rencontre va répondre à nos questions ?

Dans le cadre d'un rêve, nous sommes en connexion avec notre monde intuitif et, dans ce monde-là, tout est possible. Notre âme va nous amener en toute confiance, dans le champ de conscience dans lequel se trouve la réponse ou le chemin qui mène à ce que l'on cherche. Certaines personnes reçoivent leur réponse en une seule séance, pour d'autres il en faudra plusieurs.

C'est souvent au cours d'un dialogue intérieur que le rêveur va recevoir des réponses fondamentales. En fait, même si c'est le rêveur qui formule à voix

haute les questions et qui donne les réponses, la partie de soi qui pose les questions (la partie qui a peur ou qui est inquiète) n'est pas la même que celle qui donne la réponse. C'est l'âme, la partie accomplie du rêveur, qui apporte souvent des réparties inattendues. A la fin de la séance, l'Accompagnateur va relire ses notes et il est très fréquent que le rêveur soit surpris de la justesse des réponses qui lui ont été faites « Ce n'est pas moi qui ai dit ça ! ».



L'accompagnateur n'intervient jamais ?

Il y a trois cas pour lesquels l'Accompagnateur va reprendre la main, l'espace d'un instant :

Le premier c'est **lorsque le rêveur se trouve face à un enfant en détresse** (l'enfant intérieur). Prenons un exemple : je me retrouve à l'âge de 4 ans, mes parents sont en train de se disputer jusqu'à se battre violemment et je suis terrorisé.

Nous avons constaté que, lorsqu'un traumatisme important est vécu dans l'enfance, c'était comme si cet enfant se momifiait dans sa douleur en serrant très fort le cordon de vie. Dès que l'enfant se retrouve enfin écouté et en confiance auprès de l'adulte qu'il est devenu, il peut de nouveau s'exprimer, relâcher le cordon de vie et l'énergie se remet à circuler.

En suivant un protocole de quatre questions, l'Accompagnateur va induire ce processus jusqu'à déprogrammer la situation. Jamais pour chercher à faire un pardon avec les parents. Juste s'occuper uniquement de l'enfant. Et il n'y a que l'adulte qu'il est maintenant et qui a connu la détresse de cet enfant en souffrance, qui peut lui offrir exactement ce qu'il attend.

L'enfant change alors à grande vitesse jusqu'à fusionner avec l'adulte. A ce moment-là, dans l'amour et la sécurité retrouvées, il offrira alors à l'adulte quelque chose qui lui redevient accessible et qu'il pourra réactiver dans sa vie (la joie, l'enthousiasme...). Une fois qu'une souffrance a été travaillée à ce niveau-là elle ne revient plus.



Le 2ème cas sur lequel l'accompagnateur va intervenir c'est lorsque le rêveur est confronté à une situation se déroulant dans une autre époque que l'on va nommer « vie antérieure » et qui va être traitée comme telle.

L'idée est que, le scénario de vie et l'état d'esprit dans lequel le personnage décède laisse une trace puissante dans la vie actuelle. Par exemple : Si le personnage meurt en étant trahi par ces proches amis, le rêveur peut avoir depuis toujours dans sa propre vie, une énorme difficulté à accorder sa confiance sans en comprendre les raisons.

Pour déprogrammer, le rêveur guidé par l'accompagnateur, va aller à la rencontre du personnage juste avant sa mort par-delà l'espace et le temps. Il va lui poser 3 questions précises qui vont permettre au personnage de faire comme une transmission ou une passation très libératrice pour lui comme pour le rêveur. Le résultat est que le personnage peut se libérer et aller dans la lumière tandis que le rêveur récupère une qualité jusque-là verrouillée par la mort traumatique (par exemple la confiance dans notre exemple) qu'il pourra réintroduire dans sa vie actuelle.



Le 3ème cas est la rencontre avec la maladie. C'est à travers mon expérience personnelle que cela a émergé : Il y a 8 ans, j'ai rencontré la

maladie au stade où le pronostic vital était bien engagé. Cette maladie était arrivée dans ma vie à un moment où je me sentais vraiment très bien. Je ne comprenais pas. Avec toutes les approches que je connaissais et mon cerveau logique pourtant bien développé, je ne réussissais pas à trouver pourquoi j'avais déclenché cette maladie !

Grâce au Rêve d'Éveil, j'ai fait un travail incroyable : j'ai rencontré l'entité maladie ! C'était un petit bonhomme tout rabougri, affreux. Nous avons établi un dialogue sur plusieurs rêves. Il m'a appris comment j'avais appelé la maladie dans ma vie, dans mon corps ; comment je n'avais pas à la combattre, mais au contraire à l'écouter, à dialoguer avec elle ; comment la maladie pouvait se mettre à mon service et devenir la Grande Enseignante et aussi, comment je pourrais à mon tour, transmettre un autre regard pour "accueillir et réagir dans la maladie". Il m'a conduit pas à pas dans ma guérison improbable et qui pourtant a aboutie. Ce personnage s'est transformé au fil du temps, jusqu'à devenir mon guide. Il est toujours présent à mes côtés aujourd'hui et nous continuons à communiquer ensemble.

J'ai compris dans cette épreuve que ce qui compte c'est regarder la maladie pour ce qu'elle est : une réponse à un appel conscient ou inconscient de ma part et une merveilleuse Enseignante. Dans la rencontre par le Rêve d'Éveil avec l'entité maladie, l'Accompagnateur va tenter d'amener le rêveur à la considérer depuis l'espace du cœur, seul endroit possible pour établir un dialogue riche d'enseignement avec elle.

C'est ce qui donnera le maximum de chances de dépasser cette épreuve et, si ce n'est pas possible, de la valoriser au maximum.



Comment se termine la séance ?

Pendant la phase de retour, nous remercions les énergies et les personnages qui étaient présents puis nous faisons un débriefing. Le rêveur va exprimer son ressenti, ce qu'il retient de son rêve, ce qu'il ne comprend pas.

Ensuite, il pourra demander le regard de l'Accompagnateur s'il le souhaite. Celui-ci mettra en lumière le chemin parcouru pendant le rêve en synthétisant les phrases essentielles et aidera le rêveur à mettre en conscience le fond du travail.



Peut-on aller visiter un cauchemar récurrent et le déprogrammer ?

Tout à fait et ça marche très bien. Nous faisons entrer la personne dans son rêve à l'endroit où elle le souhaite, et nous l'accompagnons dans une déprogrammation de ce rêve. Il n'est pas rare qu'une seule séance arrive à faire cesser les cauchemars récurrents.

Ce travail a-t-il des effets durables ?

Les énergies de cette incroyable période de changements profonds sont favorables et invitent à incarner très vite les prises de conscience des rêves. Pourtant, il existe de réelles différences entre les rêveurs. Certains ont plus de facilités que d'autre à ramener et à ancrer dans leur vie le fruit de leur travail en rêve de manière durable. Mais une chose est sûre : Plus on pratique le Rêve d'Éveil plus on devient autonome.

Le fait de travailler de soi à soi va nous permettre d'apprendre à nous regarder avec plus d'amour, de compréhension et d'acceptation, d'arrêter de nous juger, de douter. On va basculer progressivement de l'autre côté et laisser se révéler l'être lumineux que nous sommes et le potentiel que nous détenons.



Pour approfondir voir « Le Rêve d'Éveil » aux éditions Quintessence de Michel Tabet et Sylvie Gavilan