



Mardi 5 décembre

De drôles de rêves...

« Nous avons passé des vacances de rêve »...

« C'était tellement beau, je croyais rêver ! »...

« Mon rêve de nager avec des dauphins s'est réalisé »....

Dans ces exemples, quand on évoque le rêve, c'est souvent pour parler de quelque chose d'agréable, de merveilleux, à la limite de l'incroyable. Mais la nuit, tes rêves ne sont pas toujours roses, n'est-ce pas ? Il t'arrive sans doute parfois de te réveiller avec un sentiment désagréable : ton rêve était inquiétant, stressant et ne comportait pas de « happy end » plein de petits oiseaux qui chantent comme dans les contes de fée. C'est clair, tu viens de faire un cauchemar.

Rêve ou cauchemar ?

Techniquement, rien ne différencie le rêve du cauchemar, à part son sujet : de la même manière, le style est différent entre une comédie romantique et un film d'horreur, mais il s'agit toujours d'un film. Le cauchemar est donc un "style" de rêve bien particulier.

Il peut arriver que ta nuit commence bien, puis que le rêve devienne sombre, t'angoisse ou te fasse stresser. Comme les émotions que tu vis en rêve sont réelles, à ton réveil, tu es oppressé et tu as du mal à te débarrasser de toutes ces sensations désagréables. Parfois, tu peux même te demander où est le rêve et où est la réalité. Difficile de te rendormir après cela !

Je fais souvent
le même
cauchemar...

Il y a peut-être quelque chose qui te tracasse. Le rêve (ou le cauchemar) est alors la manière qu'a choisie ton cerveau pour te permettre d'affronter cette question. Parfois rêver te permet "d'explorer" différentes solutions, même les plus farfelues ! Parfois cela te permet simplement de vivre tes émotions à fond, alors que dans la "vraie" vie, quand tu es éveillé, tu n'oses pas exprimer tous tes sentiments.



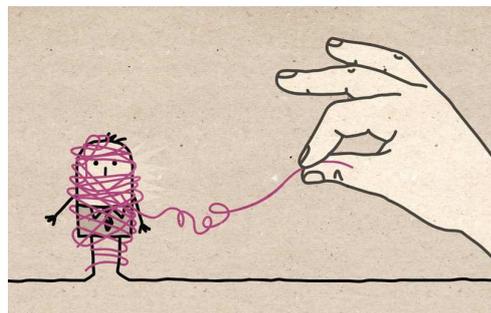


Le savais-tu ?

Que faire pour
lutter contre
les cauchemars ?

Notre cerveau est incapable de créer un visage de toute pièce ! Nous ne rêvons donc que de personnes que nous avons déjà rencontrées. Ainsi, ce personnage louche qui t'a tellement effrayé dans ton dernier cauchemar a peut-être simplement le visage de ton facteur ou d'un illustre inconnu qui a pris le même bus que toi hier matin : tu ne te souviens pas consciemment de toutes les personnes croisées dans une journée, mais ton cerveau peut "utiliser" leur visage dans un de tes rêves.

On ne choisit pas, au moment où l'on s'en dort, de faire de beaux rêves ou des cauchemars !
Par contre, une fois réveillé, si le souvenir de ton cauchemar te fait encore peur et t'empêche de te rendormir, tu peux écrire (ou dessiner) une fin ou une solution différente. Le lendemain, tu peux raconter ce que tu as vécu durant ton sommeil, à un de tes parents, de tes frères ou sœurs, ou de tes amis. Tu peux également prier, pour remettre à Dieu ces émotions dont tu ne sais pas très bien quoi faire : la prière qui accompagne le verset d'aujourd'hui est idéale pour cela.



Seigneur,
Quand j'ai le ventre noué par la peur,
Quand je me réveille le souffle coupé par
la peur,
Quand je suis littéralement mort de peur,
Je viens à toi.
Toi qui as dit « Venez à moi, vous qui êtes
fatigués et chargés et je vous donnerai le
repos. »
Je viens à toi, je suis fatigué d'avoir peur.
Donne-moi le repos.

Amen

