

Méthode Rêve Éclair. En quatre étapes faciles.

Version 7 mai, 2019.

Vos questions : willem.hello@gmail.com

www.willemhartman.com

Le Rêve Éclair fait partie de la méthode “Rêve Actif”, une approche du rêve mise en place par Robert Moss.

Literature :

“Le Rêve Actif”

“Les Iroquois et le rêve chamanique”

“Jouer avec les synchronicités dans la vie quotidienne”

“Les Trois Clés Cachées : Rêves, coïncidences et imagination”

Avertissement :

Un travail de Rêve Actif (et la pratique du Chamanisme), n’est pas un acte médical.

Cela ne remplace pas le travail d’un professionnel de santé.

Si vous avez besoin d’un docteur ou un psychologue, contactez votre professionnel de santé.

Le travail sur les rêves et le Chamanisme est d’abord un travail spirituel.

~~~~~

## Pour commencer :

Posez une intention de rêver un rêve de Guérison ou de Guidance.

Ou posez une question plus précise.

Écrivez cette intention sur un papier et glissez-le dans votre oreiller si ça vous aide.

N’arrêtez pas l’exercice de Rêve Éclair après une ou deux tentatives. Persistance est le mot clé.

Faites cet exercice pendant des semaines si nécessaire.

Au réveil, et ça peut être dans la nuit, notez votre rêve.

## La Méthode comporte 4 Étapes à respecter :

1) Notez votre rêve

2) Posez des questions

3) Partagez le rêve

4) Prenez action

### **1) Notez votre rêve de façon simple et claire.**

Même si vous n'avez que quelques fragments. Une image suffit parfois.

Ne faites pas encore d'interprétation.

Écrivez votre rêve au présent.

Donnez un titre. Imaginez que votre rêve est une histoire, ou un tableau. Quel en est le titre?

### **2) Posez des questions. Commencez avec ces quatre questions :**

- a. Quelle est mon émotion à mon réveil ? Ou pendant le rêve ?
- b. Y a t-il des éléments dans mon rêve qui correspondent à ma réalité quotidienne? Quoi ? Des personnes ? Des lieux ? Une époque?
- c. Quelle était mon intention ou mon état d'esprit avant de dormir?
- d. Si je pouvais revenir dans le rêve, qu'est-ce que je voudrais savoir ou changer ? Est-ce que je peux changer la même chose dans ma réalité quotidienne?

### **3) Partagez le rêve avec quelqu'un.**

Faites en sorte que la personne qui écoute dise :

“si c'était mon rêve à moi, je pense que .....”

Invitez la personne à éviter les phrases qui commencent avec 'tu dois' ou 'le rêve signifie'.

### **4) Prenez action.**

- a. trouvez une phrase encourageante, (slogan)
- b. faites un plan d'action
- c. Faites le premier pas en avant

Que vos rêves soient beaux. Et que vos beaux rêves se réalisent.

Willem Hartman,

Bourges, 7 Mai, 2019

Tous les honneurs reviennent à mon enseignant, Robert Moss.