



par **Clio Franguiadakis**, à Bordeaux.

Développement des performances &  
potentiels. Facilitation du changement  
& de la coopération.

# RÊVER EN TEMPS DE CRISE LA CLÉ DE NOTRE RÉSILIENCE ?

Quel que soit le type de crises traversées, l'être humain a toujours su s'adapter et mettre en place les changements nécessaires à sa survie. Nous avons donc en nous les ressources pour surmonter les épreuves de la vie, à condition de nous faire confiance. Et si nos rêves étaient aujourd'hui la clé de notre résilience, pour tenir bon sur la durée et rester en bonne santé ?

## RÊVE OU RÊVERIE ?

Laissons de côté le cauchemar qui suscite anxiété ou terreur. Concentrons-nous sur l'aspect positif du rêve, cette activité mentale durant notre sommeil, fruit de notre inconscient, qui représente nos désirs comme s'ils étaient accomplis. En situation d'éveil, le rêve devient rêverie : un état de conscience agréable dans lequel notre esprit vaque à ses occupations : pensées, songes, réflexions, images, idées, productions de toutes sortes.

## NOS RÊVERIES ONT DU SENS

Nos rêves éveillés représentent nos désirs refoulés que nous n'osons pas réaliser au grand jour, ou que nous remettons à plus tard sous prétexte que ça n'est pas le bon moment. Ils servent à réguler nos états émotionnels et la vision de notre vie passée, et à anticiper l'avenir. Nous avons tous des rêves qui ne demandent qu'à être entendus et représentent notre élan vital, notre paix intérieure malgré les épreuves.

« UN HUMAIN SANS RÊVE EST COMME UN OISEAU SANS AILES DANS LE JARDIN D'EDEN. »

VINCENT AVANZI

## RÊVER EST CULTUREL

On ne peut se projeter dans l'avenir et oser rêver que si notre esprit y a été préparé dans l'enfance. Il est cependant possible de reparamétrer notre cerveau à l'âge adulte. Malheureusement, certaines familles expriment beaucoup d'interdits à leurs enfants, estimant que leurs rêves sont utopiques ou perte de temps, préférant du concret, logique et pragmatique.

Repensez à votre enfance :

- Votre famille avait-elle le goût de la lecture ? Encourageait-elle l'imaginaire, fantaisie et créativité ?
- Qui étaient vos héros de contes et légendes ? Quels livres ou séries télé dévoriez-vous des heures durant ? Quels personnages historiques ou spirituels vous ont inspiré(e) ? En quoi leur quête et contribution au monde vous influencent encore ?
- Que rêviez-vous de devenir à l'âge adulte et pour quelles raisons ?

## NOS RÊVES PARLENT DE NOS BESOINS ET MOTIVATIONS

... qui ont un caractère vital pour rester en bonne santé. Nous dédions (in)consciemment une grande partie de notre temps et énergie à leur satisfaction. Ils se traduisent en valeurs abstraites, moteurs de nos réactions et actions, qui nous guident dans nos choix et déterminent nos priorités. Tout comme nos émotions, nos

besoins et valeurs nous mènent par le bout du nez et emplissent nos rêves ! Voilà de quoi les identifier :

- Dessinez votre portrait chinois : si vous étiez un animal, objet, élément, paysage, personnage célèbre, parfum, couleur... : vous seriez... parce que vous avez besoin de... et que cela révèle telles valeurs...
  - Observez votre reflet dans le miroir : quel est votre plus beau souvenir, anniversaire, voyage, votre plus belle rencontre ? Que révèlent-ils de vous ?
  - Quelles activités de loisirs vous occupaient, enfant, des heures durant et vous mettaient en énergie ?
  - Imaginez-vous gagner au Loto 1 million d'euros : qu'en faites-vous et comment occupez-vous vos journées ?
- Puis synthétisez vos réponses et clarifiez ce qui vous fait rêver en termes de « faire », « avoir » ou « être ». Enfin, déterminez ce qui vous motive intrinsèquement, afin que vos décisions, actions et relations soient justes.
- Pensez à ce que vous souhaitez vivre : altruisme, liberté, autonomie, aventure, défi, carrière, collaboration, confiance, respect, relations, intensité, justice, prestige, reconnaissance, sécurité, stabilité, stimulation intellectuelle, simplicité, transparence, voyages... ?
  - Qu'est-ce que cela dit de vous ? Vos motivations sont-elles centrées sur vous, sur les autres ou sur l'environnement ? Et comment cela se traduit-il dans vos rêveries ?

### TOP 15 DES RÊVES DES FRANÇAIS :

Voyages, belle voiture et maison, saut en parachute, randonnée en pleine nature, médaille sportive, célébrité ou gain au loto. Et également d'apprendre à peindre, jouer du piano. Et enfin et surtout de vivre le grand Amour, fonder une famille, vaincre la maladie, créer son entreprise, être heureux...

Nos rêves évoluent en fonction de notre âge et environnement, de nos réussites et épreuves traversées. Après 10 mois de crise, nos rêves ressemblent davantage à dormir sereinement, rester en bonne santé, prendre un café en terrasse, aller au restaurant, faire la fête, assister à un concert, visiter un musée, reprendre nos loisirs en club, aller à l'océan, changer de vie, pouvoir s'embrasser sans crainte.

Et vous : qu'est-ce qui vous tient le plus à cœur aujourd'hui ? Que pouvez-vous réaliser sans attendre ?

### VEILLONS SUR NOS REGRETS POTENTIELS

Savez-vous que les gens, sur leur lit de mort, regrettent de n'être pas passés à l'action ou de s'être oubliés, d'avoir trop travaillé et remis leurs projets à plus tard, de n'avoir pas profité du temps présent ni su montrer leur reconnaissance ou amour à leur entourage, de n'avoir pas cru en leur propre chance ni pris les bonnes décisions au bon moment par peur de... La liste est longue, et c'est généralement en temps de crise ou en début d'année que l'on prend de bonnes résolutions, qui s'envolent parfois peu après. Aurions-nous la mémoire courte ?

Et vous qui êtes encore jeune : quels sont vos regrets ?

« NE MUSELONS PAS  
NOS ASPIRATIONS !  
QUE SERIONS-NOUS  
SANS ELLES ? »

AMOS OZ

### NOS RÊVES : UNE QUESTION DE DÉLOYAUTÉ

La crise est-elle propice à votre petite voix intérieure saboteuse au moment où vous rêvez, qui vous bloque... à cause de... parce que... laissant la place à de vives émotions, vous empêchant de...

Vous dites-vous : je dois, je n'ai pas le choix, je suis contraint de, on verra plus tard ? Je veux être ou réa-



liser... mais je n'y arriverai jamais ? Est-ce bien réaliste en temps de crise ? Vite... vite... vite... travailler dur... gagner de l'argent... être fort... faire des efforts... pour ne pas perdre ni manquer.

En voilà des messages saturés d'interdits ! Ils vous empêchent de passer à l'action et de vivre pleinement le présent. Alors que, après réflexion, il est tout à fait permis d'être soi-même, de changer les choses, d'agir et réaliser ce qui vous tient à cœur, et de ressentir plaisir et bonheur ! Il est grand temps d'oser être déloyal(e) aux sous-entendus et interdits de votre entourage, et de mettre en œuvre ce qui vous tient tant à cœur !

- Qu'avez-vous fait de très différent et audacieux dans les 5 dernières années, que vous n'auriez jamais osé faire précédemment ?

- Qu'aimeriez-vous accomplir d'incroyable avec votre équipe, vos partenaires, vos amis ou votre époux(se) en 2021 ?

- Et avec une baguette magique, ça ressemblerait à quoi ?

## NOS RÊVES SONT NOTRE MÉLODIE

Nos rêves éveillés sont la représentation idéale de ce que nous désirons et voulons réaliser, qui nous détend, nous fait vibrer et nous inspire, nous met en joie et nous regonfle d'énergie. Nos rêves représentent le fil rouge de notre existence : notre élan de vie, de créativité et de liberté.

- Qu'est-ce qui pourrait vous procurer un sentiment d'harmonie, satisfaction, joie, épanouissement, optimisme, confiance en vous et en l'avenir, et ce malgré la crise ?

Chérissons nos rêves car ils nous maintiennent en vie et permettent de voir la vie en couleur malgré les épreuves. Si rêver en temps de crise est raisonnable, c'est surtout une nécessité !



**Osez l'Odysée!**  
... et réalisez vos projets ...

« LES RÊVES,  
LES DÉSIRES ET  
LES ESPOIRS  
SONT LES ÉTOILES  
DE NOS VIES ! »

MICHEL BOUTHOT