

DONNER DU SENS A SES RÊVES

Rêve et Créativité

Symbole et Psyché

Samedi 8 et dimanche 9 février 2014
avec Carole SEDILLOT
www.symbole-et-psyche.com

**Un rêve non interprété est comme
une lettre importante laissée à
l'abandon.**

Le Talmud

Le rêve occupe une place très importante dans nos vies :
chaque nuit, nous passons environ une heure et demie à rêver.

Chaque rêve nous enseigne, à des niveaux différents, quelque chose d'important sur notre moi profond. Comment le déchiffrer, quelle est l'attitude à adopter pour débusquer le message ? Comment être suffisamment attentif, présent, disponible aux images qu'il révèle et au sens dont il porte ? L'étude des rêves peut-être utilisée comme un puissant moyen de maturation psychologique mais aussi comme aide d'appoint à tout travail thérapeutique ou simple recherche personnelle.

Plutôt que de « comprendre » il s'agit d'accueillir et de ressentir, en se laissant faire par les images qui surgissent des profondeurs, en les autorisant à œuvrer à l'intérieur de nous. Le message délivré par l'inconscient offre au conscient un formidable outil de réalisation pour le moi.

Cet atelier ne propose pas une méthode « intellectuelle » pour décrypter et analyser les rêves et n'apporte aucun mode d'emploi comme le ferai une quelconque « clef des songes ». Son objectif sera d'acquérir les outils permettant de découvrir l'image force d'un rêve, lui donner du sens et l'utiliser.

Nous nous appuierons sur des exemples de symboles et représentations tant individuels que collectifs, tirés de la mythologie. Une place importante sera donnée à la pratique par le biais d'exercices concrets.



Coût : 230€. Voir bulletin d'inscription.

Dates : samedi 8 et dimanche 9 février 2014
de 9h30 à 18h

Programme non exhaustif

- À quoi servent les rêves ?
- Les différents stades neurologiques reliés au sommeil.
- Les rêves en psychanalyse selon Freud et Carl Gustav Jung
- Les principales méthodes pour se souvenir de ses rêves.

- Les grandes clés d'interprétation.
- Comment tenir un journal de rêves.
- Reconnaître en rêve les aspects obscurs de sa personnalité.
- Utiliser le rêve pour la résolution d'un problème donné.
- Développer la lucidité en rêve.
- Redécouvrir le Soi dans la vie onirique.
- Sur une base volontaire, les participants pourront partager (pour analyse) une expérience de rêve.

Les outils proposés : parole, écriture, peinture, collage, modelage.
Travail sur le rêve et amplification de celui-ci par la création de la forme.
Tout le matériel est fourni par Astr'Évolution.

BULLETIN D'INSCRIPTION A RETOURNER A ASTR'ÉVOLUTION Carole Sédillot 43 rue Caulaincourt 75018 Paris

NOM.....**PRÉNOM**.....

.

ADRESSE.....

..

Tél.....**Mail**.....

Je m'inscris au stage **Rêve et Créativité** se déroulant sur 1 week-end, 8 et 9 février 2014.

Ci-joint un chèque de 90€ d'acompte (à l'ordre de Astr'Évolution).

Ce chèque ne sera pas encaissé avant le 31 janvier mais il confirme votre place.

Je réglerai le solde de 140€ le 1^{er} jour du stage le 08/01.

Tout stage commencé est dû. En cas d'annulation par le stagiaire, effectuée dans les 10 jours qui précèdent le stage pour un motif autre que la force majeure dûment reconnue, 20% du coût de celui-ci resteront acquis à Astr'Évolution.

ASTR'ÉVOLUTION 43, rue Caulaincourt 75018 PARIS

01 42 62 98 26 – csedillot14@club-internet.fr