

Donner du sens à ses rêves

« Rêve et Créativité »

avec Carole SEDILLOT

Samedi 8 et Dimanche 9 Octobre 2016 (9h30 à 18h00)

*Symbole et
Psyché*



**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 appuyons 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.

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.

Lieu de la formation : 43 rue Caulaincourt – 75018 Paris

Coût de la formation : 340 €

Organisation : Association CesHum – 01 30 37 17 31 – accueil@ceshum.net



Centre d'Enseignement en Sciences Humaines