

Bonjour,

Le 25 septembre, c'est la journée mondiale du rêve ! J'ai lu cette info de la plus haute importance sur mon calendrier ce matin. Rien de mieux pour provoquer chez moi l'envie d'en savoir plus. J'ai un peu cherché et plusieurs types d'événements se télescopent :

- Les premiers, freudiens ou plus lunaires, s'attachent à la signification de nos songes. Il s'agit de comprendre et/ou de s'initier à la "science" des rêves et à leur interprétation (spoiler : cela n'a rien d'une science).
- D'autres (très peu nombreux) cherchent à expliquer les mécanismes neuro-cognitifs sous-jacents et nous proposent des conférences de chercheurs pour en apprendre plus sur ce mystère humain antédiluvien.
- Et enfin, la plus grande part des événements autour du rêve sont organisés dans le secteur du développement personnel et nous exhortent à "croire en nos rêves" et à les "vivre jusqu'au bout".

Sauf que...

1. Il ne suffit pas de croire en un rêve pour qu'il se réalise et 2., certains de nos rêves n'ont pas vocation à être réalisés sous peine - il en est de certains rêves comme de certains fantasmes - de vivre des réveils difficiles.

Je vais expliciter le point numéro 2 en premier avec un exemple : imaginons que toute votre vie vous courriez après un rêve (vivre une histoire d'amour sublime avec le/la partenaire idéal·e) et que ça n'arrive jamais. Vous vous exposeriez à de terribles moments de frustration et à une vie aigre ou déprimée si aucune des personnes que vous rencontrez ne correspondait à ce rêve. Croire en nos rêves dans cette situation, c'est bien joli mais ça peut engendrer des désillusions et un fort sentiment d'auto-insatisfaction très délétères pour notre santé mentale. Par ailleurs, si un jour vous rencontriez la personne qui, sur le papier, posséderait toutes les qualités requises (de votre point de vue) et que vous ne lui plaisiez pas. Qu'advierait-il de votre rêve et de votre moral ? Et même si vous lui plaisiez, qu'une histoire commencerait entre vous, qu'est-ce qui vous dit que cet idéal vous conviendrait au quotidien ? Tout le monde le sait, il y a parfois un fossé entre ce dont on croit avoir besoin et nos besoins véritables. Il faudrait aussi compter avec le temps qui passe, les envies qui évoluent, la vie qui nous envoie des tuiles ou des petits bonheurs qu'on avait pas anticipés et qui demandent de s'adapter à de nouvelles conditions. Notre partenaire évoluera-t-il/elle au même rythme et dans la même direction que nous ?

Vous l'avez compris, le problème principal avec ce rêve-là, ce qui fait qu'il ne vaut mieux pas le cultiver en l'état, c'est qu'il ne dépend pas de nous. Le prince charmant ou la princesse parfaite sont des êtres imaginaires qui n'existent que dans les contes de fées. C'est fou, non ? Même si on le sait depuis qu'on est enfant, on ne pas s'empêcher d'y croire.

Je reviens maintenant sur le point numéro 1 : croire à un rêve ne suffit pas pour le voir aboutir (si et seulement si il est viable et ne correspond pas aux critères ci-dessus), on le sait toutes et tous. Et pour certains rêves, les étapes et obstacles pour y parvenir peuvent parfois nous plonger dans des stratégies, comportements, modes de vie, habitudes... qui ruinent notre vie quotidienne. En d'autres termes : oui pour faire des efforts pour atteindre nos objectifs mais non si ceux-ci nous pourrissent la vie et ne nous procurent aucun plaisir, voire nous mettent en danger. Si vous rêvez de faire le tour du monde à vélo en autonomie (comme untetelle ou untel, ça a l'air vraiment super sur instagram) mais que vous n'aimez pas franchement l'effort cycliste, manger un peu n'importe quoi (au fil des rencontres et des pays traversés) et dormir par terre... votre rêve mérite-t-il vraiment toute cette souffrance quotidienne ? Evidemment, si les bons côtés compensent largement l'inconfort (si ce n'est qu'un simple inconfort), vous êtes mûr-e pour le grand départ !

Bien sûr que rêver pousse à l'action, au développement de soi, à l'accomplissement de grandes choses mais, et c'est le troisième problème des rêves (je vous promets, après j'arrête) ça peut aussi nous paralyser quand ils nous paraissent trop grands pour notre petite personne, trop loin de qui on est actuellement, trop ci ou trop ça.

Mais ce qui est bien avec cette difficulté-là, c'est qu'il y a des solutions (plein) et c'est exactement ce que je sais faire : vous aider à choisir celles qui conviennent à votre projet et à votre personnalité, celles qui s'adapteront à vos habitudes de vie et qui vous permettront d'avancer. Si vous avez un rêve et que vous souhaitez le concrétiser, n'hésitez pas à me contacter (en répondant simplement à ce message).

J'espère que cette newsletter vous a plu et que vous serez encore plus nombreux et nombreuses à me lire dans les prochains mois.

N'oubliez pas d'encourager vos proches à [s'inscrire](#).

En attendant vendredi, je vous souhaite la meilleure des semaines possibles,

Marie