

ÉPANOUITUDE

Comment remettre des couleurs dans un quotidien tout gris ? Ouvrez grand les portes de votre esprit et faites place à vos rêves ! Pour accéder au pouvoir du monde onirique, découvrez les conseils de Florence Lautrédou¹, coach et psychanalyste, et Élisheva Waysberg², spécialiste de la loi de l'attraction.



Pourquoi ne pas vivre
UNE VIE
de rêve ?

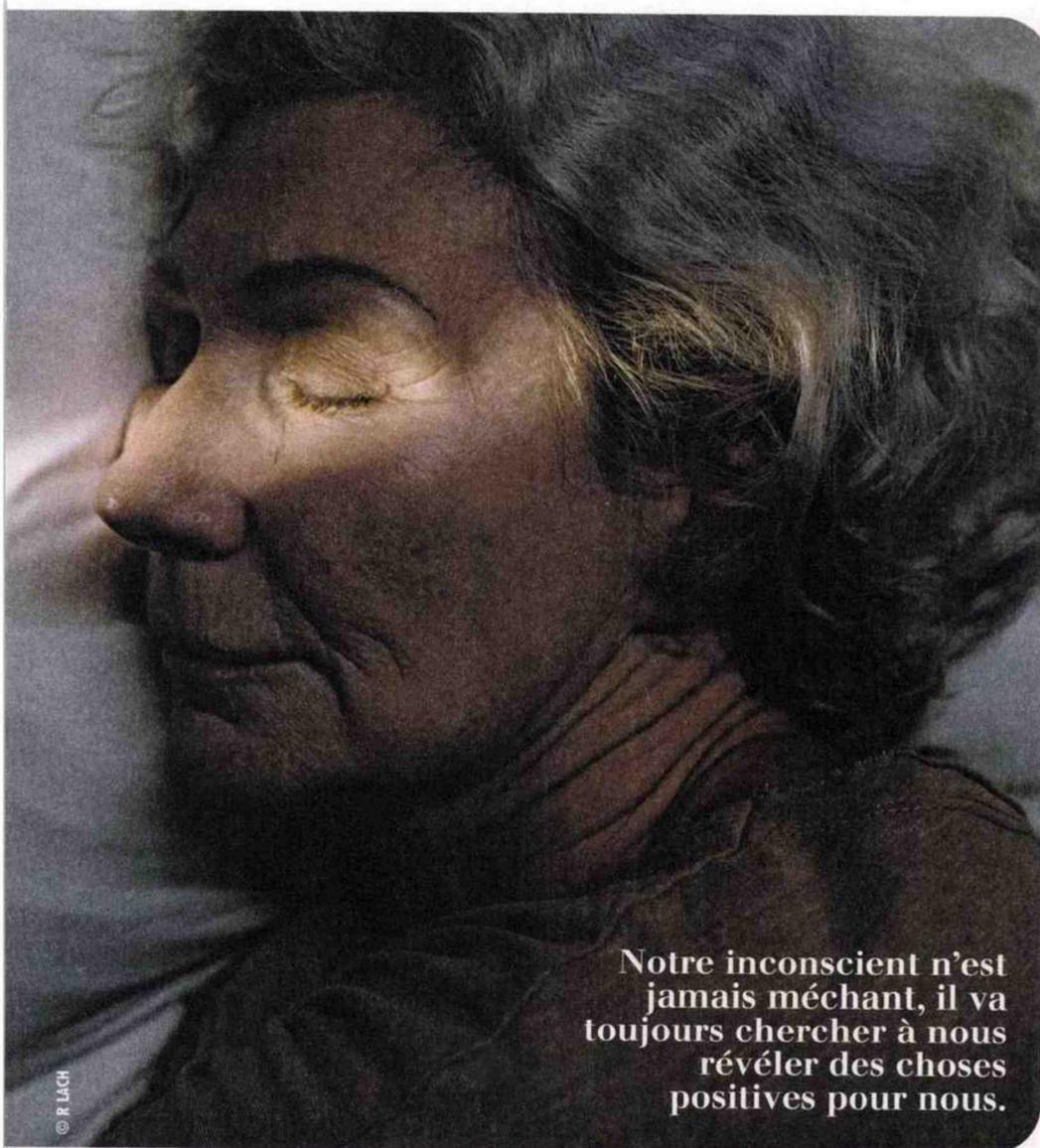
Évoluez grâce à vos rêves

Comme les personnages de *La femme qui ne se souvenait plus de ses rêves*, le roman de Florence Lautrédou, découvrez la voie royale vers vos rêves : ils ouvrent les portes à de véritables changements de vie.

FÉMITUDE : Comment avez-vous imaginé vos trois personnages, Anne, Fabien et Marie ?

FLORENCE LAUTRÉDOU : Ce sont des personnages inventés sauf Anna, la





Notre inconscient n'est
 jamais méchant, il va
 toujours chercher à nous
 révéler des choses
 positives pour nous.

psychanalyste, qui est inspirée de ma vie et de mon métier. Tous les trois sont urbains, hyperactifs et représentatifs de notre époque et de son évolution. Marie, la publicitaire, incarne le monde d'avant. Fabien, le coach sportif, représente notre monde actuel et le besoin que nous ressentons de nous reconnecter à notre corps.

Anna, la psy, se positionne comme une observatrice des mœurs contemporaines. Les personnages ont beau être différents, leur amitié les nourrit.

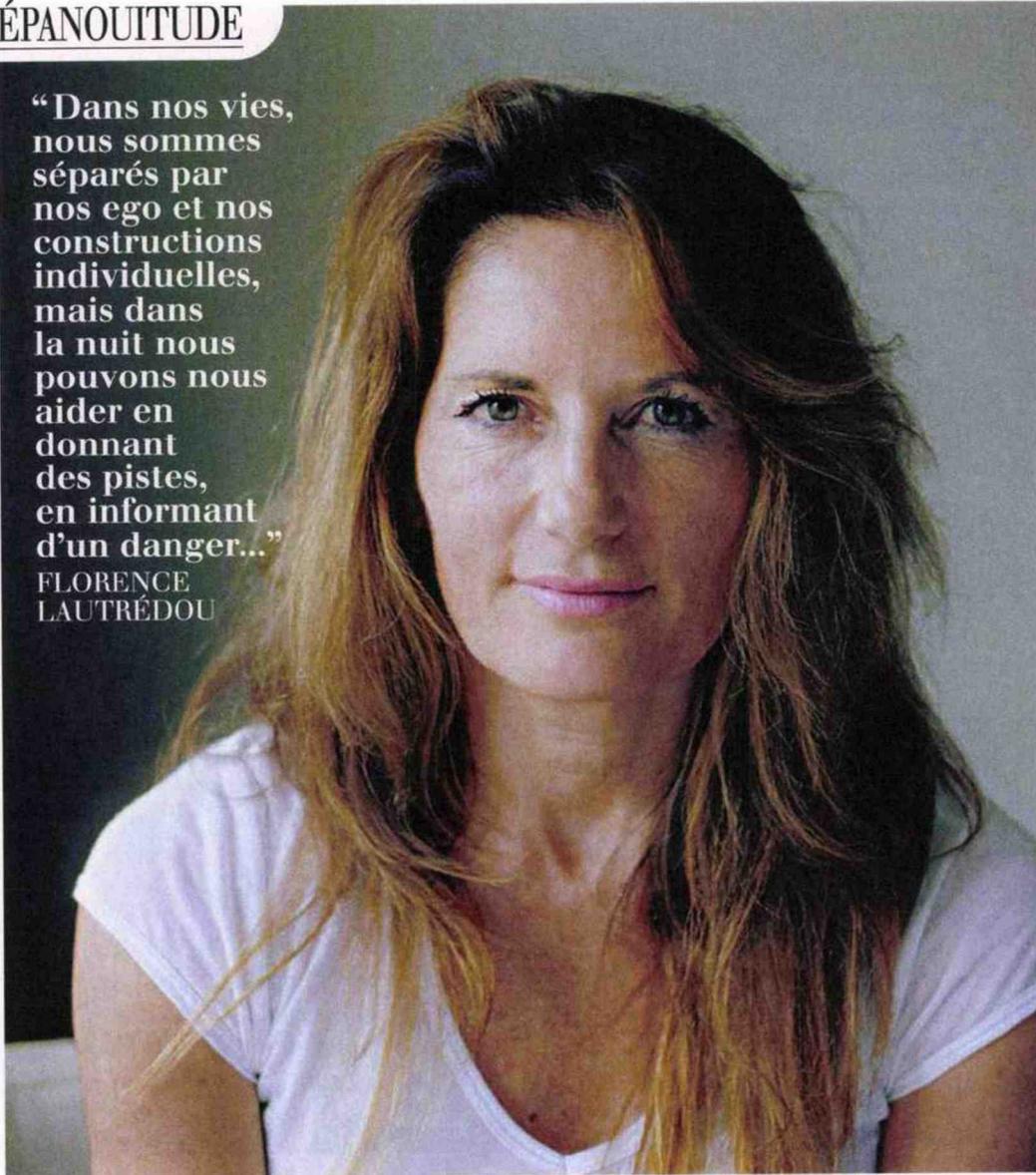
FÉMITUDE : Pourquoi le rapport de vos personnages à leurs rêves est-il tourmenté ?



ÉPANOUITUDE

“ Dans nos vies,
nous sommes
séparés par
nos ego et nos
constructions
individuelles,
mais dans
la nuit nous
pouvons nous
aider en
donnant
des pistes,
en informant
d'un danger...”

FLORENCE
LAUTRÉDOU



FLORENCE LAUTRÉDOU : La psy est préoccupée par le fait de ne plus se souvenir de ses rêves et en parle à ses deux amis. Ceux-ci sont réfractaires au monde onirique, mais en réalité ils bloquent leurs rêves pour des raisons émotionnelles : Fabien par colère car sa sœur

a été abusée par un entraîneur, Marie par mélancolie car elle a le sentiment de ne pas avoir pu éviter la mort de son frère. Les traumas peuvent bloquer les rêves et empêcher notre inconscient de délivrer des messages de réassurance et de guidance.

FÉMITUDE : Pourquoi ce rapport à leurs rêves change-t-il au fil de l'histoire, grâce à quels ressorts ?

FLORENCE LAUTRÉDOU : En commençant à s'y intéresser, l'héroïne fait évoluer leurs rêves. Elle lit des livres, découvre les approches chamaniques et bouddhiques, note des bribes de ses rêves. L'attention est le début de la guérison ! La peur bloquante d'Anna était la solitude car elle a grandi sans la sécurité affective de ses parents. L'amitié partagée avec Fabien et Marie la rassérène et lui permet de capter ses rêves. Plus nous sommes éveillés, plus nous éveillons nos proches. Comme des bougies, nous nous allumons les uns les autres.

FÉMITUDE : Quelle est la place de leurs rêves dans leur vie réelle ?

FLORENCE LAUTRÉDOU : Dans la mentalité occidentale, les rêves apportent un éclairage qu'il nous appartient de décrypter. Utiliser un dictionnaire des rêves est un début. Mais les rêves recouvrent aussi une dimension beaucoup plus grande car ils peuvent nous donner des indications pour agir. Plus nous honorons l'univers onirique, en posant dans la journée des actes qui correspondent à ce que nous avons compris de nos rêves, plus nous remercions nos rêves

LE REGARD D'ÉLISHEVA WAYSBERG : J'ai très envie de découvrir ce livre ! J'ai toujours admiré la capacité qu'a une œuvre romanesque à rendre accessibles et plaisants des domaines complexes et difficilement abordables par la seule réflexion. Florence Lautrédou nous ouvre ici la porte d'un monde que nous croyons connaître car nous rêvons tous, mais dont nous ne savons pas grand-chose. Elle nous

pour la guidance envoyée et plus cela encourage d'autres rêves plus profonds. En cela, les rêves nous font réellement évoluer, ils peuvent nous révéler d'autres dimensions de nous-même et nous aider à poser des actes nécessaires dans notre vie.

FÉMITUDE : Qu'est-ce que la maison des rêves ?

FLORENCE LAUTRÉDOU : Les personnages du roman découvrent que les rêves ne sont pas forcément individuels. L'existence de l'inconscient collectif, mis en avant par Jung, révèle que nous pouvons nous connecter les uns aux autres à travers des rêves collectifs. Dans nos vies, nous sommes séparés par nos ego et nos constructions individuelles, mais dans la nuit nous pouvons nous aider en donnant des pistes, en informant d'un danger... Les rêves sont un lieu de découvertes, ils peuvent être prémonitoires – Paul McCartney a imaginé *Let it be* en rêve, de même que Dmitri Mendeleïev son tableau périodique des éléments. C'est un univers de sagesse par-delà notre conscience où le temps et les barrières géographiques n'existent pas. C'est parfois magnifique, fantasmagorique. La maison des rêves que j'invente dans le roman est un lieu qui permet d'honorer nos rêves en les fabriquant et en les filmant.

donne accès à une autre dimension où nous pouvons apprendre à nous connaître : être à l'écoute de nos rêves, décrypter les messages qu'ils nous délivrent, nous laisser guider par eux, les faire évoluer, évoluer grâce à eux... Toute une approche qui semble passionnante et donne envie de nous consacrer à cet outil d'éveil. Le rêve est un langage qui permet de retrouver l'harmonie qui est en nous.



ÉPANOUITUDE

L'attraction comme miroir de notre intériorité

FÉMITUDE : Qu'est-ce que la loi de l'attraction ? Est-elle accessible à tout le monde ?

ÉLISHEVA WAYSBERG : Il s'agit d'une loi donc elle fonctionne de façon inéluctable. Un peu comme la loi de la pesanteur. À une nuance près, c'est que nous pouvons interagir sur cette loi. Un peu comme la NASA qui a étudié les lois de la pesanteur et qui peut la suspendre momentanément. Ce n'est pas un mécanisme qui nous est extérieur, c'est quelque chose qui part de nous. C'est le miroir de notre intériorité. Selon la loi de l'attraction, nous attirons ce à quoi nous pensons, voire ce que nous sommes. Prendre connaissance intellectuellement de ce mécanisme est nécessaire mais pas suffisant. Il s'agit de nous laisser traverser par une profonde détente si nous aspirons à un certain bien-être, de ressentir la joie que procure l'obtention d'une chose désirée. La loi de l'attraction est efficace pour toute personne attentive à ce qui émane profondément d'elle et qui a décidé de jeter le masque qu'elle porte pour se faire croire ou pour faire croire aux autres que tout va bien. La loi de l'attraction invite à une grande introspection, c'est sa plus grande richesse.

FÉMITUDE : Comment ressentir la loi de l'attraction ?

ÉLISHEVA WAYSBERG : Les affirmations et les visualisations sont des outils efficaces pour programmer la vie que nous souhaitons, à condition de les prononcer en ressentant déjà, avant même de l'avoir mis en place, le bienfait de la vie que nous nous souhaitons d'expérimenter. Toute personne à l'écoute de ce qu'elle ressent profondément, et qui comprend que l'émotion ressentie n'est pas à condam-

ner, mais plutôt à observer comme un signal qui va la renseigner sur ce qu'elle vit dans son for intérieur, est à même d'optimiser la loi de l'attraction. C'est un peu comme si le bien-être ou l'aisance matérielle auxquels nous aspirons allaient découler d'un bien-être ou d'une aisance que nous apprenons à ressentir. Pour être heureux, il s'agit d'apprendre à ressentir que nous le sommes déjà ou créer les circonstances pour l'être. C'est le paradoxe qui fait que la loi de l'attraction n'est pas toujours comprise. Une fois que nous avons intégré cela, elle est d'une puissance inégalée.

FÉMITUDE : Qu'est-ce que représente le monde du rêve pour vous ?

ÉLISHEVA WAYSBERG : Il y a plusieurs mondes du rêve. Les rêves qui parlent à travers nous pendant notre sommeil et qui nous disent quelque chose, pourvu que nous voulions bien les écouter. Il y a également nos rêves éveillés, faits de nos souhaits, de nos espoirs, ceux que nous osons avoir, ceux que nous nourrissons, ceux que nous perdons. La loi de l'attraction participe pour beaucoup à l'écriture de nos rêves. En imaginant pouvoir attirer ce à quoi nous aspirons, nous nous autorisons à rêver, nous y croyons à nouveau. Entre les deux, il y a la rêverie, cet espace où l'esprit vagabonde, où les sens sont aiguisés, les perceptions plus vives. Enfin, il y a cette capacité infinie à rêver quand nous croyons que notre rêve s'est écroulé. La tristesse naît souvent du sentiment que nous n'avons pas réalisé notre rêve ou qu'il s'est brisé. "J'avais rencontré l'homme, la femme de mes rêves, mais tout est fini." Sauf si nous comprenons qu'un autre rêve peut voir le jour, pour peu que nous lui en laissions la place.





“Les affirmations et les visualisations sont des outils efficaces pour programmer la vie que nous souhaitons, à condition de les prononcer en ressentant déjà, avant même de l’avoir mis en place, le bienfait de la vie que nous souhaitons d’expérimenter.”

ÉLISHEVA WAYSBERG

4 conseils

*pour honorer vos rêves
ou retrouver l'envie de rêver*

S'INTÉRESSER AU MONDE ONIRIQUE

FLORENCE LAUTRÉDOU : Cela vaut le coup de nous intéresser à quelques livres, comme ceux de Robert Moss. L'objectif de mon roman est aussi d'inciter à nous sou-

venir davantage de nos rêves et d'apprendre à les faire vivre. L'idéal est de pouvoir raconter nos rêves le matin et d'en faire quelque chose à travers un acte pendant la journée. Par exemple, passer un coup de fil à la personne dont nous avons rêvé...



ÉPANOUITUDE

En imaginant pouvoir attirer ce à quoi nous aspirons, nous nous autorisons à rêver, nous y croyons à nouveau.



© K SUBYANTO

NOURRIR NOTRE CRÉATIVITÉ

FLORENCE LAUTRÉDOU : Écrire, dessiner, faire de la musique à partir de nos rêves est aussi une façon de les honorer. Nous entrons ainsi en relation avec cet univers plutôt que de le considérer de manière lointaine. Certaines personnes pensent que les rêves très vivants sont ceux de l'enfance, ce n'est pas vrai, il n'y a pas de ménopause du rêve ! Beaucoup de gens âgés en ont, ce sont des

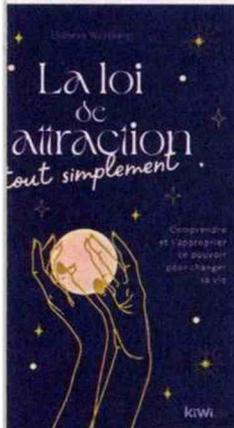
gens qui se laissent la place, qui sont dans l'être et pas dans le faire, qui nourrissent leur imaginaire.

Y CROIRE

ÉLISHEVA WAYSBERG : C'est peut-être parce que nous n'y croyons plus que nous ne rêvons pas. La loi de l'attraction, en montrant qu'il est possible de réaliser nos rêves, donne envie de rêver à nouveau. Elle invite à ne pas nous préoccuper du

LORENCE LAUTRÉDOU

**La femme
qui ne se souvenait
plus de ses rêves**



" comment ". Il n'est plus question de nous dire : " Je ne vois pas comment c'est possible ", ce n'est pas le propos. Ce qui paraît irréalisable d'un point de vue pragmatique devient une réalité tangible qui ne demande qu'à être actualisée. Aussitôt les barrières s'écroulent en même temps que les doutes.

Il n'y a qu'à imaginer, affirmer, visualiser, poser une intention, c'est là.

**NE PAS CHERCHER
À AVOIR LE CONTRÔLE**

ÉLISHEVA WAYSBERG : Lâcher prise, ne pas chercher à avoir le contrôle à tout prix, apprendre à nous détendre sont les clés pour que les belles choses affluent, pour que les bonnes personnes, les circonstances heureuses se présentent. Mais il ne suffit pas d'y croire naïvement. Il s'agit de construire cette croyance, de fournir un travail personnel, d'observer ce qui peut faire obstacle à notre bien-être, de chercher constamment ce qui peut nous aider à trouver notre bien-être. Puis à nouveau nous détendre et accueillir ce qui vient...

**Aider une amie
qui se croit condamnée
à une vie de cauchemars**

FLORENCE LAUTRÉDOU : Notre inconscient n'est jamais méchant, il va toujours chercher à nous révéler des choses positives pour nous. Si votre trauma est récurrent, il faut travailler sur votre cauchemar en thérapie. Mais si le mauvais rêve est passager, n'hésitez pas à y retourner la nuit suivante en cherchant à comprendre le message de votre rêve, avoir une intention aide souvent à résoudre le cauchemar, par exemple : " Dis-moi ce que tu veux me dire, monstre ! "

ÉLISHEVA WAYSBERG : Selon la loi de l'attraction, une personne qui se croit condamnée à une vie de cauchemars ignore à quel point elle participe à cette vie cauchemardesque dont elle écrit le scénario. Vous pouvez être enfermée dans une croyance qui ne vous donne pas droit au bonheur, souvent bien involontairement. Sans le vouloir,

vous mettez en œuvre ou perpétuez des mécanismes qui attirent cette négativité. La première attitude est de vous interdire tout jugement qui bloque la possibilité d'évoluer. Observer la négativité est une étape primordiale. Savoir quelle attitude adopter peut demander d'avoir recours à un thérapeute. Mettre en œuvre la loi de l'attraction peut aider à inverser la vapeur. Le meilleur cadeau que vous pouvez faire à cette amie, c'est lui donner l'exemple d'une vie, pas forcément heureuse, mais qui ouvre la porte au bonheur. Si une amie désespérée vous voit rebondir dans l'adversité et prendre les obstacles pour des opportunités, elle sera, sans s'en rendre compte, portée par votre élan et votre enthousiasme.

Propos recueillis par Olivia Dallemagne

1/ Autrice de *La femme qui ne se souvenait plus de ses rêves*, Éditions Odile Jacob, 224 pages, 21,90 euros.
2/ Autrice de *La loi de l'attraction tout simplement*, Éditions Kiwi, 198 pages, 18 euros.

