



# Toutes les clés pour décrypter vos rêves !

Les rêves sont une source inépuisable d'informations. Ils révèlent nos blocages, nos zones de lumière et nous donnent des indications précieuses sur le meilleur chemin à emprunter.

Grâce à ce mini-guide ultra-complet, découvrez une méthode unique et facile pour vous initier à la logique symbolique des rêves.

- **Interprétez avec précision les lieux, les personnages et les déplacements** qui peuplent vos rêves.
- **Apprenez à décoder rapidement tous les symboles rencontrés.**
- **Découvrez comment vos rêves révèlent vos modes de fonctionnement** les plus profonds.

Cet ouvrage est un formidable outil d'introspection qui vous permettra de décrypter votre inconscient afin de mieux vous comprendre et vous faire avancer.

**Michaël Lahmi** est thérapeute, énergéticien et spécialiste de l'interprétation des rêves depuis plus de 15 ans. Il propose des accompagnements individuels et des formations autour du rêve, de la guérison et du développement des perceptions subtiles.

12 euros  
Prix TTC France

ISBN : 978-2-38564-133-7



animae

# Avis des Gardiens

## **Sylviana, @au\_coeur\_de\_mon\_instinct**

Véritable coup de cœur, ce petit guide est pour moi une porte d'entrée vers une nouvelle façon d'appréhender ses rêves. Grâce à une méthodologie claire et accessible, on peut acquérir les clés nécessaires pour explorer son monde onirique avec plus de lucidité et de sens. Riche en informations, en symboles et en conseils pratiques, ce guide transforme l'expérience des rêves en un véritable voyage intérieur. Merci beaucoup à l'auteur pour cette petite pépite.

## **Gaëtan, @lecture\_obscur\_tarot**

Un petit guide, mais une grande richesse ! On sent que chaque mot a été pensé pour nous aider à mieux comprendre ce qui se joue derrière nos nuits agitées ou inspirantes. Mention spéciale pour l'index en fin d'ouvrage : extrêmement fourni, il devient un véritable outil pour prolonger la réflexion et naviguer dans le livre avec fluidité. Une pépite à garder sur sa table de chevet !

## **Sandra, @sandyvez**

Ce mini-guide contient beaucoup de pistes d'interprétation des rêves et permet ainsi de faire le lien avec notre inconscient. On peut voir comment nos valeurs transparaissent à travers nos rêves mais aussi les blocages que l'on doit dépasser. Comme un guide introspectif, ce mini-guide est une ouverture sur l'esprit, un chemin vers soi.

## **Mathilde, @mathildefialaix**

Comme toujours avec la superbe collection des mini-guides, un précieux petit livre qui m'a aidé à comprendre la signification de mes rêves et savoir comment les décrypter. C'était une lecture très enrichissante !

## **Animae s'engage pour une fabrication écoresponsable !**



« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité. Un livre écoresponsable, c'est une impression respectueuse de l'environnement, un papier issu de forêts gérées durablement (papier FSC® ou PEFC), un nombre de kilomètres limité avant d'arriver dans vos mains (90 % de nos livres sont imprimés en Europe, et 40 % en France), un format optimisé pour éviter la gâche papier et un tirage ajusté pour minimiser le pilon ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Conseil éditorial : Katia Bougchiche  
Édition : Annabelle Biau-Weber  
Maquette : Evelyne Nobre  
Correction : Stéphanie Girardot  
Couverture : Jennifer Faisant  
Illustrations : Adobe Stock  
Illustration de couverture : Shutterstock

© 2025 Animae, une marque des éditions Leduc

76, boulevard Pasteur  
75015 Paris - France  
ISBN : 978-2-38564-133-7

— Michael Lahmi —

Le  
MINI-GUIDE  
*ultime* des  
RÊVES



animae



# SOMMAIRE



<b>Introduction .....</b>	<b>11</b>
<b>I. LES BASES DE L'INTERPRÉTATION DES RÊVES .....</b>	<b>19</b>
<b>Comment se souvenir de ses rêves?.....</b>	<b>21</b>
Le pouvoir de l'intention.....	21
Les boules de lumière .....	23
Le carnet de rêves .....	24
<b>La logique symbolique .....</b>	<b>27</b>
Tout est symbole ! .....	27
Tout est toujours vous !.....	29
Les types de symboles .....	30

<b>Deux types de symboles, deux méthodes d'interprétation.....</b>	<b>33</b>
Les symboles universels .....	33
Les symboles personnels .....	39
<b>Le récit onirique.....</b>	<b>41</b>
Il suit les règles classiques du récit .....	41
L'auteur des rêves .....	45
Les séries de rêves .....	46
<b>2. LES PERSONNAGES .....</b>	<b>49</b>
<b>Une facette de nous-mêmes .....</b>	<b>51</b>
<b>Les personnages personnels .....</b>	<b>55</b>
Qui sont-ils? .....	55
Comment interpréter leur présence?.....	56
<b>Les personnages génériques et/ou inconnus .....</b>	<b>63</b>
Les personnages génériques .....	63
Les personnages inconnus et non identifiables .....	64
<b>3. LES LIEUX .....</b>	<b>69</b>
<b>Le thème du rêve et la problématique abordée .....</b>	<b>71</b>
<b>Les lieux génériques / universels .....</b>	<b>75</b>
La maison .....	75
Les autres lieux génériques .....	105

<b>Les pays et les villes .....</b>	<b>109</b>
Comment les interpréter?.....	109
Les cas spécifiques.....	112
<b>4. LES ANIMAUX .....</b>	<b>117</b>
<b>Des qualités encore inconscientes ou en cours de révélation .....</b>	<b>119</b>
<b>Les animaux « communs » .....</b>	<b>121</b>
Le chat : la connexion à d'autres mondes .....	121
L'ours : une puissance naturelle à canaliser .....	124
L'aigle : force et liberté .....	127
La baleine : psyché et inconscient .....	134
Le cheval : puissance intérieure et alignement .....	138
Les insectes : trauma ou potentiel .....	140
<b>Les animaux « hybrides » .....</b>	<b>147</b>
L'interprétation analytique.....	147
La langue des oiseaux.....	150
<b>5. LES DÉPLACEMENTS .....</b>	<b>153</b>
<b>Notre cheminement dans la vie .....</b>	<b>155</b>
Les points de départ et d'arrivée.....	156
La trajectoire.....	157
Le mode de déplacement .....	157
La position du rêveur.....	158

<b>La trajectoire.....</b>	<b>159</b>
L'immobilité .....	160
Les mouvements horizontaux .....	162
Les mouvements verticaux.....	164
<b>Les modes de transport.....</b>	<b>167</b>
La voiture.....	167
Le taxi.....	170
Les transports en commun .....	172
Les voyages sur la mer et dans le ciel .....	174
Le cheval.....	177
<b>6. AUTRES CLÉS D'INTERPRÉTATION .....</b>	<b>179</b>
<b>La datation .....</b>	<b>181</b>
De quand date le blocage? .....	181
Dater un rêve grâce aux lieux .....	183
Dater un rêve grâce aux personnages.....	185
<b>Les anomalies remarquables .....</b>	<b>187</b>
<b>Les visages du moi .....</b>	<b>191</b>
<b>7. POUR ALLER PLUS LOIN .....</b>	<b>195</b>
<b>Questionner ses rêves.....</b>	<b>197</b>
Un peu d'expérience .....	197
L'importance de la question .....	198

La réponse est parfois un mensonge.....	200
Les séries de rêves .....	202
<b>Dialoguer avec notre inconscient .....</b>	<b>211</b>
Les rêves récurrents .....	211
La mise en lumière d'une problématique.....	213
<b>L'inconscient collectif à travers les énergies du masculin et du féminin .....</b>	<b>245</b>
L'importance de la psyché collective .....	245
Masculin, féminin, sexualité et image sociale.....	248
Comment s'émanciper de la psyché collective? .....	255
<b>Conclusion.....</b>	<b>257</b>
<b>8. ANNEXES.....</b>	<b>261</b>
<b>Fiche méthode d'interprétation .....</b>	<b>263</b>
1. Préambule .....	263
2. Le rêve .....	264
3. Décryptage scène par scène .....	265
<b>Fiche support d'interprétation .....</b>	<b>269</b>
<b>Index.....</b>	<b>273</b>
<b>À propos de l'auteur .....</b>	<b>301</b>
<b>Dans la même collection .....</b>	<b>303</b>



# INTRODUCTION



Qu'y a-t-il au-delà de ce que nous savons de nous-mêmes? Voici une drôle de question pour commencer un livre! C'est pourtant de cela que nous allons parler. Les rêves sont au-delà de nous, en ce sens que je ne crois pas qu'ils puissent être contenus dans le petit espace de notre cerveau.

Mais alors où sont-ils? Si les rêves ne se réduisent pas à un influx chimique, ils sont peut-être le fruit de quelque chose de plus grand. Il me semble impossible qu'un message aussi précis et parfaitement adressé pour notre évolution puisse provenir uniquement d'un cocktail aléatoire de neurotransmetteurs.

Personnellement, je pense que nous sommes constitués de deux parties. La plus petite est prisonnière de notre cerveau, de concepts, de valeurs et de croyances liés à notre contexte géographique et temporel. Cette partie, qui constitue ce que nous appelons la personnalité, a du mal à prendre du recul sur tous les éléments qui la caractérisent et la définissent.

La plus grande partie, elle, ne connaît aucune prison, aucune valeur, aucune limitation, pas de boîte crânienne, pas d'hormones, pas de pulsions. Elle n'est limitée ni dans le temps ni dans l'espace. Cette partie nous connaît mieux que nous-mêmes et ne demande d'après moi qu'à nous aider.

Le rêve est un canal de communication entre ces deux parties, un pont vers cet autre côté du miroir. Il nous révèle ce que nous ne savons pas encore de nous ou ne voulons pas voir. Il nous donne accès à notre âme ou à notre inconscient, selon nos croyances. Il nous ouvre la porte de cette partie de nous-mêmes qui n'est soumise ni à l'espace ni au temps. Contrairement aux séances classiques de psychothérapie, ils nous permettent d'aller au-delà

de nos propres résistances portées par la petite partie de nous-mêmes, car celles-ci se mettent sur pause pendant le sommeil.

Mon parcours de vie m'a amené il y a 15 ans à m'intéresser aux rêves.

Peu à peu, je me souvenais de quelques bribes de rêves, puis de rêves en entier, bientôt de tous les rêves de mes nuits. Les messages devenaient de plus en plus compréhensibles. Leur récit symbolique semblait suivre les règles classiques. Je rêvais la nuit, je décryptais le jour. Le récit de la nuit venait compléter celui du réel pour m'expliquer qui j'étais et où j'en étais. Sans ouvrir un livre sur les rêves, je comprenais de mieux en mieux leur langage. Ils devenaient les compagnons de mon quotidien pour m'éclairer dans mon évolution. Je comprenais que les rêves nous transmettent d'autres visions de nous-mêmes, nous révèlent des parties à explorer, répondent à nos questions, nous préviennent des défis à venir.

Les rêves ne sont pas complaisants, mais toujours bienveillants. Ils nous donnent accès à un monde

merveilleux qui ressemble à notre réalité, mais dans une fantaisie riche de sens. Derrière leur étrangeté se cachent des messages construits et précis envoyés par notre inconscient pour nous faire grandir et avancer. Une fois que nous avons créé un canal avec nos rêves, ils nous révèlent nos dysfonctionnements dans chacun des domaines de notre vie : dans notre vie amoureuse, dans notre vie professionnelle, au niveau social... Ils nous dévoilent nos mécanismes superficiels et profonds, nos zones de beauté et d'ombre. Ils sont parfois sévères pour nous inciter à réagir et à reprendre le contrôle de notre vie. Ils nous montrent nos écueils, nos fausses routes et nos croyances illusoires, mais aussi nos zones de lumière, nos talents et le meilleur chemin à emprunter. Grandir avec les rêves, cela veut donc dire accepter l'introspection. Les rêves ne prennent pas d'ambages pour nous montrer ce qui est disharmonieux. Toutes nos croyances, nos obsessions et tout ce qui n'est pas aligné entre notre essence profonde et notre personnalité y seront mis en lumière.

Décrypter ses rêves, c'est apprendre à se comprendre, découvrir ses croyances et ses valeurs structurantes pour se réaligner avec son essence profonde.

C'est à cette plongée en vous-même que je vous invite à travers ce livre.

L'interprétation des rêves n'est pas réservée à certains qui auraient un don ou un talent particulier pour le faire. Tout le monde peut décrypter les rêves. Il ne s'agit pas d'une connaissance obscure mais, d'après moi, d'une science exacte. Même si les rêves peuvent paraître abscons, il s'agit d'un mode de communication subconscient codifié et structuré que nous pouvons comprendre de manière analytique. Il suffit de suivre une méthodologie adaptée et d'utiliser les bons outils pour appréhender ce langage, où les symboles sont comme les mots d'une phrase. Il s'agit d'en assimiler les mécanismes et, comme pour toutes les langues, de pratiquer régulièrement pour en acquérir une compréhension fluide.

L'objectif de cet ouvrage est de vous rendre autonome dans l'analyse des rêves. Vous trouverez dans ce livre tous les outils nécessaires pour comprendre vos rêves puis, dans un second temps, ceux que l'on vous confiera. Nos rêves sont toujours les plus difficiles à appréhender, mais ils sont le meilleur entraînement pour ensuite interpréter ceux des autres. Vos premiers succès d'interprétation deviendront rapidement une motivation pour progresser.

Ainsi, en comprenant vos rêves, en plus du message qu'ils vous transmettent, vous pourrez devenir des passeurs pour cette science qui, je crois, ne demande qu'à être révélée largement.

L'interprétation des rêves est un formidable outil d'introspection encore trop peu exploité de nos jours. J'ai pour ambition de démocratiser le langage des rêves, car il nous permet d'accéder à l'autre côté du miroir, au-delà de nos propres résistances, au cœur de notre inconscient, où se trouvent les mécanismes les plus ancrés et les plus influents de notre personnalité.

Après une partie théorique nécessaire pour poser les bases de l'interprétation des rêves, nous plongerons dans l'analyse des principaux symboles oniriques. Nous verrons au travers de nombreux exemples de rêves comment interpréter en situation réelle les symboles élémentaires pour comprendre chaque nouveau symbole rencontré sans avoir besoin de consulter systématiquement un dictionnaire des rêves. Je vous partagerai ensuite trois autres clés d'interprétation pour vous permettre d'analyser plus finement les récits oniriques. Nous achèverons notre voyage dans les profondeurs de l'inconscient par quelques perspectives permettant d'aller encore plus loin dans l'analyse des rêves.

Je vous souhaite une belle lecture et une très enrichissante plongée en vous-même.





1

LES BASES DE  
L'INTERPRÉTATION  
DES RÊVES



# COMMENT SE SOUVENIR DE SES RÊVES ?



Pour pouvoir décrypter ses rêves, il faut d'abord s'en souvenir. C'est relativement simple. Je vous propose trois méthodes qui donnent des résultats rapidement.

## **LE POUVOIR DE L'INTENTION**

Avec la conscience et l'envie de vous approprier un nouvel outil d'introspection, les rêves vont se révéler à vous. Je crois qu'une conscience plus élevée de nous-mêmes ne demande qu'à libérer cet accès pour entrer en contact. Il n'est donc pas difficile de se souvenir de nos rêves, car en réalité ils ne demandent que ça. Il suffit de quelques

jours pour obtenir les premiers résultats. L'accès de notre inconscient vers notre conscience se crée très rapidement pour que nous puissions recevoir les premiers messages. Une fois ouvert, ce canal le restera et nous pourrons recevoir les informations quotidiennement.

Il s'agit de maîtriser ses pensées à un moment particulier. Il suffit de s'endormir avec la volonté de se souvenir de ses rêves et de garder cette idée fixe en tête en laissant le moins de place possible aux autres pensées. Alors, chassez vos pensées parasites et dites-vous que vous avez envie de rêver et de décrypter vos rêves. Vous pouvez par exemple vous répéter intérieurement : « J'ai envie de m'approprier ce nouvel outil que sont les rêves et de savoir ce que mon âme/mon inconscient a à me dire. »

S'endormir avec cette idée simple amène très vite des résultats, mais rarement le premier soir. Il peut être frustrant la première nuit de ne pas se souvenir de ses rêves alors que la méthode a été correctement suivie. C'est comme s'il fallait du temps pour préparer notre système. Les résultats viennent généralement le troisième jour. Alors, ne vous

découragez pas et répétez la méthode tous les soirs. Rapidement, les premières bribes de rêves resteront en mémoire au réveil, puis un rêve en entier, puis plusieurs rêves.

## **LES BOULES DE LUMIÈRE**

Je vous propose deux autres méthodes pour vous souvenir de vos rêves. Elles sont plus méditatives et proviennent d'un livre sur le yoga des rêves dont j'ai malheureusement oublié le titre. Ces méthodes se pratiquent également au moment de l'endormissement, les yeux fermés. Vous les trouverez peut-être plus adaptées si vous n'avez pas l'habitude de chasser vos pensées.

Pour la première, il s'agit de visualiser dans votre tête une boule de lumière et de la faire grandir à l'infini. Imaginez cette boule grandir petit à petit : d'abord un point dans votre cerveau, elle va grossir jusqu'à englober votre corps, votre lieu de vie, votre ville, votre pays, la planète, puis l'univers.

Si vous n'avez pas trouvé le sommeil quand vous arrivez à l'univers entier, refaites le cheminement

inverse : voyez la boule diminuer de l'univers jusqu'à un point de votre cerveau, puis recommencez jusqu'à ce que sommeil arrive.

La dernière méthode est plus simple : il suffit de visualiser une boule de lumière autour de votre tête (sans la faire grandir) et de vous endormir avec cette vision.

Ces trois méthodes sont très efficaces et donnent souvent des résultats à partir du troisième jour. Il est tout à fait possible de panacher les méthodes, d'utiliser l'une, puis l'autre, et de conserver celle avec laquelle vous êtes le plus à l'aise. Une fois le canal ouvert, il le restera.

## **LE CARNET DE RÊVES**

Avant de vous coucher, prenez l'habitude de placer votre carnet et un stylo à proximité de votre lit. Au moment où vous vous réveillez, prenez quelques instants pour vous remémorer les images, les sensations et les émotions qui ont émergé pendant votre sommeil.

Ensuite, prenez votre carnet et écrivez tout ce dont vous vous souvenez, même si cela vous semble insignifiant ou confus. Les parties du rêve dont nous nous souvenons sont celles à interpréter tandis que les parties du rêve que nous oublions n'avaient pas besoin de venir à notre conscience. Je crois que nos souvenirs sont toujours justes.

Quelle que soit la longueur du souvenir onirique, il sera intéressant de l'interpréter. Parfois, le rêve se résume à une ou deux images, mais si vous vous en souvenez, c'est qu'il s'y trouve un message. Pour moi, tous les souvenirs oniriques sont des messages de notre inconscient à s'approprier et il est important de tenter de les décrypter. Chaque symbole confirme la cohérence du message, et chaque souvenir, même insignifiant, apporte une précision. Il n'est pas possible d'ignorer un élément d'un rêve, car rien n'est le fruit du hasard.

Je vous invite donc à noter vos rêves chaque matin. N'hésitez pas à noter des mots-clés, des couleurs ou des formes. Tout ce dont vous vous souvenez même si cela n'a pas nécessairement de sens. L'important