

Mon journal de rêves

**Catalogage avant publication de Bibliothèque et Archives nationales
du Québec et Bibliothèque et Archives Canada**

Titre : Mon journal de rêves / Nicole Gratton

Nom : Gratton, Nicole, 1951- , auteure

Identifiants : Canadiana 20200075659 | ISBN 9782898041167

Vedettes-matière : RVM : Rêves

Classification : LCC BF1092.G73 2020 | CDD 135/.3-dc23

Images de la couverture : Fizkes, Shutterstock; Depositphotos

Image intérieure : Freepik

© 2020 Les éditions JCL

Les éditions JCL bénéficient du soutien financier de la SODEC
et du Programme de crédit d'impôt du gouvernement du Québec.

Financé par le gouvernement du Canada



Édition

LES ÉDITIONS JCL

jcl.qc.ca

Distribution au Canada et aux États-Unis

MESSAGERIES ADP

messaging-adp.com

Distribution en France et autres pays européens

DNM

librairieduquebec.fr

Distribution en Suisse

SERVIDIS

servidis.ch

Imprimé au Canada

Dépôt légal : 2020

Bibliothèque et Archives nationales du Québec

Bibliothèque et Archives Canada

Bibliothèque nationale de France

Nicole Gratton

Mon journal de rêves

Pour activer le potentiel de mes nuits

De la même auteure aux Éditions JCL

Le pouvoir de vos rêves, 2019.

De la même auteure

Découvrez votre mission personnelle, Un monde différent, 1999.

La découverte par le rêve, Un monde différent, 2000.

Les rêves d'amour, Un monde différent, 2000.

Le sommeil idéal, Un monde différent, 2000.

Les secrets de la vitalité, Flammarion Québec, 2003.

Rêves et symboles: comprendre les images de la nuit, Le Dauphin Blanc, 2003.

Rêves et spiritualité, Le Dauphin Blanc, 2004 (2^e édition).

Dormez-vous assez?, Flammarion Québec, 2006.

Mon journal de rêves, Éditions de l'Homme, 2006.

Les rêves chez l'adulte, Éditions AdA, 2009.

Les rêves chez l'adolescent, Éditions AdA, 2009 (2^e édition).

Les rêves chez l'enfant, Éditions AdA, 2009 (2^e édition).

Les rêves en fin de vie, en collaboration avec M. Séguin, Flammarion Québec, 2009.

Les rêves, messagers de la nuit, Éditions de l'Homme, 2010.

L'art de rêver, Le Dauphin Blanc, 2013 (4^e édition).

L'anti-dictionnaire des rêves, Performance Édition, 2017.

TABLE DES MATIÈRES

La théorie pour mieux comprendre..... 7

Pourquoi s'occuper de ses rêves ≈ 8

Mémoire des rêves ≈ 9

Fonctions des rêves ≈ 11

Rêves récurrents ≈ 13

Cauchemars ≈ 15

Personnages oniriques ≈ 16

Le rêve-anniversaire ≈ 18

La pratique pour mieux agir..... 21

Postulat quotidien ≈ 22

Thème mensuel ≈ 24

Gestion du journal ≈ 26

Messages de la nuit ≈ 28

Relecture ≈ 31

7 éléments pour faciliter l'analyse ≈ 32

Les tableaux pour mieux analyser..... 35

Liste de sentiments ≈ 36

Liste de nombres ≈ 37

Liste de couleurs ≈ 38

Liste de formes ≈ 39

Les 5 catégories de rêves ≈ 40

Liste de symboles universels ≈ 41

Liste de vos symboles personnels ≈ 42

Liste de vos thèmes mensuels ≈ 43

Mon journal de rêves..... 45

