

FORMATION



Explorer et
interpréter ses rêves

Psychologie
et inconscient

3 heures

1 Module

Présentiel ou
distanciel

OBJECTIF

Explorer et interpréter ses rêves

- **Comprendre** le rôle du **rêve** comme outil d'accès à **l'inconscient** et de connaissance de soi.
- Identifier les liens entre **émotions, vécu actuel et contenu des rêves.**
- Découvrir les bases des **symboles oniriques** et leur signification dans la vie quotidienne.
- Développer une première capacité à **analyser et interpréter un rêve.**
- Utiliser le rêve comme un outil de **lecture du présent** et de compréhension personnelle.

PROGRAMME

Début de l'atelier

Partie 1. Comprendre le rêve :
fonctionnement et rôle

1 heure

Partie 2. Lire un rêve : symboles et
interprétation

1 heure

Partie 3. Approfondir l'analyse :
sens et évolution personnelle

1 heure

Fin de l'atelier



Partie 1. Comprendre le rêve : fonctionnement et rôle

Comprendre comment chacun se ressource, interagit et se positionne dans son environnement

Durée : 1 heure **Référence :** REVFDRM1 **Session :** Présentiel ou Distanciel

Contenu de l'atelier

- **Fonction du rêve :** Comprendre le rôle du rêve dans la régulation émotionnelle et la vie psychique
- **Rêve et inconscient :** Identifier comment le rêve exprime des éléments non conscients
- **Lien avec le vécu actuel :** Comprendre comment un rêve reflète une situation personnelle ou relationnelle

Applications pratiques

- Observer un rêve personnel en identifiant émotions et images clés
- Relier un rêve à une situation actuelle (travail, relation, question personnelle)



Partie 2. Lire un rêve : symboles et interprétation

Apprendre à décoder les éléments d'un rêve pour
en comprendre le sens

Durée : 1 heure **Référence :** REVFDRM1 **Session :** Présentiel ou Distanciel

Contenu de l'atelier

- **Symboles du quotidien :** Identifier les images récurrentes (maison, route, personnes, objets) et leur signification
- **Lecture des émotions dans le rêve :** Comprendre ce que ressent le rêveur comme indicateur principal
- **Méthode d'interprétation simple :** Structurer une lecture du rêve en reliant images, émotions et contexte de vie

Applications pratiques

- Analyse guidée d'un rêve à partir d'exemples concrets
- Exercice d'interprétation en reliant symboles et vécu personnel



Partie 3. Approfondir l'analyse : sens et évolution personnelle

Utiliser le rêve comme outil de compréhension et
d'évolution personnelle

Durée : 1 heure **Référence :** REVFDRM1 **Session :** Présentiel ou Distanciel

Contenu de l'atelier

- **Rêve comme indicateur de transformation :** Comprendre ce que le rêve révèle d'un changement ou d'un blocage
- **Récurrence et messages :** Identifier les motifs répétitifs et leur signification
- **Donner du sens au rêve :** Relier le rêve à une dynamique personnelle et à une évolution possible

Applications pratiques

- Travailler sur un rêve récurrent pour en comprendre le message
- Identifier une piste d'évolution personnelle à partir d'un rêve

CONTACT

11



KAIOPT

Kaiopt Association

06.12.25.46.30

kaiopt.contact@gmail.com

<https://kaiopt.com/>

Prestation
sur devis

Financement
personnel

Réservation
uniquement

Toutes nos formations s'adaptent à vos besoins. Contactez nous à kaiopt.contact@gmail.com