



Mon journal de rêves

— — — — —
30 nuits de rêves

Ce journal appartient à _____

Première nuit _____

Comment utiliser ce journal

Cinq petites habitudes font toute la différence entre une page blanche et un rêve que l'on peut vraiment relire.

1

Écrivez avant de bouger

Gardez ce journal et un stylo près du lit. Les rêves s'effacent en quelques minutes : notez-les avant de regarder votre téléphone.

2

Commencez par l'émotion

Avant l'histoire, notez ce que le rêve vous a fait ressentir. Les émotions restent plus longtemps que les détails.

3

Couleurs, personnes, lieux

Une porte rouge, votre ancienne école, un visage inconnu : ce sont souvent ces détails qui reviennent.

4

Ne jugez pas, écrivez

Rêves étranges, absurdes ou gênants : tout a sa place. Un fragment suffit, une seule image compte.

5

Relisez chaque semaine

Toutes les sept nuits, une page bilan vous aide à repérer les symboles récurrents et l'évolution de vos émotions.





Réveil à

agité 1 2 3 4 5 profond

[illegible]

Calme Joie Curiosité Espoir Inquiétude Peur Tristesse Confusion



Réveil à

agité 1 2 3 4 5 profond

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

Calme Joie Curiosité Espoir Inquiétude Peur Tristesse Confusion

COULEURS

○ Nuit 3

Date _____

Réveil à _____

QUALITÉ DU SOMMEIL

agité (1) (2) (3) (4) (5) profond

LE RÊVE

ÉMOTION PRINCIPALE · entourez

Calme

Joie

Curiosité

Espoir

Inquiétude

Peur

Tristesse

Confusion

SYMBOLES REMARQUÉS

PERSONNES

LIEUX

COULEURS

QU'EST-CE QUE CE RÊVE ESSAIE DE ME DIRE ?

agité 1 2 3 4 5 profond

Confusion

agité 1 2 3 4 5 profond

Calme Joie Curiosité Espoir Inquiétude Peur Tristesse Confusion



Nuit 6

Date

Réveil à

QUALITÉ DU SOMMEIL

agité 1 2 3 4 5 profond

LE RÊVE

ÉMOTION PRINCIPALE · entourez

Calme

Joie

Curiosité

Espoir

Inquiétude

Peur

Tristesse

Confusion

SYMBOLES REMARQUÉS

PERSONNES

LIEUX

COULEURS

QU'EST-CE QUE CE RÊVE ESSAIE DE ME DIRE ?



Nuit 7

Date _____

Réveil à

QUALITÉ DU SOMMEIL

agit   1 2 3 4 5 profond

LE RÊVE

ÉMOTION PRINCIPALE · entourez

Calme

Joie

Curiosité

Espoir

Inquiétude

Peur

Tristesse

Confusion

SYMBOLES REMARQUÉS

PERSONNES

LIEUX

COULEURS

QU'EST-CE QUE CE RÊVE ESSAIE DE ME DIRE ?

SEMAINE 1 · NUITS 1 À 7

Bilan de la semaine

SYMBOLES QUI REVIENNENT · et combien de fois

L'ÉVOLUTION DE MES ÉMOTIONS · un point par nuit

CE QUE JE RETIENS DE CETTE SEMAINE

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper has rounded corners on the left side and a small tab-like cutout at the top center. The background is a solid light gray.

À OBSERVER LA SEMAINE PROCHAINE



Date

Réveil à

QUALITÉ DU SOMMEIL

agité 1 2 3 4 5 profond

LE RÊVE

ÉMOTION PRINCIPALE · entourez

Calme

Joie

Curiosité

Espoir

Inquiétude

Peur

Tristesse

Confusion

SYMBOLES REMARQUÉS

PERSONNES

LIEUX

COULEURS

QU'EST-CE QUE CE RÊVE ESSAIE DE ME DIRE ?



Date

Réveil à

QUALITÉ DU SOMMEIL

agité 1 2 3 4 5 profond

LE RÊVE

ÉMOTION PRINCIPALE · entourez

Calme

Joie

Curiosité

Espoir

Inquiétude

Peur

Tristesse

Confusion

SYMBOLES REMARQUÉS

PERSONNES

LIEUX

COULEURS

QU'EST-CE QUE CE RÊVE ESSAIE DE ME DIRE ?



Réveil à

agité 1 2 3 4 5 profond

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Calme Joie Curiosité Espoir Inquiétude Peur Tristesse Confusion

COULEURS



Réveil à

agit  1 2 3 4 5 profond

[illegible]

Calme Joie Curiosité Espoir Inquiétude Peur Tristesse Confusion

COULEURS



Réveil à

agit  1 2 3 4 5 profond

Calme

Joie

Curiosité

Espoir

Inquiétude

Peur

Tristesse

Confusion

LIEUX

COULEURS



Réveil à

agité 1 2 3 4 5 profond

Calme Joie Curiosité Espoir Inquiétude Peur Tristesse Confusion

COULEURS



Réveil à

agité 1 2 3 4 5 profond

Calme

Joie

Curiosité

Espoir

Inquiétude

Peur

Tristesse

Confusion

LIEUX

COULEURS

SEMAINE 2 · NUITS 8 À 14

Bilan de la semaine

SYMBOLES QUI REVIENNENT · et combien de fois

L'ÉVOLUTION DE MES ÉMOTIONS · un point par nuit

CE QUE JE RETIENS DE CETTE SEMAINE

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper has rounded corners on the left side and a small tab on the right edge. The background is a light gray surface.

À OBSERVER LA SEMAINE PROCHAINE



Réveil à

agit  1 2 3 4 5 profond

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

Calme Joie Curiosité Espoir Inquiétude Peur Tristesse Confusion

COULEURS



Réveil à

agit  1 2 3 4 5 profond

Calme Joie Curiosité Espoir Inquiétude Peur Tristesse Confusion

COULEURS



Réveil à

agit  1 2 3 4 5 profond

Calme Joie Curiosité Espoir Inquiétude Peur Tristesse Confusion

COULEURS



Réveil à

agité 1 2 3 4 5 profond

Calme Joie Curiosité Espoir Inquiétude Peur Tristesse Confusion

COULEURS



Réveil à

agité 1 2 3 4 5 profond

Calme Joie Curiosité Espoir Inquiétude Peur Tristesse Confusion

COULEURS



Réveil à

agité 1 2 3 4 5 profond

Calme

Joie

Curiosité

Espoir

Inquiétude

Peur

Tristesse

Confusion



Réveil à

agité 1 2 3 4 5 profond

Calme Joie Curiosité Espoir Inquiétude Peur Tristesse Confusion

COULEURS

Bilan de la semaine

SYMBOLES QUI REVIENNENT · et combien de fois

L'ÉVOLUTION DE MES ÉMOTIONS · un point par nuit

léger							
lourd							
	15	16	17	18	19	20	21

CE QUE JE RETIENS DE CETTE SEMAINE

À OBSERVER LA SEMAINE PROCHAINE



Réveil à

agité 1 2 3 4 5 profond

Calme

Joie

Curiosité

Espoir

Inquiétude

Peur

Tristesse

Confusion

LIEUX

COULEURS



Réveil à

agité 1 2 3 4 5 profond

Calme Joie Curiosité Espoir Inquiétude Peur Tristesse Confusion

COULEURS



Date

Réveil à

QUALITÉ DU SOMMEIL

agité 1 2 3 4 5 profond

LE RÊVE

ÉMOTION PRINCIPALE · entourez

Calme

Joie

Curiosité

Espoir

Inquiétude

Peur

Tristesse

Confusion

SYMBOLES REMARQUÉS

PERSONNES

LIEUX

COULEURS

QU'EST-CE QUE CE RÊVE ESSAIE DE ME DIRE ?



Date

Réveil à

QUALITÉ DU SOMMEIL

agité 1 2 3 4 5 profond

LE RÊVE

ÉMOTION PRINCIPALE · entourez

Calme

Joie

Curiosité

Espoir

Inquiétude

Peur

Tristesse

Confusion

SYMBOLES REMARQUÉS

PERSONNES

LIEUX

COULEURS

QU'EST-CE QUE CE RÊVE ESSAIE DE ME DIRE ?

QUALITÉ DU SOMMEIL

agité (1) (2) (3) (4) (5) profond

LE RÊVE

ÉMOTION PRINCIPALE · entourez

Calme

Joie

Curiosité

Espoir

Inquiétude

Peur

Tristesse

Confusion

SYMBLES REMARQUÉS

PERSONNES

LIEUX

COULEURS

QU'EST-CE QUE CE RÊVE ESSAIE DE ME DIRE ?

QUALITÉ DU SOMMEIL

agité (1) (2) (3) (4) (5) profond

LE RÊVE

ÉMOTION PRINCIPALE · entourez

Calme

Joie

Curiosité

Espoir

Inquiétude

Peur

Tristesse

Confusion

SYMBOLES REMARQUÉS

PERSONNES

LIEUX

COULEURS

QU'EST-CE QUE CE RÊVE ESSAIE DE ME DIRE ?

Date

Réveil à

QUALITÉ DU SOMMEIL

agité (1) (2) (3) (4) (5) profond

LE RÊVE

ÉMOTION PRINCIPALE · entourez

Calme

Joie

Curiosité

Espoir

Inquiétude

Peur

Tristesse

Confusion

SYMBOLES REMARQUÉS

PERSONNES

LIEUX

COULEURS

QU'EST-CE QUE CE RÊVE ESSAIE DE ME DIRE ?

Bilan de la semaine

SYMBOLES QUI REVIENNENT · et combien de fois

L'ÉVOLUTION DE MES ÉMOTIONS · un point par nuit

léger							
lourd							
	22	23	24	25	26	27	28

CE QUE JE RETIENS DE CETTE SEMAINE

À OBSERVER LA SEMAINE PROCHAINE



Réveil à

agité 1 2 3 4 5 profond

Calme Joie Curiosité Espoir Inquiétude Peur Tristesse Confusion

COULEURS



Date

Réveil à

QUALITÉ DU SOMMEIL

agité (1) (2) (3) (4) (5) profond

LE RÊVE

ÉMOTION PRINCIPALE · entourez

Calme

Joie

Curiosité

Espoir

Inquiétude

Peur

Tristesse

Confusion

SYMBOLES REMARQUÉS

PERSONNES

LIEUX

COULEURS

QU'EST-CE QUE CE RÊVE ESSAIE DE ME DIRE ?



Faites de beaux rêves



Envie d'explorer le sens d'un rêve ? Essayez une interprétation gratuite
sur

fassir.ai/fr