



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

ÉMOTION PRINCIPALE · entourez

Confusion



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

ÉMOTION PRINCIPALE · entourez

Confusion



Nuit 4

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 5

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

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

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

À OBSERVER LA SEMAINE PROCHAINE



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



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

Bilan de la semaine

SYMBOLES QUI REVIENNENT · et combien de fois

L'ÉVOLUTION DE MES ÉMOTIONS · un point par nuit

léger							
lourd							
	8	9	10	11	12	13	14

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



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

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

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

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

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							
	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



Faites de beaux rêves



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

sur

fassir.ai/fr