



● 01-TEMPS

● SANTÉ

● DORMIR

● RÊVE

● 01-TEMPS

● SANTÉ



# rêve

Le rêve est une activité psychique qui se déploie principalement durant le sommeil, mêlant images, sensations, souvenirs et émotions selon une logique propre, souvent déconcertante. Il échappe aux règles ordinaires du temps et de la causalité, autorisant les métamorphoses, les raccourcis et les contradictions. Le rêve peut être le reflet d'expériences vécues, l'expression de désirs, de peurs ou de conflits intérieurs, mais aussi un espace de création libre. Interprété diversement selon les cultures, message symbolique, production du cerveau, voie d'accès à l'inconscient, il demeure une énigme partagée. Le rêve peut troubler, apaiser, inspirer ou hanter. Il prolonge la vie éveillée tout en s'en affranchissant, offrant à l'esprit un territoire où s'expriment autrement les tensions, les espoirs et les possibles.