



Processus pour travailler un cauchemar

Les cauchemars sont importants pour la croissance personnelle puisqu'ils permettent de travailler plusieurs aspects traumatiques ou inconscients. Certains cauchemars permettent de régler un trauma (fonction d'autorégulation) en passant par l'expression, la résolution et l'intégration de chocs émotifs et des traumatismes. Bien que la charge émotive des cauchemars soit difficile, les affronter permet de se libérer des traumatismes et de donner des pistes vers un mieux-être.

Le processus pour travailler les cauchemars est long et en plusieurs étapes. Il est possible de choisir de faire seulement certaines parties dans un premier temps ou de faire le processus au complet en plusieurs jours.

N'hésitez pas à demander du soutien si vous en ressentez le besoin. Il est suggéré d'avoir une « boîte à cauchemars » et un journal créatif (cahier de dessin avec feuilles blanches non lignées, crayons de couleur, ciseaux, colle, magazine, images, etc.) à mettre dans votre chambre.

1. Apaisez les émotions difficiles

Lorsque vous vous réveillez d'un cauchemar et que vous ressentez des émotions intenses:

- Prendre quelques secondes pour dessiner l'émotion dans votre journal, en la représentant par un symbole et une couleur.
- Mettre une couleur apaisante sur le dessin si vous en ressentez le besoin.
- Mettre cette feuille dans votre boîte à cauchemars.

2. Mettre le cauchemar à distance

Le lendemain matin,

- Écrire le cauchemar au passé
- Insérer de petits dessins à travers l'écriture si vous le désirez.
- Mettre les feuilles dans la boîte à cauchemars pour 2 jours ou plus selon votre besoin.

C'est une façon de prendre une distance et, en même temps, une promesse à soi de s'en occuper plus tard.



3. Travailler le cauchemar

- **Dessiner ou peindre le cauchemar sur une grande feuille.**
- **Dialoguer par écrit** avec une partie du cauchemar sur la grande feuille ou une feuille à part (Personnage, objet ou autre élément que vous voulez explorer)
 - Prendre 2 crayons de couleurs différentes : une pour vous et l'autre pour l'élément du cauchemar.
 - Commencer par une question à poser à l'élément du cauchemar.
 - Poursuivre le dialogue spontané jusqu'à avoir des réponses satisfaisantes.
- **Trouver le message existentiel**
 - Faire ressortir en bref le message essentiel du rêve
 - Résumer votre rêve en une phrase claire et concise.

4. Transformer le cauchemar en ressources

- **Déchirer** le dessin de votre cauchemar et coller les morceaux dans votre journal
- **Recouvrir le tout avec une couleur apaisante.** Vous pouvez utiliser des pastels secs ou gras, du feutre ou encore mieux de la peinture.
- En vous inspirant de votre message existentiel, **identifier une ressource** qui n'est pas pleinement assumée et que vous pourriez développer davantage, par exemple : dire non, mettre mes limites, oser nommer...
- **Illustrer cette ressource avec des images (que vous trouvez dans une revue, sur internet ou même que vous dessinez) et des mots** que vous collez par-dessus. Cette technique est de l'art positif. Vous pouvez également parler de l'alchimiste qui transforme du plomb en or... vous vous transformez le cauchemar en ressource.

5. Mettre la ressource en application

- Dessiner le contour de votre pied dans votre journal
- Inscire une ou deux **petites actions concrètes** que vous pourriez faire dans la prochaine semaine afin de mettre votre ressource en action.