



CARNET D'EXPLORATION

S'éveiller dans le rêve

Programme de 6 semaines : se souvenir de ses rêves, reconnaître qu'on rêve pendant le rêve, puis rester lucide.

Pourquoi ce carnet

C'est la base de toute l'exploration. Il garde la trace de ta recherche intérieure, honnêtement, au moment où elle se vit. En le relisant, tu vois ce qui revient, ce qui change et ce qui marche pour toi : ce sont les résultats de ton aventure. Sans trace, la mémoire arrange et oublie.

Comment l'utiliser

Une entrée par séance, tout de suite après, même en trois mots. Coche les cases au fur et à mesure. Garde-le près de toi, sur ta table de nuit si le programme se vit la nuit, avec un stylo.

SEMAINE 1 · SE SOUVENIR

Chaque soir « Le soir, se souvenir », chaque matin le réveil immobile. Pas de réveil la nuit.

Matin 1

Date _____

☐ Séance du soir ☐ Nuit avec réveil ☐ Séance de la nuit ☐ Rêve noté ☐ Tests honnêtes dans la journée

Le rêve, même en fragments

Les signes repérés

Lucidité : 0 aucune · 1 un doute · 2 je savais sans y croire · 3 lucide mais fragile · 4
clair et stable

Durée de la lucidité, et ce qui m'a aidé à rester

Qualité du sommeil (1 à 5) _____

Matin 2

Date _____

☐ Séance du soir ☐ Nuit avec réveil ☐ Séance de la nuit ☐ Rêve noté ☐ Tests honnêtes dans la journée

Le rêve, même en fragments

Les signes repérés

Lucidité : 0 aucune · 1 un doute · 2 je savais sans y croire · 3 lucide mais fragile · 4
clair et stable

Durée de la lucidité, et ce qui m'a aidé à rester

Qualité du sommeil (1 à 5) _____

Matin 3

Date _____

☐ Séance du soir ☐ Nuit avec réveil ☐ Séance de la nuit ☐ Rêve noté ☐ Tests honnêtes dans la journée

Le rêve, même en fragments

Les signes repérés

Lucidité : 0 aucune · 1 un doute · 2 je savais sans y croire · 3 lucide mais fragile · 4
clair et stable

Durée de la lucidité, et ce qui m'a aidé à rester

Qualité du sommeil (1 à 5) _____

.....

Matin 4

Date _____

☐ Séance du soir ☐ Nuit avec réveil ☐ Séance de la nuit ☐ Rêve noté ☐ Tests honnêtes dans la journée

Le rêve, même en fragments

Les signes repérés

Lucidité : 0 aucune · 1 un doute · 2 je savais sans y croire · 3 lucide mais fragile · 4
clair et stable

Durée de la lucidité, et ce qui m'a aidé à rester

Qualité du sommeil (1 à 5) _____

.....

Matin 5

Date _____

☐ Séance du soir ☐ Nuit avec réveil ☐ Séance de la nuit ☐ Rêve noté ☐ Tests honnêtes dans la journée

Le rêve, même en fragments

Les signes repérés

Lucidité : 0 aucune · 1 un doute · 2 je savais sans y croire · 3 lucide mais fragile · 4
clair et stable

Durée de la lucidité, et ce qui m'a aidé à rester

Qualité du sommeil (1 à 5) _____

.....

Matin 6

Date _____

☐ Séance du soir ☐ Nuit avec réveil ☐ Séance de la nuit ☐ Rêve noté ☐ Tests honnêtes dans la journée

Le rêve, même en fragments

Les signes repérés

Lucidité : 0 aucune · 1 un doute · 2 je savais sans y croire · 3 lucide mais fragile · 4
clair et stable

Durée de la lucidité, et ce qui m'a aidé à rester

Qualité du sommeil (1 à 5) _____

.....

Matin 7

Date _____

☐ Séance du soir ☐ Nuit avec réveil ☐ Séance de la nuit ☐ Rêve noté ☐ Tests honnêtes dans la journée

Le rêve, même en fragments

Les signes repérés

Lucidité : 0 aucune · 1 un doute · 2 je savais sans y croire · 3 lucide mais fragile · 4
clair et stable

Durée de la lucidité, et ce qui m'a aidé à rester

Qualité du sommeil (1 à 5)

.....

SEMAINE 2 · LES SIGNES DU RÊVE

Séance « Les signes du rêve » en journée, carte des signes, famille cible, ancres et tests honnêtes. La semaine des quatre cibles : note chaque soir ton score sur 4. « Et si c'était un rêve ? » dans la journée.

Matin 8

Date _____

- ☐ Séance du soir ☐ Nuit avec réveil ☐ Séance de la nuit ☐ Rêve noté ☐ Tests honnêtes dans la journée
☐ « Et si c'était un rêve ? »

Le rêve, même en fragments

Les signes repérés

Les quatre cibles d'hier : score sur 4

Lucidité : 0 aucune · 1 un doute · 2 je savais sans y croire · 3 lucide mais fragile · 4
clair et stable

Durée de la lucidité, et ce qui m'a aidé à rester

Qualité du sommeil (1 à 5)

Matin 9

Date _____

- ☐ Séance du soir ☐ Nuit avec réveil ☐ Séance de la nuit ☐ Rêve noté ☐ Tests honnêtes dans la journée
☐ « Et si c'était un rêve ? »

Le rêve, même en fragments

Les signes repérés

Les quatre cibles d'hier : score sur 4

Lucidité : 0 aucune · 1 un doute · 2 je savais sans y croire · 3 lucide mais fragile · 4
clair et stable

Durée de la lucidité, et ce qui m'a aidé à rester

Qualité du sommeil (1 à 5)

Matin 10

Date _____

- ☐ Séance du soir ☐ Nuit avec réveil ☐ Séance de la nuit ☐ Rêve noté ☐ Tests honnêtes dans la journée
☐ « Et si c'était un rêve ? »

Le rêve, même en fragments

Les signes repérés

Les quatre cibles d'hier : score sur 4

Lucidité : 0 aucune · 1 un doute · 2 je savais sans y croire · 3 lucide mais fragile · 4
clair et stable

Durée de la lucidité, et ce qui m'a aidé à rester

Qualité du sommeil (1 à 5)

Matin 11

Date _____

- ☐ Séance du soir ☐ Nuit avec réveil ☐ Séance de la nuit ☐ Rêve noté ☐ Tests honnêtes dans la journée
☐ « Et si c'était un rêve ? »

Le rêve, même en fragments

Les signes repérés

Les quatre cibles d'hier : score sur 4

Lucidité : 0 aucune · 1 un doute · 2 je savais sans y croire · 3 lucide mais fragile · 4
clair et stable

Durée de la lucidité, et ce qui m'a aidé à rester

Qualité du sommeil (1 à 5)

Matin 12

Date _____

- ☐ Séance du soir ☐ Nuit avec réveil ☐ Séance de la nuit ☐ Rêve noté ☐ Tests honnêtes dans la journée
☐ « Et si c'était un rêve ? »

Le rêve, même en fragments

Les signes repérés

Les quatre cibles d'hier : score sur 4

Lucidité : 0 aucune · 1 un doute · 2 je savais sans y croire · 3 lucide mais fragile · 4
clair et stable

Durée de la lucidité, et ce qui m'a aidé à rester

Qualité du sommeil (1 à 5) _____

Matin 13

Date _____

- ☐ Séance du soir ☐ Nuit avec réveil ☐ Séance de la nuit ☐ Rêve noté ☐ Tests honnêtes dans la journée
☐ « Et si c'était un rêve ? »

Le rêve, même en fragments

Les signes repérés

Les quatre cibles d'hier : score sur 4

Lucidité : 0 aucune · 1 un doute · 2 je savais sans y croire · 3 lucide mais fragile · 4
clair et stable

Durée de la lucidité, et ce qui m'a aidé à rester

Qualité du sommeil (1 à 5)

Matin 14

Date _____

- ☐ Séance du soir ☐ Nuit avec réveil ☐ Séance de la nuit ☐ Rêve noté ☐ Tests honnêtes dans la journée
☐ « Et si c'était un rêve ? »

Le rêve, même en fragments

Les signes repérés

Les quatre cibles d'hier : score sur 4

Lucidité : 0 aucune · 1 un doute · 2 je savais sans y croire · 3 lucide mais fragile · 4
clair et stable

Durée de la lucidité, et ce qui m'a aidé à rester

Qualité du sommeil (1 à 5) _____

SEMAINE 3 · L'INTENTION

Deux ou trois nuits avec réveil après 5 à 6 h et « L'intention de la nuit ».

Matin 15

Date _____

- ☐ Séance du soir ☐ Nuit avec réveil ☐ Séance de la nuit ☐ Rêve noté ☐ Tests honnêtes dans la journée
☐ « Et si c'était un rêve ? »

Le rêve, même en fragments

Les signes repérés

Lucidité : 0 aucune · 1 un doute · 2 je savais sans y croire · 3 lucide mais fragile · 4
clair et stable

Durée de la lucidité, et ce qui m'a aidé à rester

Qualité du sommeil (1 à 5)

Matin 16

Date _____

- ☐ Séance du soir ☐ Nuit avec réveil ☐ Séance de la nuit ☐ Rêve noté ☐ Tests honnêtes dans la journée
☐ « Et si c'était un rêve ? »

Le rêve, même en fragments

Les signes repérés

Lucidité : 0 aucune · 1 un doute · 2 je savais sans y croire · 3 lucide mais fragile · 4
clair et stable

Durée de la lucidité, et ce qui m'a aidé à rester

Qualité du sommeil (1 à 5)

Matin 17

Date _____

- ☐ Séance du soir ☐ Nuit avec réveil ☐ Séance de la nuit ☐ Rêve noté ☐ Tests honnêtes dans la journée
☐ « Et si c'était un rêve ? »

Le rêve, même en fragments

Les signes repérés

Lucidité : 0 aucune · 1 un doute · 2 je savais sans y croire · 3 lucide mais fragile · 4
clair et stable

Durée de la lucidité, et ce qui m'a aidé à rester

Qualité du sommeil (1 à 5)

Matin 18

Date _____

- ☐ Séance du soir ☐ Nuit avec réveil ☐ Séance de la nuit ☐ Rêve noté ☐ Tests honnêtes dans la journée
☐ « Et si c'était un rêve ? »

Le rêve, même en fragments

Les signes repérés

Lucidité : 0 aucune · 1 un doute · 2 je savais sans y croire · 3 lucide mais fragile · 4
clair et stable

Durée de la lucidité, et ce qui m'a aidé à rester

Qualité du sommeil (1 à 5)

Matin 19

Date _____

- ☐ Séance du soir ☐ Nuit avec réveil ☐ Séance de la nuit ☐ Rêve noté ☐ Tests honnêtes dans la journée
☐ « Et si c'était un rêve ? »

Le rêve, même en fragments

Les signes repérés

Lucidité : 0 aucune · 1 un doute · 2 je savais sans y croire · 3 lucide mais fragile · 4
clair et stable

Durée de la lucidité, et ce qui m'a aidé à rester

Qualité du sommeil (1 à 5)

Matin 20

Date _____

- ☐ Séance du soir ☐ Nuit avec réveil ☐ Séance de la nuit ☐ Rêve noté ☐ Tests honnêtes dans la journée
☐ « Et si c'était un rêve ? »

Le rêve, même en fragments

Les signes repérés

Lucidité : 0 aucune · 1 un doute · 2 je savais sans y croire · 3 lucide mais fragile · 4
clair et stable

Durée de la lucidité, et ce qui m'a aidé à rester

Qualité du sommeil (1 à 5)

Matin 21

Date _____

☐ Séance du soir ☐ Nuit avec réveil ☐ Séance de la nuit ☐ Rêve noté ☐ Tests honnêtes dans la journée

☐ « Et si c'était un rêve ? »

Le rêve, même en fragments

Les signes repérés

Lucidité : 0 aucune · 1 un doute · 2 je savais sans y croire · 3 lucide mais fragile · 4
clair et stable

Durée de la lucidité, et ce qui m'a aidé à rester

Qualité du sommeil (1 à 5)

SEMAINE 4 · LES TROIS SENS

Mêmes nuits avec « Les trois sens ». « Garder la lucidité » dans la journée.

Matin 22

Date _____

☐ Séance du soir ☐ Nuit avec réveil ☐ Séance de la nuit ☐ Rêve noté ☐ Tests honnêtes dans la journée

☐ « Et si c'était un rêve ? »

Le rêve, même en fragments

Les signes repérés

Lucidité : 0 aucune · 1 un doute · 2 je savais sans y croire · 3 lucide mais fragile · 4
clair et stable

Durée de la lucidité, et ce qui m'a aidé à rester

Qualité du sommeil (1 à 5)

Matin 23

Date _____

- ☐ Séance du soir ☐ Nuit avec réveil ☐ Séance de la nuit ☐ Rêve noté ☐ Tests honnêtes dans la journée
☐ « Et si c'était un rêve ? »

Le rêve, même en fragments

Les signes repérés

Lucidité : 0 aucune · 1 un doute · 2 je savais sans y croire · 3 lucide mais fragile · 4
clair et stable

Durée de la lucidité, et ce qui m'a aidé à rester

Qualité du sommeil (1 à 5) _____

.....

Matin 24

Date _____

- ☐ Séance du soir ☐ Nuit avec réveil ☐ Séance de la nuit ☐ Rêve noté ☐ Tests honnêtes dans la journée
☐ « Et si c'était un rêve ? »

Le rêve, même en fragments

Les signes repérés

Lucidité : 0 aucune · 1 un doute · 2 je savais sans y croire · 3 lucide mais fragile · 4
clair et stable

Durée de la lucidité, et ce qui m'a aidé à rester

Qualité du sommeil (1 à 5) _____

.....

Matin 25

Date _____

- ☐ Séance du soir ☐ Nuit avec réveil ☐ Séance de la nuit ☐ Rêve noté ☐ Tests honnêtes dans la journée
☐ « Et si c'était un rêve ? »

Le rêve, même en fragments

Les signes repérés

Lucidité : 0 aucune · 1 un doute · 2 je savais sans y croire · 3 lucide mais fragile · 4
clair et stable

Durée de la lucidité, et ce qui m'a aidé à rester

Qualité du sommeil (1 à 5) _____

.....

Matin 26

Date _____

- ☐ Séance du soir ☐ Nuit avec réveil ☐ Séance de la nuit ☐ Rêve noté ☐ Tests honnêtes dans la journée
☐ « Et si c'était un rêve ? »

Le rêve, même en fragments

Les signes repérés

Lucidité : 0 aucune · 1 un doute · 2 je savais sans y croire · 3 lucide mais fragile · 4
clair et stable

Durée de la lucidité, et ce qui m'a aidé à rester

Qualité du sommeil (1 à 5) _____

.....

Matin 27

Date _____

- ☐ Séance du soir ☐ Nuit avec réveil ☐ Séance de la nuit ☐ Rêve noté ☐ Tests honnêtes dans la journée
☐ « Et si c'était un rêve ? »

Le rêve, même en fragments

Les signes repérés

Lucidité : 0 aucune · 1 un doute · 2 je savais sans y croire · 3 lucide mais fragile · 4
clair et stable

Durée de la lucidité, et ce qui m'a aidé à rester

Qualité du sommeil (1 à 5)

Matin 28

Date _____

- ☐ Séance du soir ☐ Nuit avec réveil ☐ Séance de la nuit ☐ Rêve noté ☐ Tests honnêtes dans la journée
☐ « Et si c'était un rêve ? »

Le rêve, même en fragments

Les signes repérés

Lucidité : 0 aucune · 1 un doute · 2 je savais sans y croire · 3 lucide mais fragile · 4
clair et stable

Durée de la lucidité, et ce qui m'a aidé à rester

Qualité du sommeil (1 à 5)

SEMAINE 5 · LE DÉCOR NOMMÉ

Une ou deux fins de nuit avec « Le décor nommé ». Les autres nuits : ta technique préférée.

Matin 29

Date _____

- ☐ Séance du soir ☐ Nuit avec réveil ☐ Séance de la nuit ☐ Rêve noté ☐ Tests honnêtes dans la journée
☐ « Et si c'était un rêve ? »

Le rêve, même en fragments

Les signes repérés

Lucidité : 0 aucune · 1 un doute · 2 je savais sans y croire · 3 lucide mais fragile · 4
clair et stable

Durée de la lucidité, et ce qui m'a aidé à rester

Qualité du sommeil (1 à 5)

Matin 30

Date _____

- ☐ Séance du soir ☐ Nuit avec réveil ☐ Séance de la nuit ☐ Rêve noté ☐ Tests honnêtes dans la journée
☐ « Et si c'était un rêve ? »

Le rêve, même en fragments

Les signes repérés

Lucidité : 0 aucune · 1 un doute · 2 je savais sans y croire · 3 lucide mais fragile · 4
clair et stable

Durée de la lucidité, et ce qui m'a aidé à rester

Qualité du sommeil (1 à 5)

Matin 31

Date _____

- ☐ Séance du soir ☐ Nuit avec réveil ☐ Séance de la nuit ☐ Rêve noté ☐ Tests honnêtes dans la journée
☐ « Et si c'était un rêve ? »

Le rêve, même en fragments

Les signes repérés

Lucidité : 0 aucune · 1 un doute · 2 je savais sans y croire · 3 lucide mais fragile · 4
clair et stable

Durée de la lucidité, et ce qui m'a aidé à rester

Qualité du sommeil (1 à 5)

Matin 32

Date _____

- ☐ Séance du soir ☐ Nuit avec réveil ☐ Séance de la nuit ☐ Rêve noté ☐ Tests honnêtes dans la journée
☐ « Et si c'était un rêve ? »

Le rêve, même en fragments

Les signes repérés

Lucidité : 0 aucune · 1 un doute · 2 je savais sans y croire · 3 lucide mais fragile · 4
clair et stable

Durée de la lucidité, et ce qui m'a aidé à rester

Qualité du sommeil (1 à 5)

Matin 33

Date _____

- ☐ Séance du soir ☐ Nuit avec réveil ☐ Séance de la nuit ☐ Rêve noté ☐ Tests honnêtes dans la journée
☐ « Et si c'était un rêve ? »

Le rêve, même en fragments

Les signes repérés

Lucidité : 0 aucune · 1 un doute · 2 je savais sans y croire · 3 lucide mais fragile · 4
clair et stable

Durée de la lucidité, et ce qui m'a aidé à rester

Qualité du sommeil (1 à 5) _____

.....

Matin 34

Date _____

- ☐ Séance du soir ☐ Nuit avec réveil ☐ Séance de la nuit ☐ Rêve noté ☐ Tests honnêtes dans la journée
☐ « Et si c'était un rêve ? »

Le rêve, même en fragments

Les signes repérés

Lucidité : 0 aucune · 1 un doute · 2 je savais sans y croire · 3 lucide mais fragile · 4
clair et stable

Durée de la lucidité, et ce qui m'a aidé à rester

Qualité du sommeil (1 à 5) _____

.....

Matin 35

Date _____

- ☐ Séance du soir ☐ Nuit avec réveil ☐ Séance de la nuit ☐ Rêve noté ☐ Tests honnêtes dans la journée
☐ « Et si c'était un rêve ? »

Le rêve, même en fragments

Les signes repérés

Lucidité : 0 aucune · 1 un doute · 2 je savais sans y croire · 3 lucide mais fragile · 4
clair et stable

Durée de la lucidité, et ce qui m'a aidé à rester

Qualité du sommeil (1 à 5) _____

SEMAINE 6 · DANS LE RÊVE

Ce qui marche pour toi, et tes clés pour rester.

Matin 36

Date _____

- ☐ Séance du soir ☐ Nuit avec réveil ☐ Séance de la nuit ☐ Rêve noté ☐ Tests honnêtes dans la journée
☐ « Et si c'était un rêve ? »

Le rêve, même en fragments

Les signes repérés

Lucidité : 0 aucune · 1 un doute · 2 je savais sans y croire · 3 lucide mais fragile · 4
clair et stable

Durée de la lucidité, et ce qui m'a aidé à rester

Qualité du sommeil (1 à 5) _____

Matin 37

Date _____

- ☐ Séance du soir ☐ Nuit avec réveil ☐ Séance de la nuit ☐ Rêve noté ☐ Tests honnêtes dans la journée
☐ « Et si c'était un rêve ? »

Le rêve, même en fragments

Les signes repérés

Lucidité : 0 aucune · 1 un doute · 2 je savais sans y croire · 3 lucide mais fragile · 4
clair et stable

Durée de la lucidité, et ce qui m'a aidé à rester

Qualité du sommeil (1 à 5) _____

.....

Matin 38

Date _____

- ☐ Séance du soir ☐ Nuit avec réveil ☐ Séance de la nuit ☐ Rêve noté ☐ Tests honnêtes dans la journée
☐ « Et si c'était un rêve ? »

Le rêve, même en fragments

Les signes repérés

Lucidité : 0 aucune · 1 un doute · 2 je savais sans y croire · 3 lucide mais fragile · 4
clair et stable

Durée de la lucidité, et ce qui m'a aidé à rester

Qualité du sommeil (1 à 5) _____

.....

Matin 39

Date _____

- ☐ Séance du soir ☐ Nuit avec réveil ☐ Séance de la nuit ☐ Rêve noté ☐ Tests honnêtes dans la journée
☐ « Et si c'était un rêve ? »

Le rêve, même en fragments

Les signes repérés

Lucidité : 0 aucune · 1 un doute · 2 je savais sans y croire · 3 lucide mais fragile · 4
clair et stable

Durée de la lucidité, et ce qui m'a aidé à rester

Qualité du sommeil (1 à 5) _____

.....

Matin 40

Date _____

- ☐ Séance du soir ☐ Nuit avec réveil ☐ Séance de la nuit ☐ Rêve noté ☐ Tests honnêtes dans la journée
☐ « Et si c'était un rêve ? »

Le rêve, même en fragments

Les signes repérés

Lucidité : 0 aucune · 1 un doute · 2 je savais sans y croire · 3 lucide mais fragile · 4
clair et stable

Durée de la lucidité, et ce qui m'a aidé à rester

Qualité du sommeil (1 à 5) _____

.....

Matin 41

Date _____

- ☐ Séance du soir ☐ Nuit avec réveil ☐ Séance de la nuit ☐ Rêve noté ☐ Tests honnêtes dans la journée
☐ « Et si c'était un rêve ? »

Le rêve, même en fragments

Les signes repérés

Lucidité : 0 aucune · 1 un doute · 2 je savais sans y croire · 3 lucide mais fragile · 4
clair et stable

Durée de la lucidité, et ce qui m'a aidé à rester

Qualité du sommeil (1 à 5) _____

.....

Matin 42

Date _____

- ☐ Séance du soir ☐ Nuit avec réveil ☐ Séance de la nuit ☐ Rêve noté ☐ Tests honnêtes dans la journée
☐ « Et si c'était un rêve ? »

Le rêve, même en fragments

Les signes repérés

Lucidité : 0 aucune · 1 un doute · 2 je savais sans y croire · 3 lucide mais fragile · 4
clair et stable

Durée de la lucidité, et ce qui m'a aidé à rester

Qualité du sommeil (1 à 5) _____

.....

Explorations libres

Pour une séance de plus, un rêve, une intuition, une synchronicité.

Entrée libre

Date _____

☐ Liée au programme ☐ À relire plus tard

Contexte (séance, nuit, journée)

Ce qui s'est passé

Ce que je ressens

Ce que j'en retiens

Entrée libre

Date _____

☐ Liée au programme ☐ À relire plus tard

Contexte (séance, nuit, journée)

Ce qui s'est passé

Ce que je ressens

Ce que j'en retiens

Entrée libre

Date _____

☐ Liée au programme ☐ À relire plus tard

Contexte (séance, nuit, journée)

Ce qui s'est passé

Ce que je ressens

Ce que j'en retiens

Le bilan

Relis ton carnet en entier, sans juger. Puis réponds simplement.

Combien de rêves ai-je notés par semaine, et ce nombre a-t-il augmenté ?

Quels sont mes signes de rêve principaux ?

Ai-je vécu des moments de lucidité, même brefs ? À quel degré ?

Quelle technique m'a le mieux convenu : l'intention, les trois sens ou le décor nommé ?

Ai-je su rester lucide ? Qu'est-ce qui m'a aidé ?

Mon sommeil est-il resté de bonne qualité ?

Ai-je envie d'aller vers la frontière du corps, ou vers le yoga du rêve ?

Merci d'explorer avec nous. Le vrai, le vécu, l'ouvert.