

## Rêve

Le rêve. Le rêve est concrètement une phase du sommeil. Un moment dans lequel rien n'est réel, pourtant tout peut porter à confusion. En effet lorsque l'on rêve il est assez rare d'être conscient que l'on rêve. Il arrive parfois de faire de merveilleux rêves et de se réveiller à un moment important. Mais il arrive également de faire des cauchemars qui paraissent interminables. Ceux-ci, malheureusement, restent souvent en mémoire. Contrairement aux rêves qui, eux, s'effacent de votre esprit dans les secondes qui suivent votre réveil.

Le rêve n'est-il, finalement, pas un mensonge ? Un complot monté de toute pièce par notre cerveau ? Les rêves et les cauchemars peuvent avoir un lien avec votre journée passée ou votre journée à venir. Mais la grande différence entre les deux est que le cauchemar aime s'insérer dans votre vie personnelle pour créer les histoires les plus effrayantes et réalistes possibles.

Gabriel