



# IMPORTANCE DES RÊVES

Les rêves et les visions font partie intégrante des cultures autochtones.

Les rêves viennent du même endroit de votre cerveau que vos sentiments, donc ils mettent souvent en vedette des personnes dans votre vie. Ils concernent aussi généralement quelque chose qui vous rend nerveux, confus ou excité.

## FAÇONS D'EXPLORER ET DE COMPRENDRE VOS RÊVES

- ★ Contactez quelqu'un en qui vous avez confiance
  - ★ Contactez un/une Aîné(e)s
- ★ Assister à des événements communautaires culturels
- ★ Priez ou offrez des Médecines Sacrées

## COMMENT DIT-ON RÊVE OU VISION DANS VOTRE LANGUE ?