

JOURNÉE MONDIALE



DU RÊVE

25 septembre

Sommaire

- Les pouvoirs des rêves
- La Journée mondiale du rêve / World Dream Day
- L'association Le Rêve Pour Tous
- La Journée mondiale du rêve en France
- Les membres de l'équipe, Marraines & Parrains
- Les thèmes, actions, témoignages et partenaires en :
 - ✓ 2021 avec Philippe Croizon / Rêver pour avancer
 - ✓ 2022 avec Alain Bernard / Rêver plus haut
 - ✓ 2023 avec Virginie Delalande / Cultiver les rêves
 - ✓ 2024 avec Michel Tognini / Des rêves pour l'avenir
- Les médias
- Comment célébrer la Journée mondiale du rêve ?
- Pour nous proposer une collaboration / Contacts



Les pouvoirs des rêves

- Les rêves nous rassemblent, c'est un besoin commun à tous les êtres humains et à la fois, ils rendent chacun de nous unique.
- Avoir un rêve nous aide à surmonter plus facilement les difficultés, à garder espoir et à aller de l'avant.
- Les rêves sont une source de bonheur, de motivation et d'inspiration durables ; quand on réalise un premier rêve, on commence à rêver plus grand.
- Réaliser nos rêves nous apporte la paix intérieure, tout comme les ignorer peut nous mener à une impasse.



**Discours Rana BADARANI
Ambassadrice de la Journée mondiale
du rêve en France**

Les pouvoirs des rêves

- Nous pouvons réaliser nos rêves que si nous les avons identifiés !
- La Journée mondiale du rêve est l'occasion annuelle pour chaque individu d'identifier ou de se rappeler de ses rêves pour les faire avancer par la suite.
- Cette Journée a le potentiel d'apporter le changement que nous voulons voir. Elle a le pouvoir de rendre notre monde plus heureux et meilleur.
- En regardant la longue liste des journées internationales de l'ONU, il serait logique que l'UNESCO et les Nations Unies la déclarent comme une journée officielle le 25 septembre.



Discours Rana BADARANI
Ambassadrice de la Journée mondiale
du rêve en France

La Journée mondiale du rêve : qu'est-ce que c'est ?

Célébrée chaque année, le **25 septembre**, au travers d'événements digitaux et en présentiel, la **Journée Mondiale du Rêve** est une fête organisée de par le monde pour encourager les individus, les familles, les écoles, les entreprises, les communes et les communautés du monde entier à se lever, à déclarer de nouvelles possibilités et à prendre position pour ce qu'ils désirent et méritent réellement - non seulement pour eux-mêmes, mais les uns pour les autres et pour notre monde.

Basée sur trois piliers, celui de la **créativité**, de la **collaboration** et de la **contribution**, la Journée mondiale du rêve est une journée mondiale d'actions dédiées à la mise en mouvement des rêves.

Genèse du projet : World Dream Day



La Journée Mondiale du Rêve a été initiée par la conférencière, éducatrice et leader d'opinion de renommée internationale Ozioma Egwuonwu qui a créé en 2012 World Dream Day, www.worlddreamday.org.

Associée au Projet World Dream Day, la Journée mondiale du rêve en France est portée par l'association Le Rêve Pour Tous !



Le rêve pour tous

« Le Rêve Pour Tous » est une association loi 1901 dont la mission est d'inspirer en France des actions de sensibilisation aux rêves tout au long de l'année afin de les mettre en lumière à l'occasion de la Journée mondiale du rêve le 25 septembre. L'association s'attache à :

- Sensibiliser à la culture du Rêve, une Grande Cause pour Tous,
- Réaliser tout au long de l'année des rêves identifiés par un individu ou un groupes de personnes (en France et à l'étranger),
- Promouvoir et favoriser des activités à caractère culturel sportif et social,
- Récolter le soutien nécessaire (financier, matériel, moral, ...) pour célébrer la Journée Mondiale du Rêve en France, point d'orgue de toutes les actions de l'année.

La Journée mondiale du rêve en France est célébrée par :

- Les communes, avec les habitants, les associations et les commerces, pour créer du lien,
- Les écoles et l'enseignement supérieur, pour sensibiliser les jeunes aux pouvoirs magiques des rêves,
- Les entreprises, afin de donner plus de sens à notre quotidien au travail,
- Les associations et fondations, pour donner de l'espoir,
- Les maisons de retraite pour continuer à rêver,
- Les acteurs culturels et sportifs et par chacun d'entre nous, parce que nous sommes toutes et tous acteurs !

Notre équipe de passionnés



Rana BADARANI

Militante pour les rêves et ambassadrice de la Journée mondiale du rêve en France, Rana est fondatrice de la Startup Toulousaine Com Un Rêve / Manage Happiness et présidente de l'association « Le Rêve Pour Tous ».

Née au Liban en 1982 et arrivée en France en 2001 sans parler un seul mot de Français, Rana a pris conscience de l'importance de ses rêves, du bonheur, de la motivation et de l'inspiration durables qu'elle a ressentis en réalisant ses propres rêves.

Sélectionnée à 2 reprises par l'Université pour la Paix – mandatée par l'ONU- pour parler des pouvoirs des rêves, son plus grand rêve aujourd'hui : **faire déclarer la Journée Mondiale du Rêve sur le calendrier des Nations-Unies afin de sensibiliser le maximum de personnes sur notre terre à leurs rêves !**

[Les rêves source de bonheur et d'inspiration durables / GGH Summit 2021 / Université pour la Paix - mandatée par l'ONU](#)

[The link between Dreams and Happiness / GGH Summit 2022 / University for Peace - UN mandated](#)

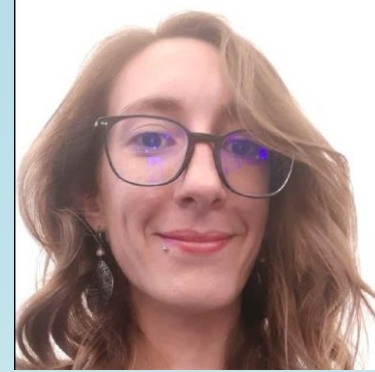
Notre équipe de passionnés



Marie Quinquis
Co-fondatrice Kiff & Sens



Françoise Barutello
Présidente Club d'Entreprises
Toulousaines Réussir



Estelle Chêne
Assistante permanente
Club d'Entreprises Réussir



Agnès Faury
Fondatrice Motiv'Accion



Eric Boichut
Commandant de bord -
Boeing 777 - Air France



Nadjejda Tretiakoff
Fondatrice Viens Rêver



Jean-Marc Vidal
Hypno-thérapeute

Philippe Croizon / Parrain 2021



Virginie Delalande / Marraine 2023



Alain Bernard / Parrain 2022



Michel Tognini / Parrain 2024



« Lorsqu'un seul homme rêve, ce n'est qu'un rêve.
Mais si beaucoup d'hommes rêvent ensemble, c'est le début d'une nouvelle
réalité. »

Friedensreich Hundertwasser

Journée mondiale du rêve 2021 / Rêver pour avancer



Philippe Croizon, aventurier et conférencier exceptionnel, est le parrain de la 1ère édition de la Journée Mondiale du Rêve en France en 2021.

« Quand on voit notre société à quel niveau elle est rendu, je veux dire au niveau planétaire, pas seulement en France, il faut offrir cette possibilité aux gens de rêver et c'est grâce à tous ces rêveurs comme nous qu'on pourra peut-être changer cet univers de tristesse, de morosité et de guerre.

Tout est possible à celui qui ose. Et le rêve, il est fait pour se réaliser. Mais le rêve, il se réalise avec du travail, énormément de travail. On n'est pas là pour dire qu'il faut juste rêver et qu'un jour ça viendra. Non, non, non. Si tu as un rêve, un objectif, fonces et demandes un coup de main aux gens, oses demander des coups de main.

Je crois que la Journée Mondiale du Rêve, elle est hyper importante, il faut vraiment que l'ONU fasse un décret en disant il y a une Journée Mondiale du Rêve parce qu'aujourd'hui, on en a plus que besoin, on a besoin du rêve. »

Philippe s'adresse aux Nations Unies dans son témoignage pour la Journée Mondiale du Rêve

Les actions 2021

Présentation en avant-première du Film Les Rêves ne meurent jamais, réalisé par Sébastien Blémon avec Yannick Bestaven, Vainqueur du Vendée Globe 2020-2021.



Yannick Bestaven : « Il y a une Journée Mondiale du Rêve pour pouvoir échanger nos rêves ensemble, pour pouvoir nous donner encore l'envie de rêver, de continuer à rêver, c'est ultra important, c'est que nous essayons nous de faire avec notre film Les Rêves ne meurent jamais. »



Sébastien Blémon : « On se rend compte que les gens qui disent ne pas avoir de rêves, c'est tout simplement qu'ils n'ont pas le recul, ils n'ont pas le temps de se poser, de réfléchir, d'aller essayer de gratter au plus profond de soi, de se dire « tiens, c'était quoi mon rêve quand j'étais gamin ? »

Les actions 2021

Présentation en avant-première du Film Les Rêves ne meurent jamais, réalisé par Sébastien Blémon avec Yannick Bestaven, Vainqueur du Vendée Globe 2020-2021.



Les actions 2021

Cette édition nous a permis de démontrer en septembre 2021 que le **rêve est primordial dans la vie**. Découvrez la [vidéo promotionnelle de la Journée mondiale du rêve 2021](#) ! Événement animé par Isabelle Layer, Journaliste & artiste.



« J'ai fait un rêve, à la Martin Luther, ce matin, entre la Lune et la Terre. 50 ans après avoir vu un homme accrocher la Lune depuis la planète Terre, formulons le vœu que tous les humains décrochent leur propre lune depuis la planète Rêve. »

Vincent Avanzi, Chief poetic officer

Les actions 2021

Latino Graff et CISART « Curator Incubator Street Arts » on réalisé une **fresque murale** à l'Aérochrome / Blagnac (31) en s'inspirant de la thématique annuelle « Rêver pour avancer ». Trois artistes ont participé à l'œuvre : TONRA (Colombie), ANTISTAK (France) et MITE (France).

Voir le **Time-lapse** de la réalisation en quelques secondes seulement.

Voir l'œuvre avec du **Light mapping**.



« On est dans quelque chose qui est très dur, très prenant à certains moments, on se sent vraiment pris à la gorge comme dans un étau avec une espèce de noirceur et finalement ce regard vers le haut, ces doigts qui sortent de la terre, c'est vraiment pour moi l'idée de rêver pour avancer, c'est ce qui va nous faire tenir, va nous permettre de nous projeter, c'est ce qui va nous permettre de voir les choses différemment. »

Elsa Couronné, Co-fondatrice CISART

Les actions 2021

Les membres du Club d'Entreprises Toulousaines Réussir se sont exprimés à l'occasion du lancement de la Journée mondiale du rêve en France. [Voir la vidéo !](#)



« Sans rêves, on ne peut rien faire.
On ne peut pas innover, on ne peut
pas créer, on ne peut pas y croire. »

Françoise Barutello
Présidente du Club d'Entreprises
Toulousaines Réussir

Les actions 2021

Vidéos Témoignages réalisées et publiées tout au long de l'année :

L'équipe de la Journée Mondiale du Rêve recueille les propos de personnalités inspirantes sur le thème du rêve. Elles livrent leur témoignage, leur lien avec le rêve, en fonction de leur expérience de vie à ce sujet, de leur point de vue de chefs d'entreprises, neuroscientifique, sportif (...). Ces témoignages sont partagés lors de l'événement annuel organisé le 25 septembre et sur la chaîne YouTube & les réseaux sociaux de la Journée par la suite.

« Je trouve que c'est dommage que dans notre pays, l'éducation n'inscrive pas en priorité, sur le fronton de nos écoles, nous avons Liberté, Egalité, Fraternité, on devrait y ajouté Rêve. »

Eric Boichut, Commandant de bord



Erwan DEVEZE - Neuroperformance Consulting

Erwan Devezé : « Les rêves ont aussi cette vertu, en fait, de contrer ce biais de négativité. Et en ce sens, on peut dire que le fait de rêver à des choses positives, constructives est un formidable tuteur de résilience. »

Nos partenaires 2021



Nos partenaires Visibilité



Journée mondiale du rêve 2022 / Rêver plus haut



Alain Bernard, double champion Olympique & élu à Antibes, est le Parrain de la Journée mondiale du rêve 2022 !

« Avec les temps que nous traversons, je pense qu'il est important de rêver d'un avenir meilleur, et de pouvoir mettre des mots sur nos rêves.

Donc pour cela, il existe une journée qui n'est pas encore assez reconnue, c'est le 25 septembre.

Cette Journée mondiale du rêve s'adresse à tout le monde, les enfants, les adolescents, les parents & grands-parents.

Tout le monde a le droit de rêver sans limites, car c'est fondamental pour avancer dans la vie. »

Philippe Croizon passe le flambeau à Alain Bernard, Parrain de la Journée mondiale du rêve 2022 ! - YouTube

La Journée mondiale du rêve s'adresse à tout le monde / Alain Bernard

Les Actions 2022

Cette édition de la Journée mondiale du rêve a permis en septembre 2022 de lancer la réflexion sur « Comment donner plus de place au rêve dans notre société ? » Événement animé par Isabelle Layer, Journaliste & artiste.

[Vidéo promotionnelle de la Journée mondiale du rêve 2022 / Programme exceptionnel ! - YouTube](#)



Isabelle Layer : « On est ému par cette envie de réaliser nos rêves et on voit tellement que ça nous rend heureux qu'on a envie de dire à tout le monde : Réalisez-le, nous vous jurons, faites-le parce que ça fait tellement de bien, ça change notre vie, ça change nos relations avec les autres, parce qu'on est heureux, parce qu'on a envie d'aider, ça change tout ! »

Les Actions 2022

Une journée de sensibilisation aux pouvoirs magiques des rêves a été organisée au centre de loisirs de la ville d'Antibes par Alain Bernard, le Parrain de la Journée mondiale du rêve 2022. Découvrez la vidéo :

La ville d'Antibes participe à la Journée mondiale du rêve !



L'école primaire / élémentaire Moulin à Vent à Tournefeuille (31) a intégré la thématique du rêve dans les projets d'écritures et d'arts pendant 1 mois et l'équipe de la Journée mondiale du rêve est intervenue dans une classe de CM1.



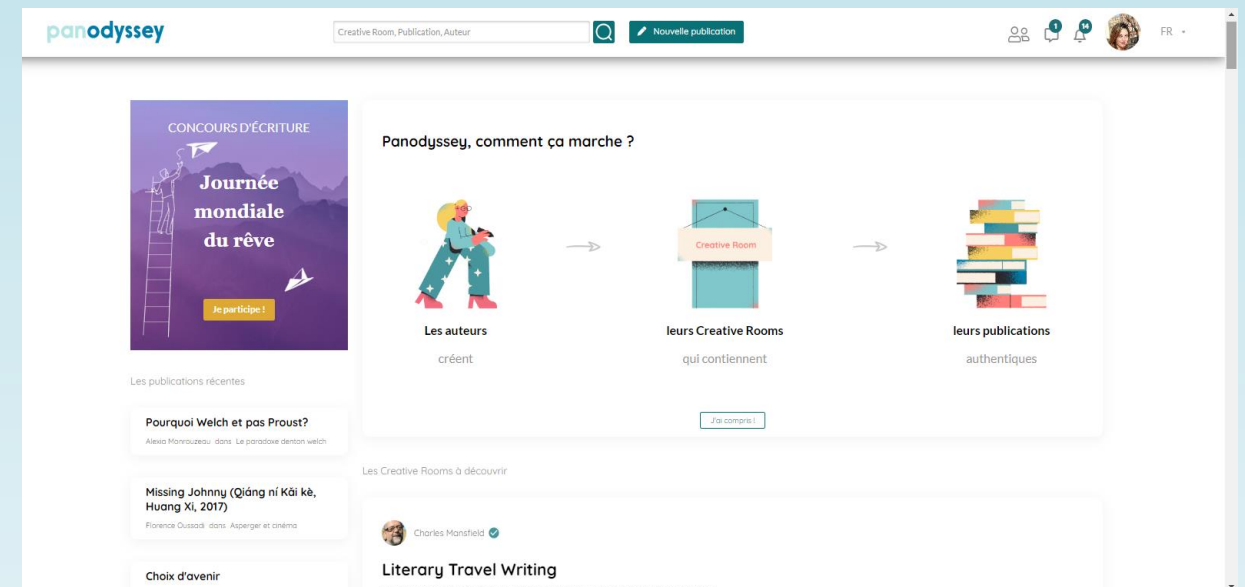
Les Actions 2022

Les étudiant.es en Master 1 à l'ISEG de Toulouse, école supérieure d'études dans les secteurs du digital, du marketing et de la communication, ont proposé leurs plans de communication et leurs idées concrètes sur les différentes manières de célébrer la Journée mondiale du rêve dans les écoles, les entreprises, les villes et villages de France.



Un concours d'écriture en ligne a été lancé sur Panodyyssey :

<https://panodyyssey.com/fr/article/curiosites/concours-d-ecriture-en-ligne-journee-mondiale-du-reve-2022-p9e6rse8jkmt>



Les Actions 2022

Capitaine Rémi, écrivain-voyageur, réalisateur et conférencier, a joué gracieusement son spectacle "Rêve" à Colomiers.

Voici le lien vers un extrait de son spectacle : <https://capitaineremi.com/spectacle-reve/>



La chanteuse Lisaa Camin a lancé sur instagram un challenge aux artistes à l'occasion de la Journée mondiale du rêve. [Découvrez son challenge !](#)

Elle a clôturé la Journée mondiale du Rêve en offrant un concert de musique au bistrot de l'Escale à Tournefeuille dimanche 25 septembre



L'équipe de la Journée Mondiale du rêve et Lisaa Camin avec le tableau créé par l'artiste POSH pour l'occasion.

Les Actions 2022

Des nouveaux témoignages d'experts et de personnalités de domaines divers sont à votre disposition sur la chaîne YouTube de la Journée mondiale du rêve !

« Rêver du futur, de notre futur, de notre futur commun, du futur de notre planète, du futur de notre société, et bien d'autres choses qui font de notre vie un rêve, et du rêve un autre moment de notre vie. »

Jean-Loup Chrétien

1^{er} astronaute Français dans l'espace

« Le rêve, c'est souvent le déclic pour faire de grandes choses. Nous avons tous de grandes capacités, qu'elles soient physiques, physiologiques, mentales ou cognitives et souvent, le rêve, c'est le point de départ. C'est le point de départ pour se réaliser. »

Vincent Ponch Berthelot

Commandant à la Marine Nationale

« Croyez-en vous, croyez en vos rêves. Et si vous n'en avez pas, ayez-en, C'est absolument fondamental, c'est tellement enthousiasmant, même si on n'y arrive pas, même si on ne réalise pas son rêve, le fait d'avoir essayé, dans la tête, ça fait un bien de fou. »

Gaël Chatelain-Berry

Créateur du concept 'management bienveillant'

Les Actions 2022

Des nouveaux témoignages d'experts et de personnalités de domaines divers sont à votre disposition sur la chaîne YouTube de la Journée mondiale du rêve !

« L'art et la culture doivent être vecteurs de savoir, de prise de conscience, d'esprit critique, mais également d'imaginaire et de rêve, pour construire peu à peu ce que certains commencent à définir comme un objectif, pour nos collectivités, pour nos sociétés et là, je m'adresse aux villes, je m'adresse aux politiques, et au-delà des professionnels et des artistes.
Et cet objectif, il se définit en quelques mots : le bonheur local brut.

D'où l'importance que les villes, les villages, les artistes soient présents pour cette Journée Mondiale du Rêve.
En espérant que les professionnels, et en premier lieu, le Ministère de la Culture, jugent bon de s'y associer. »

François Lajuzan

Ancien DGA des affaires culturelles de Toulouse
Métropole

« Les Nations Unies ont mené une étude.
Et il a été calculé qu'au cours des 30 dernières années, nous faisons ce voyage continu de développement humain et de progrès.
Mais plus récemment, nous faisons en réalité marche arrière.

Et donc, je partage cela parce que la Journée mondiale du rêve cette année se situe dans le contexte d'une prise de conscience, que nous nous tenons sur des routes, dont nous devons être conscients.

Serons-nous collectivement capables d'avancer et d'activer vraiment le potentiel qui existe en nous Individuellement et collectivement ? »

Ozioma Egwuonwu

Fondatrice Journée mondiale du rêve

Les Actions 2022

Des nouveaux témoignages d'experts et de personnalités de domaines divers sont à votre disposition sur la chaîne YouTube de la Journée mondiale du rêve !



« Tout est possible ! N'abandonnez jamais et croyez en vos rêves ! »

Pauline Déroulède

Joueuse de tennis en fauteuil roulant

Les Actions 2022

Des nouveaux témoignages d'experts et de personnalités de domaines divers sont à votre disposition sur la chaîne YouTube de la Journée mondiale du rêve !



« Il est important de faire la différence entre rêve et chimère.

Notre rêve nous porte vers notre réalisation alors que les chimères nous en détournent.

Les chimères créent une urgence et cherchent à nous pousser à agir pour nous faire sentir en sécurité, le but étant de faire taire nos peurs. C'est le mental qui est au commande et cherche à réparer, il veut, il doit. Pour lui, il y a un enjeu.

Notre rêve, lui, est porté par une énergie, une certitude, une paix intérieure, une confiance qui est l'expression de notre identité, cette part la plus intime qui est en nous, qui sait. »

Jean-Marc Vidal
Hypnothérapeute & Coach intuitif

Les Actions 2022

Découvrez le témoignage EXCEPTIONNEL de Marc Vossen dans son intégralité : [Le rêve par Marc Vossen / Activiste, optimiste, pragmatique & Auteur 'Balancez vos ondes positives'](#)



Marc Vossen : « La réalisation de nos rêves nous permet de nous sentir libres. Notre liberté est au prix de la réalisation de nos rêves.

Et pour les réaliser, soyons extravagants, soyons non-conformistes, Ne nous laissons pas avaler par le conformisme de la société.

Prenons des chemins de traverse, soyons des pirates,

Faisons ensemble ce qui nous semble bon,

Dans le respect de l'autre et de la Terre.

Et encore plus dans des périodes de crise,

Plus rien à perdre,

Alors, laissons revenir nos rêves.

Plus nous laissons de la place à nos rêves, moins nous nous laissons guider par nos peurs.

J'ai une conviction absolue, nous sommes sur Terre pour réaliser nos rêves,

Pas les rêves que les autres ont pour nous,

Pas les rêves que la société a pour nous,

Nos propres rêves,

C'est eux qui nous guident,

C'est eux qui nous poussent dans cette direction qui est ce que nous sommes,

C'est eux qui nous indiquent notre mission de vie. »

Les Actions 2022

Partout en France, des structures et des personnes se sont appropriées la Journée mondiale du rêve en organisant des événements ou en partageant des postes sur les réseaux sociaux.

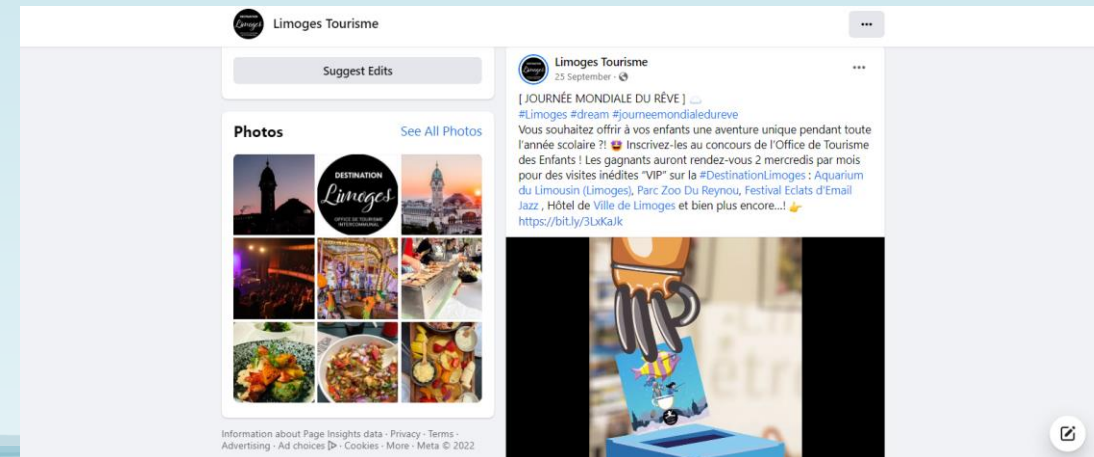
Une conférence « La magie de croire en ses rêves » a été organisée à St-Martin-en-Haut :

<https://saint-martin-en-haut.fr/agenda/conference-journee-mondiale-du-reve/>

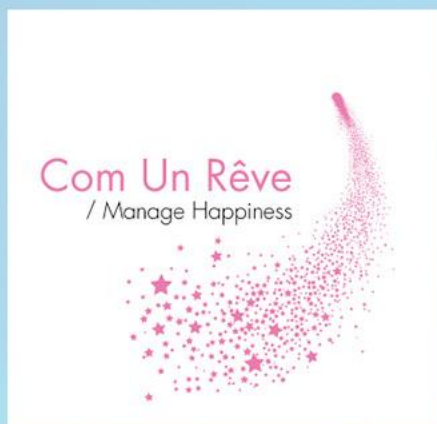
L'office de Tourisme de Limoges a créé un concours pour les enfants sur la thématique du rêve :

<https://fb.watch/gnrAhno5rq/>

<https://fb.watch/gnrN96W14g/>



PARTENAIRES MEMBRES 2022



PARTENAIRES 2022



Des rencontres exceptionnelles tout au long de l'année !



" Le rêve est un message entre le cœur et l'âme.
Le rêve est un rdv entre l'imaginaire et le réel. Et ce rdv a été créé par notre cœur !
Le rêve est là, disponible pour chacun d'entre nous.
Les différentes approches du rêve sont complémentaires : les neurosciences, la biologie cellulaire, la psychologie, la science quantique, le chamanisme cybernétique, les traditions...
Ces différentes approches sont constitutives de l'Intelligence de Vie, de l'Univers tout entier...
L'Intelligence de Vie a un rêve pour chacun d'entre nous.
Sans le rêve, il n'y a pas de Conscience.
Sans Conscience, il n'y a pas d'évolution.
Sans le rêve, il n'y a pas d'évolution !
Chacun d'entre nous EST un rêve à réaliser.
Chaque rêve participe à l'évolution de l'ensemble d'entre nous.
Sans rêve il n'y a pas de conscience possible pour l'humanité !"

L'humanité a besoin de rêver pour évoluer / Nadja Tretiakoff – approche quantique du rêve d'éveil

Replay conférence « Votre rêve va réveiller votre vie » avec Nadja Tretiakoff

Journée mondiale du rêve 2023 / Cultiver les rêves



Virginie Delalande, première avocate sourde profonde de naissance en France. La marraine de la Journée mondiale du rêve 2023 figure parmi les 40 femmes les plus inspirantes de France !

« Cultiver ses rêves c'est un petit peu comme si vous aviez une plante chez vous dans votre salon. La plante vous ne vous en occupez pas, que se passe-t-il ? Elle dépérit, elle reste juste un élément du décor. En revanche, si vous vous en occupez, si vous lui parlez, si vous lui prêtez de l'attention et si vous l'arrosez, elle va s'embellir et grandir. Et c'est exactement la même chose avec un rêve. Votre rêve vous devez absolument, impérativement vous en occuper. Et pour les rêves collectifs, c'est toujours la même chose, les rêves collectifs commencent toujours avec des rêves individuels, et c'est celui qui fera le premier pas qui va lancer cette initiative du rêve collectif. Serez-vous cette personne ? »

Alain Bernard passe le flambeau à Virginie Delalande !

Comment cultiver ses rêves ? / Virginie Delalande

Les Actions 2023

Cette édition de la Journée mondiale du rêve a permis en septembre 2023 de lancer la réflexion sur « Comment cultiver les rêves dans notre pays ? » Evénement animé par Virginie Delalande & Rana Badarani

Vidéo promotionnelle de la Journée mondiale du rêve 2023 / Cultiver les rêves / Programme Exceptionnel !



Les Actions 2023

Conférence de Virginie Delalande « Abandonner ses rêves ? Jamais ! »

Organisée par la Mairie de Toulouse (31),
Toulouse Métropole et la Cité de l'Espace.



Suivie d'un mini-concert de
Lisaa Camin, jeune artiste
toulousaine issue du chœur des
enfants de la Maîtrise du Capitole.



Les Actions 2023

Une composition florale, réalisée par une équipe municipale des Serres de Toulouse (31), qui retrace le parcours du rêve ! Cette composition a servi aussi pour les journées portes ouvertes.



Une conférence inspirante à la médiathèque de Saint Nazaire (66) suivi d'un Rêve Party !



Les Actions 2023

Lancement à Paris du festival
« Le mois du Rêve ». Un mois entier
dédié à la sensibilisation aux rêves.



Création d'un mur des Rêves
numérique, inspiré du projet
"Before I Die" de Candy Chang.



Les Actions 2023

Sortie du livre **Les aventures nocturnes de Noupa** en rayon chez Cultura Bègles (33) programmée à l'occasion de la Journée mondiale du rêve !



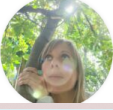
[Nous découvrir](#) [Personnages](#) [Ateliers](#) [Journée mondiale du rêve](#) [Ils en parlent](#) [Contact](#) 

Pourquoi cette date de lancement ?

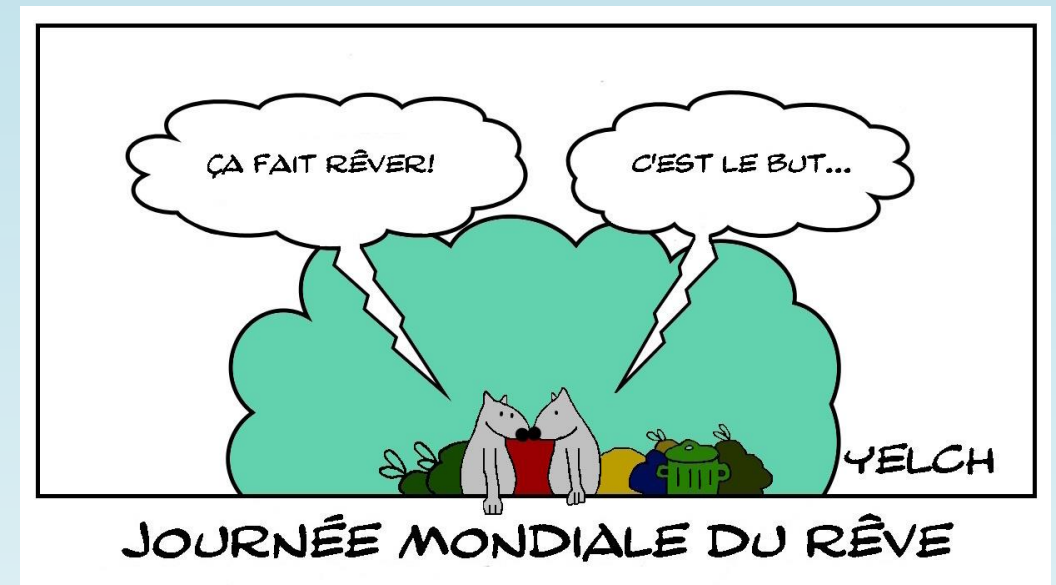
C'est en Mai de cette année 2023 qu'il m'est apparu clairement que mon chemin, celui à suivre pour rayonner et être bien, serait celui de mon livre.
Quand on sait que Noupa est né en 2005 ! 😊
Mais je n'étais pas prête à l'époque.
Voilà 2 ans que j'ai commencé l'écriture en suivant une masterclass proposée par Cultura durant 5 séances.
Merci Philippe Pedreira 🌟

Et voilà bientôt 2 ans que je m'emploie à découvrir mes émotions et la joie de les exprimer à travers le clown et mon enfant libre
Moi l'hypersensible, qui ai grandi avec toutes les étiquettes qui vont avec !
Merci Cécile Vancayzele 💜

Aujourd'hui, je suis prête. 🌟
Prête à révéler à tous les enfants et à leurs parents le pouvoir magique des émotions.
Prête à passer du rêve à la réalité.

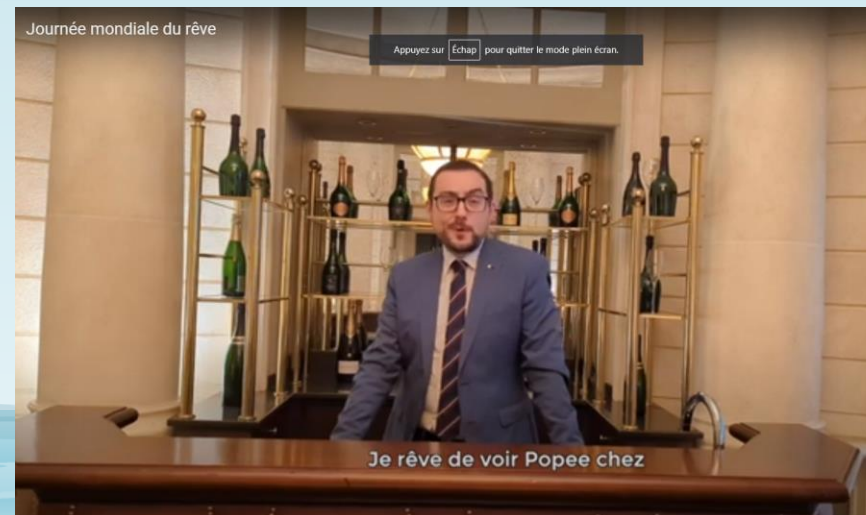


Lancement d'un nouveau Concours d'écriture et de dessin sur la plateforme Panodysey. **Découvrez les laureat(e)s 2022 !**



Les Actions 2023

Les collaborateurs de l'entreprise Popee ont exprimé leurs rêves. [Voici leur vidéo !](#)



Les Actions 2023

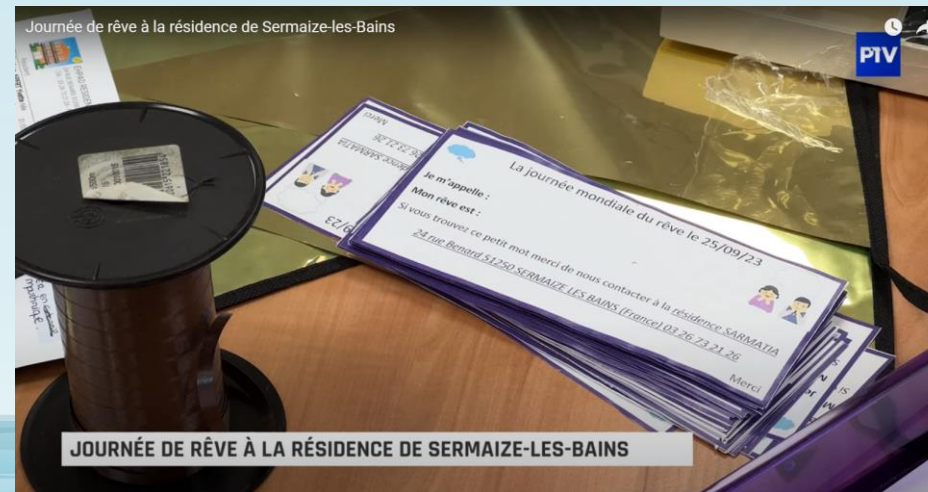
Une première en France : Les personnes âgées de la maison de retraite Sarmatia à Sermaize-les-Bains (51) ont exprimé et lancé leurs rêves dans des ballons bleus. L'information a été relayée par la média locale .

Journée de rêve à la résidence de Sermaize-les-Bains



Les Actions 2023

Une première en France : Les personnes âgées de la maison de retraite Sarmatia ont lancé leurs rêves dans des ballons bleus. L'information a été relayée par la média locale. Journée de rêve à la résidence de Sermaize-les-Bains



Les Actions 2023

Des nouveaux témoignages d'experts et de personnalités de domaines divers sont à votre disposition sur la chaîne YouTube de la Journée mondiale du rêve !

« Tout ce qui a existé et qui existe actuellement a commencé en tant qu'idée, objectif ou rêve souhaité, transformé en réalité. Pour que notre monde devienne le monde tel que nous savons qu'il peut être, il commencera à partir des semis de rêves qui ont besoin d'être cultivés, arrosés et soutenus. »

Ozioma Egwuonwu

Fondatrice Journée mondiale du rêve

« Si vous vous rendez compte que vous avez un rêve et que finalement vous n'avez pas le courage, que vous n'avez pas la pêche, que vous repoussez toujours, posez-vous la question, savoir est-ce vraiment le bon rêve, parce-que le vrai rêve il vous réveille avant votre réveil, il vous donne une énergie mais de malade ! »

Isabelle Layer

Journaliste & artiste

« Parce que je pense profondément que quand on a un élan qui vient du cœur, et qu'on se connecte à ce rêve, qu'on le cultive, qu'on le sent, qu'on le visualise et puis qu'on en parle, qu'on le rend concret, qu'on se connecte avec des personnes qui partagent des rêves similaires collectifs pour le bien de notre société et bien ça devient réalité, ça prend du sens et ça nous épanouit nous, et ça nous fait tous avancer en tant que humanité. »

Dounia Zellou / Danse Demain

Les Actions 2023

Des nouveaux témoignages d'experts et de personnalités de domaines divers sont à votre disposition sur la chaîne YouTube de la Journée mondiale du rêve !

« Nos rêves, ce sont ceux qui nous donnent la force de continuer même lorsque la bataille semble acharnée, parce que nos rêves sont comme les étoiles, en fait, dans la nuit sombre de nos luttes ; ils nous guident, ils nous inspirent et ils nous rappellent pourquoi nous nous battons. »

Jiana Saad
Consultante en neurosciences

« Alors il y a trois règles, trois règles dans les rêves pour faire en sorte qu'ils se réalisent : partagez partagez partagez ! Partagez vos rêves parce que plus vous les partagez, plus ils deviennent réels dans votre tête. Plus vous les partagez, plus vous inspirez d'autres à réaliser les leurs. Plus vous les partagez, plus vous pourriez rencontrer quelqu'un qui vous aide à les réaliser. »

Marc Vossen
Artiste

« C'est qu'à partir du moment où l'on ne croit plus à ses rêves, ils quittent la réalité. Étonnamment, il n'y a pas de différence entre le rêve et la réalité parce que la réalité est composée de la réalisation de nos rêves. Et donc nous avons à être vigilants sur les rêves et sur les intentions qui nourrissent ces rêves et l'intention ne doit pas cesser. Le rêve arrive à sa réalisation parce que nous ne lâchons pas le rêve. Donc réalisons nos rêves, ne les lâchons pas parce qu'ils constituent notre réalité. »

Nadja Tretiakoff
Approche quantique du rêve d'éveil

Les Actions 2023

Découvrez le témoignage EXCEPTIONNEL de Mélanie Astles, Pilote de voltige aérienne, dans son intégralité :
Donnez des ailes à vos rêves !

Mélanie Astles : « Chaque fois que la vie semblait difficile, chaque fois que le poids de la réalité semblait insurmontable, je rêvais ... Je rêvais de voler, de m'échapper, d'aller là où les chaînes de la réalité ne pourraient pas me retenir. Les rêves sont ce précieux lien qui attache notre réalité quotidienne à un monde de possibilité infinies.

Alors que je m'entraînais, chaque figure exécutée dans le ciel était une incarnation de ses rêves. Ce n'est pas seulement une question de compétences techniques, c'est un dialogue entre le cœur et l'esprit, un équilibre délicat entre la gravité et l'aspiration.

Donnez des ailes à vos rêves, aussi fous ou impossibles qu'ils puissent paraître. Un rêve est comme un avion en papier il ne s'envolera pas si vous ne lui donnez pas la poussée initiale. Ne vous arrêtez pas à la 1ère difficulté ni à la 2ème. Comme en voltige, l'erreur est humaine, mais c'est à travers ces erreurs que nous apprenons à voler, que nous apprenons à rêver plus grand et à atteindre des hauteurs insoupçonnées. Le ciel n'est pas la limite, il est seulement le début. Nous avons tous la capacité de rêver au-delà, de toucher les étoiles, de transformer notre propre ciel. »



Les Actions 2023

Découvrez le témoignage EXCEPTIONNEL de Josef Schovanec, philosophe et écrivain, dans son intégralité :
Sans le rêve, est-ce que notre vie aurait une saveur et une valeur ?



Josef Schovanec : « Sans le rêve peut-être qu'il y a une bonne partie de la vérité qui nous échapperait. C'est très exactement d'ailleurs pour cela que le mot rêve a été utilisé pour la première fois dans un livre de Malbranche qui portait justement sur la recherche de la vérité. Ce rêve est nécessaire pour nous, pour chaque être humain, pour découvrir la pluralité de l'être humain. On pourrait bien sûr le dire avec un petit moment d'émerveillement avec cette phrase de Shakespeare que nous sommes faits de l'étoffe des songes. Mais sans cela, est-ce que réellement notre vie aurait une saveur ? Est-ce qu'elle aurait une valeur ? On peut peut-être aussi remarquer que le rêve, c'est un concept qu'on l'utilise justement lorsque l'on ne rêve pas. C'était Paul Valéry qui l'avait remarqué en premier cela. Et justement, nous autres habitants de l'extrême occident, nous rêvons fort peu. Le rêve est fort peu présent dans nos vies. Nous en sommes gravement privés. Et ma crainte, c'est qu'en ne rêvant pas, en rêvant peu, nous soyons privés de notre humanité justement. »

Partenaires



Partenaires



Journée mondiale du rêve 2024 / Des rêves pour l'avenir



Michel Tognini, astronaute et ancien chef du Centre européen des astronautes, est le Parrain de la Journée mondiale du rêve 2024 !

« Le rêve pour moi, je vais le représenter comme un petit nuage. Un petit nuage, n'a pas de frontière. Il peut être au-dessus de la France, de l'Allemagne, de la Russie, de la Chine. Mais ce petit nuage appartient à tout le Monde. Et l'analogie avec notre travail, c'est que lorsque nous allons dans l'espace, quand nous décollons, le ciel à l'extérieur devient bleu, bleu foncé, bleu Marine, bleu mauve et tout d'un coup c'est noir. Ceci est la frontière que nous avons entre la terre, l'atmosphère et le vide sidéral. Par contre, lorsqu'on voit les pays qui sont alignés horizontalement, que ce soit la France, l'Allemagne, l'Italie, la Russie, on ne voit pas les traits noirs qu'on a sur les cartes, quand on est petit à l'école. La terre vue de l'espace n'a donc pas de frontière et le rêve n'a pas de frontière. Ce qui veut dire aussi que l'on soit russe, chinois ou indien, on peut rêver. Si on pouvait regarder à l'intérieur de ce petit nuage du rêve, dans les petits électrons et les neutrons qui forment ce rêve, il n'y a pas de langage spécifique. Il n'est pas français, ni russe, ni américain, ni chinois.. »

Je pense que c'est vraiment l'intérêt de l'ONU de s'accaparer cette notion du rêve, parce que nous voyons bien que les valeurs que nous avons utilisées jusqu'à présent, n'ont pas été pleines de succès. Et c'est vrai que le but de l'ONU est d'essayer de faire régner la paix. Et même si nous ne sommes pas sûrs d'y arriver du premier coup, nous pouvons tenter d'y arriver petit à petit. Le rêve est l'un des moyens de faire réfléchir les gens sur une chose différente. »

Journée mondiale du rêve 2024 / Des rêves pour l'avenir



Michel Tognini, astronaute et ancien chef du Centre européen des astronautes, est le Parrain de la Journée mondiale du rêve 2024 !

« Je pense que ça serait très important que la France porte la Journée mondiale du rêve à l'ONU, parce que la France a toujours une culture de l'éducation. Aujourd'hui, par exemple, si vous voulez avoir la même langue enseignée dans différents pays, si vous avez une famille avec des enfants qui veulent étudier et que vous avez un travail qui vous oblige à aller faire des stages d'un ou de 2 ans dans différents pays, la langue la plus représentée est le français. Donc il y a une culture d'éducation qui est très forte avec la langue du français et de ce fait, la France pourrait être le pays qui apporterait la culture du rêve, qui pourrait parler de la culture du rêve dans le but de l'éducation, d'avoir une meilleure éducation et que les enfants aient des résultats meilleurs au niveau scolaire. Donc la scolarité, elle est liée un petit peu à l'éducation, liée à la motivation, liée aussi au rêve. Et le Français reste une valeur éducative très importante dans le monde entier.

L'intérêt économique du rêve, il est quand même assez important puisque c'est grâce au rêve qu'on a une meilleure motivation. On va parler d'une motivation qui est liée aux émotions, donc on parle d'une motivation noble. Et grâce à cette motivation, et bien les gens vont travailler de façon plus efficace, être plus rentable et avoir un rendement meilleur que ce qu'ils avaient au préalable. »

Quel serait l'intérêt pour la France / Interview avec Michel Tognini

Sans rêve il n'y a pas de grande vision / Michel Tognini - Parrain 2024

Les Actions 2024

Cette édition 2024 a été marquée par la présence exceptionnelle **d'Ozioma Egwuonwu**, la fondatrice de la Journée mondiale du rêve, avec nous dans le studio en France ! Mais également par la présence digitale du Parrain **Michel Tognini**, de **Mathias Malzieu** musicien & chanteur du groupe de Rock Dionysos, de la pianiste **Valérie Marie**, de la conférencière **Nadalette La Fonta**, de **Marilyne Dieuze** co-directrice d'Un Maillot pour la vie, **d'Anne-Louise Cambier** fondatrice d'ALBA S'orienter autrement, **d'Eric Frot** fondateur de Magie à l'Hôpital et de plein d'autres témoins de qualité à découvrir via le lien de notre événement ci-dessous. Événement animé par **Rana Badarani**

Longue version 2h : Journée mondiale du rêve 2024 / Des rêves pour l'avenir



Les Actions 2024

Revivez en quelques minutes seulement les meilleurs moments de cette édition !

Vidéo promotionnelle 16 minutes : Journée mondiale du rêve 2024 / Des rêves pour l'avenir



Actions 2024

Une journée de rêve au Lycée Henri Matisse à Cugnaux (31). Découvrez les objectives de cette journée à travers le témoignage de Laure Notario, professeure.



« Alors cette journée a plusieurs objectifs. Tout d'abord, faire rentrer la culture au lycée sous toutes ses formes afin de les amener à rêver et à croire en leurs rêves. Ce projet aussi permettra de développer la créativité, l'esprit d'initiative de nos élèves car on va leur demander de participer au maximum à ce projet dont ils doivent être autant les spectateurs que les acteurs. »

Actions 2024

Une année de rêve au Collège Léonard de Vinci à Tournefeuille (31) qui inclut la thématique du rêve dans ses cours ! Découvrez cette action à travers le témoignage de Sandra Garcia, professeure.



« C'est le message que nous voulons transmettre à nos élèves, que tout est possible et qu'il faut rêver pour avancer et se construire. Voilà donc notre objectif à travers nos cours, c'est évidemment de parler du rêve de chacun, quelle que soit leur situation, nous avons des élèves issus de la mixité des élèves issus de la classe ULIS en situation de handicap et nous souhaitons toucher vraiment tous les élèves de la sixième à la troisième. »

Les Actions 2024

La sortie du livre « **Bien dans nos Baskets** » !
Permettre à nos enfants de se dire : "C'est possible pour moi". C'est une boîte à outils pour aider nos enfants à s'accomplir.



Des programmes numériques pour sensibiliser la jeunesse dans les écoles et les familles **par Reveleo** ! Pour découvrir le mot de Lise Gaschet, la co-fondatrice, basée à Nantes (44) c'est par **ici** !



Les Actions 2024

La 3ème édition de l'événement « Viens, on rêve » organisée à Paris par l'association Alba, S'orienter Autrement !



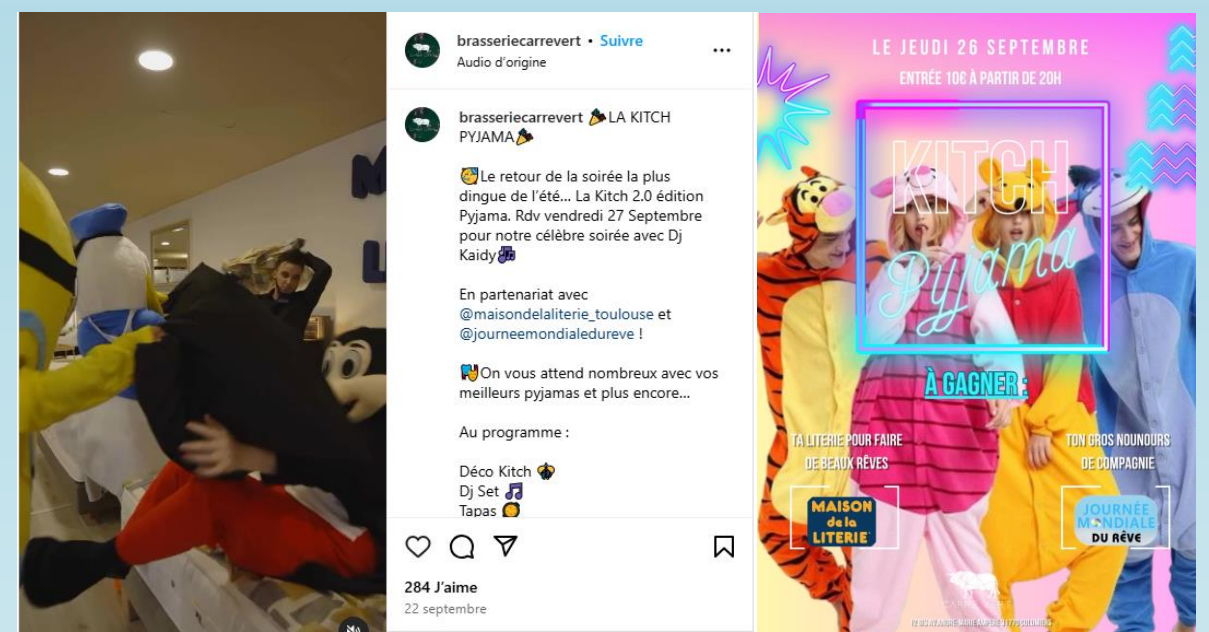
Découvrez le témoignage exceptionnel de Inès Leonarduzzi pour l'association Alba à l'occasion de cette Journée !



Les Actions 2024

Pyjama party géante au restaurant Carré Vert à Colomiers (31) pour sensibiliser la jeunesse. Près de 1000 jeunes ont exprimé leurs rêves afin de participer à un tirage au sort.

Découvrez le mot de Frédéric Buigues, le directeur.



Les Actions 2024

La réalisation et la projection du film documentaire « Est-ce que votre rêve vous a trouvé » dans les Pyrénées orientales (66) par Nadjejda Tretiakoff !



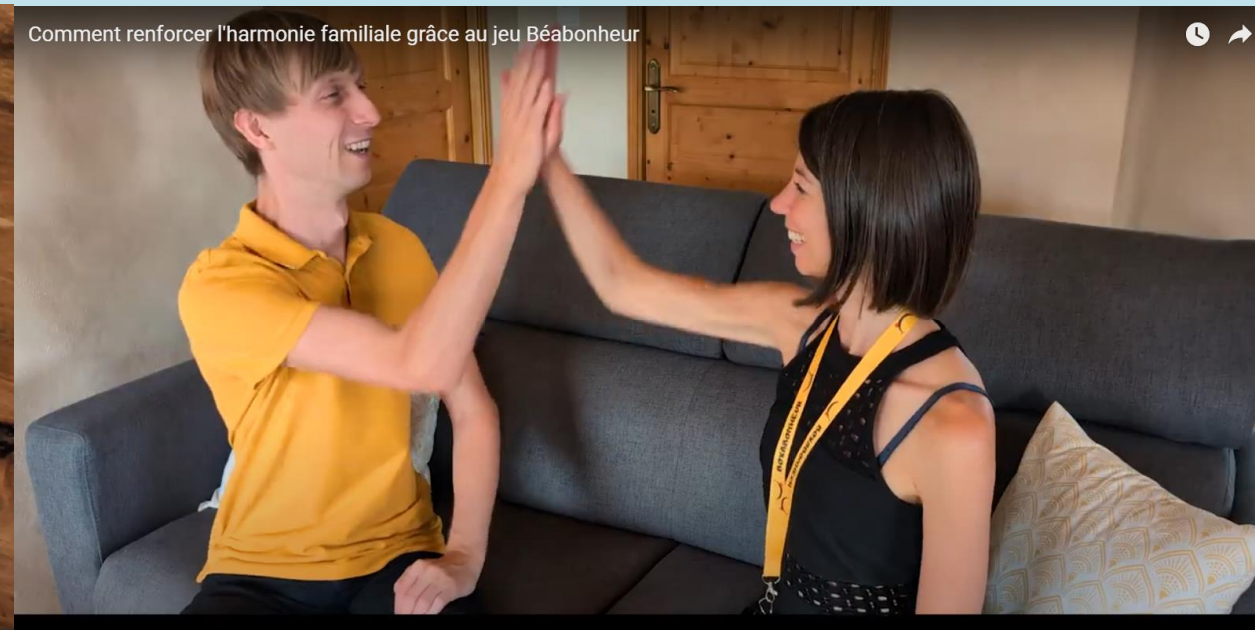
Découvrez la totalité de ce film sur la chaîne youtube de Viens rêver !



Les Actions 2024

Lancement du jeu de société **Béabonheur** dans la Commune de Rouffiac-des-Corbières (11). Le jeu pour concrétiser vos rêves et partager vos bonheurs !

Découvrez la **vidéo de lancement** de Béabonheur !



Les Actions 2024

Ateliers de rêve organisés par Audrey De La Sayette à Toulouse (31) pour accompagner les personnes en reconversion professionnelle et les demandeurs d'emploi !



Soirée « Le rêve n'a pas d'âge » à Paris par Valentina Stan !



Actions 2024

Concrétisation d'un rêve fou, celui d'Agnès Faury !

Rêve d'Agnès



2 FEMMES FACE À L'INCONNU ET L'INATTENDU

MOTIV'ACCIÓN
EXPÉDITION.
POUR DONNER DE L'ESPOIR AUX FEMMES.
COMPRENDRE, IMPLIQUER ET FAIRE RÊVER

Campagne de financement expédition et recherche contre le cancer

TRAVERSER LA PATAGONIE ET LE CHILI SANS PRÉPARATION



Lettre de la ligues des optimistes de France !



Ligue des Optimistes de France

Accueil L'association Nos actions Soutenez-nous Espace membres Contact

I have a dream !

Par Comité Editorial | 6 octobre 2024 | Événements, Santé, bien-être | 17 Commentaires

Connaissez-vous la journée mondiale du rêve ?

Elle est célébrée chaque année le 25 septembre.

Nous ne sommes pas ici dans l'analyse freudienne du rêve !

Mais plutôt dans la valorisation et la concrétisation des rêves et aspirations de chacun.

Elle trouve son origine en 2012, lorsque Ozioma Egwuonwu, conférencière, experte en matière de stratégie transformationnelle de potentiel humain et de changement de système, lance cette initiative pour encourager les personnes à se reconnecter à leurs rêves, à explorer leurs profondes aspirations.

Contrairement à d'autres célébrations qui se concentrent sur des réalisations passées, la journée mondiale du rêve se tourne résolument vers l'avenir, nous incitant à nous projeter vers ce que nous désirons profondément accomplir.

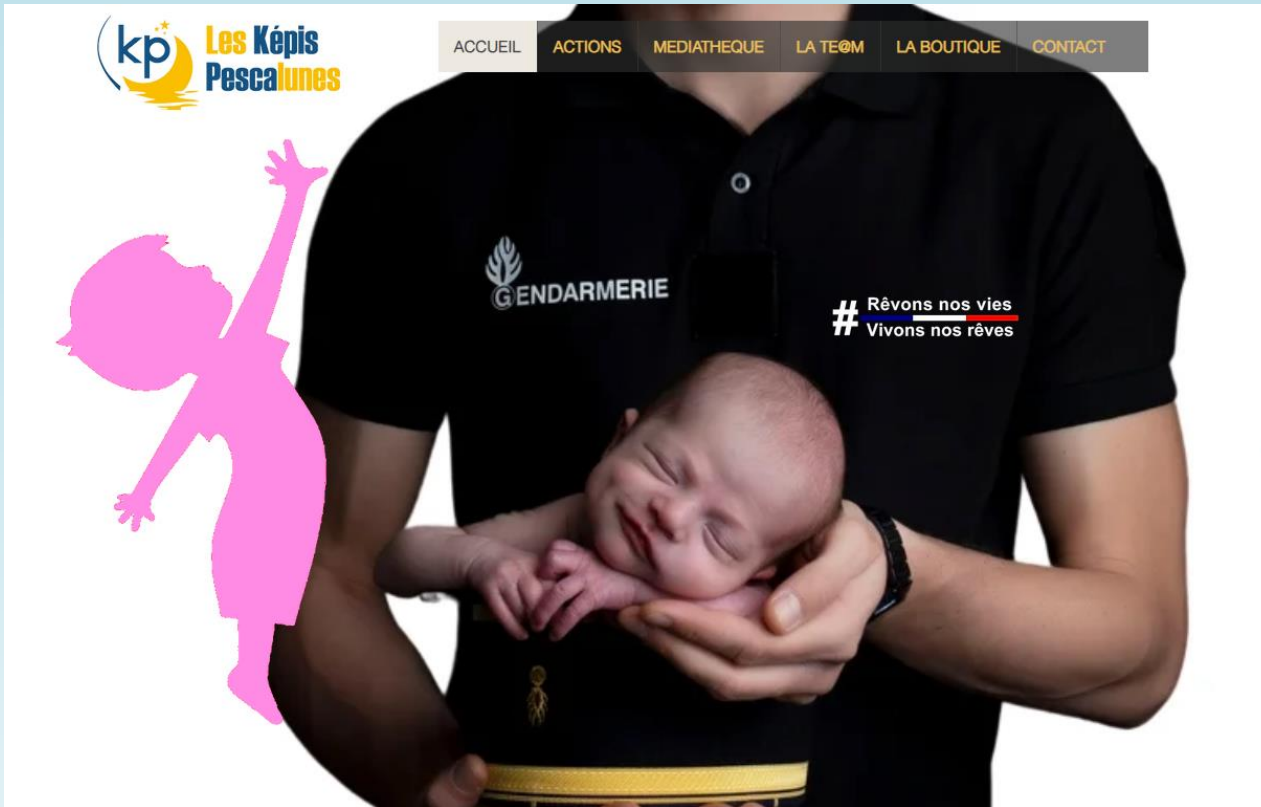
C'est l'occasion pour les entreprises, les associations, les organisations de rappeler l'importance de cultiver une vision positive pour l'avenir et de faire des rêves un moteur de changement et d'innovation positive.

C'est une belle journée pour les optimistes que nous sommes !

Effectivement, l'une des caractéristiques de l'optimiste est d'avoir confiance en l'avenir, d'opter pour une attitude positive vis-à-vis du futur.

Actions 2024

Soirée solidaire « Au cœur de vos rêves » organisée par l'association Les Képis Pescalunes qui réalise les rêves des enfants malades et orphelins de la gendarmerie !



Communication de l'association Un Rêve Un Sourire !

Publication de Un Rêve Un Sourire

Un Rêve Un Sourire
25 septembre · 🌐

Aujourd'hui, célébrons les rêves et transformons-les en réalité ! En cette **Journée Mondiale du Rêve** nous vous invitons à faire un don pour nous soutenir. Chaque contribution, petite ou grande, nous aide à offrir des opportunités aux rêveurs de demain.

Ensemble, faisons briller les étoiles de ceux qui en ont besoin. ☀️

#JournéeMondialeDuRêve #SoutenezLesRêves #Solidarité

Merci pour votre générosité ! ❤️

<https://unreveunsourire.fr/faire-un-don/>

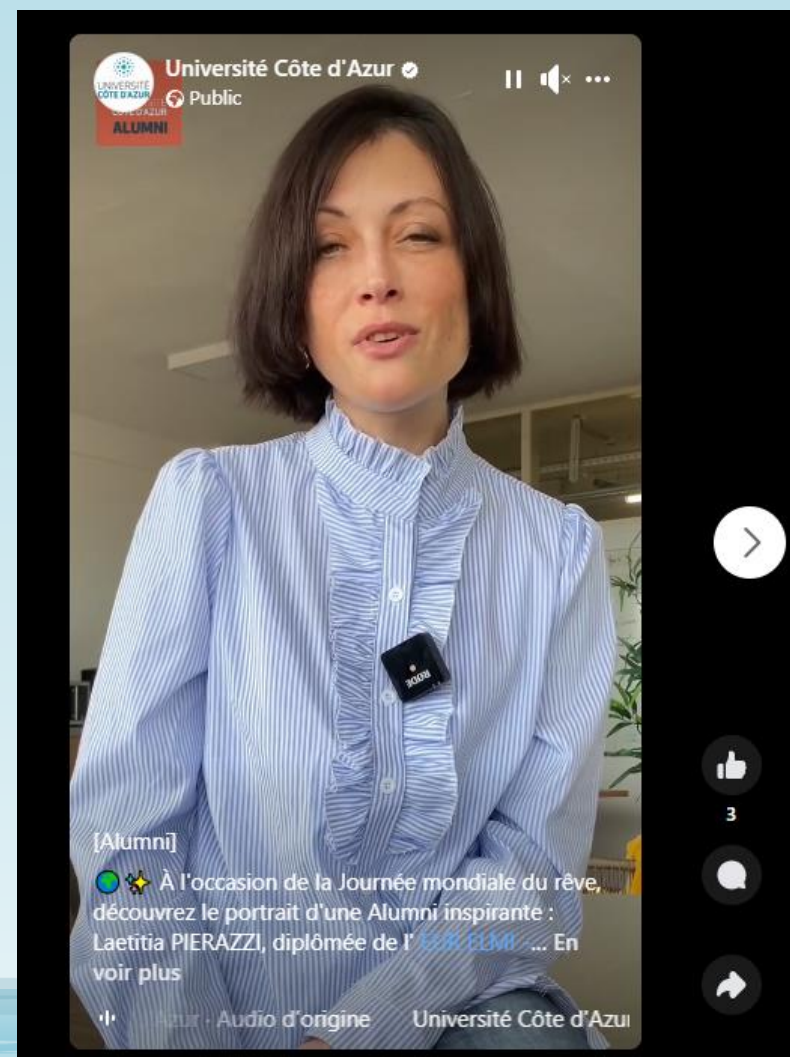
Joyeuse journée mondiale du rêve !

Actions 2024

Le Châtelet-en-Brie



Université Côte d'Azur



Les Actions 2024

Des nouveaux témoignages d'experts et de personnalités de domaines divers sont à votre disposition sur la chaîne YouTube de la Journée mondiale du rêve ! Découvrez en intégralité le témoignage exceptionnel d'Isabelle Layer, journaliste & artiste !



« Rappelez vous toujours que les rêves ne se mesurent pas à leur taille, mais à l'impact qu'ils ont sur notre cœur, notre âme et ceux qui nous entourent. Alors rêvons d'un avenir qui nous ressemble, qui nous grandit et qui nous rassemble. »

Les Actions 2024

Des nouveaux témoignages d'experts et de personnalités de domaines divers sont à votre disposition sur la chaîne YouTube de la Journée mondiale du rêve ! **Quand la science-fiction dépasse la réalité / Mathias Malzieu, musicien et chanteur du groupe de rock français Dionysos !**



« La fiction dépasse la réalité, comme on dit des fois, là c'est presque la science-fiction qui a dépassé la réalité. Donc le rêve et la réalité se sont mis à se toucher un tout petit peu, ne serait-ce que parce que je suis là pour vous en parler dans un moment où, il y a 10 ans, mon diagnostic a été engagé pendant 2 ans, quasiment jour pour jour. »

Les Actions 2024

Des nouveaux témoignages d'experts et de personnalités de domaines divers sont à votre disposition sur la chaîne YouTube de la Journée mondiale du rêve !

« Le monde dont nous héritons aujourd'hui est fondé sur les rêves qui ont déjà été rêvés. Alors, quels seront les rêves que nous rêverons aujourd'hui pour nous-mêmes, pour nos communautés et pour le monde, qui serviront de feuille de route vers de plus grandes possibilités ? »

Ozioma Egwuonwu

Fondatrice Journée mondiale du rêve

« Cette journée en France sensibilise de plus en plus de personnes à leurs rêves et elle inspire de plus en plus d'actions pour sensibiliser autour de soi. »

Rana Badarani

Ambassadrice Journée mondiale du rêve

« Ce que je viens d'entendre vous confirme, Rana, Ozioma, que vous avez raison de vouloir inscrire cette Journée mondiale du rêve aux Nations Unies. Cela nous montre que dans tous les domaines de notre vie civile professionnelle, nous avançons avec des rêves. Les rêves se concrétisent, ils nous font avancer ensemble. Le mot est très important. Ils nous font comprendre que ce que l'on a envie de faire, c'est possible. »

Françoise Barutello

Présidente du Club d'Entreprises Toulousaines Réussir

Les Actions 2024

Des nouveaux témoignages d'experts et de personnalités de domaines divers sont à votre disposition sur la chaîne YouTube de la Journée mondiale du rêve !

« Le rêve donne une direction alors que la motivation fournit une énergie nécessaire pour avancer vers ce but idéal. Sans rêve, il n'y a pas de grande vision à poursuivre et sans motivation, même le rêve le plus inspirant reste hors de portée. »

Michel Tognini

Parrain Journée mondiale du rêve 2024

« Quand on réhabilite ce droit à rêver, ça permet à l'être humain de se projeter. Et c'est tout ce dont l'être humain a besoin pour pouvoir avancer dans sa vie. Peu importe finalement les épreuves qu'on traverse toutes et tous. »

Anne-louise Cambier

Fondatrice Alba S'orienter
Autrement

« Le rêve, c'est ce qui fait qu'on avance malgré les difficultés, les échecs, les peurs. C'est lui le carburant, qui nous motive à nous dépasser, à persévérer, à oser. C'est la flamme qui nous maintient en vie, qui donne du sens à notre vie, qui nous pousse à aller de l'avant, à créer, à explorer, à aimer. C'est ce qui nous permet à la fin de notre vie, de regarder en arrière, sans regret, avec le sentiment d'avoir vraiment vécu. »

Valentina Stan

Exploratrice des possibles

Les Actions 2024

Des nouveaux témoignages d'experts et de personnalités de domaines divers sont à votre disposition sur la chaîne YouTube de la Journée mondiale du rêve !

« Vivre son rêve, c'est d'être vivant, c'est d'être magnétique, c'est d'envoyer une énergie au monde et quelque part, en ça, on contribue à ce cercle vertueux de la vie, on contribue à rendre ce monde meilleur. »

Valérie Marie
Conférencière & Pianiste

« Une vie, donc, que chacun et beaucoup pouvait qualifier de vie rêvée, de vie de rêve, mais qui ne satisfaisait certainement pas une partie de mes rêves et de mes aspirations profondes. Je m'étais totalement oubliée, mes désirs, mes besoins, jusqu'au jour où la vie s'est rappelée à moi, s'est rappelée à mes rêves par la maladie. »

Nadalette La Fonta
Conférencière et écrivaine

« Si on peut changer notre vie en utilisant la méditation, la visualisation, je ne suis pas plus bête que la moyenne, je suis capable de visualiser, je suis capable de m'entraîner et je vais travailler dans ce sens. Ça a été tellement puissant que je me suis dit que si vraiment ça fonctionne comme ça, la visualisation, il ne faut pas que j'oublie mes enfants. »

Maeva Morlet
Conférencière et écrivaine

Les Actions 2024

Des nouveaux témoignages d'experts et de personnalités de domaines divers sont à votre disposition sur la chaîne YouTube de la Journée mondiale du rêve !

« À quoi s'occupe ton rêve? C'est ça qu'il faut se demander. C'est à dire qu'un rêve, ce n'est pas quelque chose à soi, pour soi, pour se faire plaisir, pour se faire du bien. C'est quelque chose qui participe au monde. Alors à quel monde ton rêve participe-t-il ? À quoi va-t-il contribuer? Quelle trace va-t-il laisser ? »

Sarah Roubato
Ecrivaine & Artiste de scène

« Le rêve, c'est notre capacité à avoir une imagination fertile. C'est s'autoriser à penser plus loin que ce qu'on a juste devant le bout de son nez. »

Audrey de la Sayette
Ingénieure rêveuse en
développement durable

« Un rêve, c'est un acte de foi qui nous vient du cœur, une évidence pour l'univers qui nous connaît par cœur. C'est quand notre âme d'enfant reprend sa place et panse nos plaies et nous amène dans la joie à faire ce qui nous plaît. »

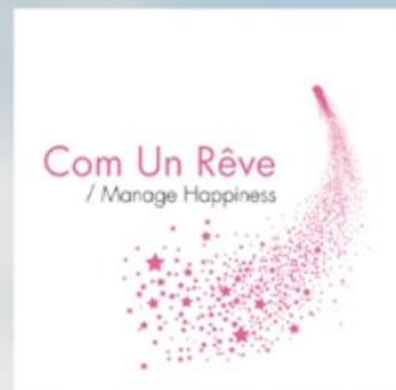
Steeve Ambiehl
Expert comptable & Slammeur

Les Actions 2024

Chaque année, la Journée mondiale du rêve met en lumière une belle cause. Quelles sont les rêves des femmes qui souffrent de l'Endométriose ? Voici la réponse avec Charline Daligaud !



Partenaires



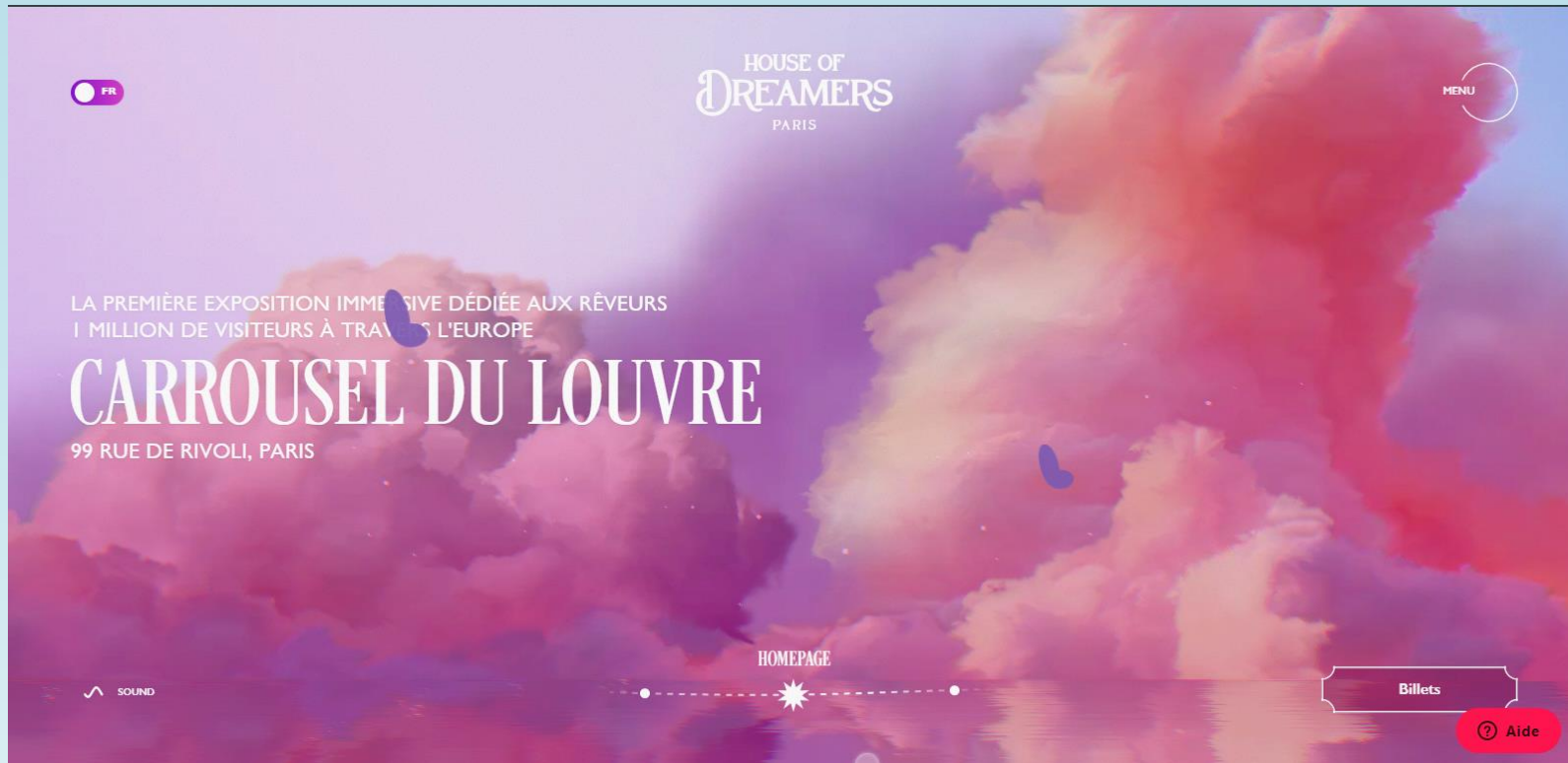
Actualité / société



Les Enfoirées - Rêvons (Clip officiel)

« Pourvu qu'on s'aime et qu'on le sème
Pour que les rêves deviennent révolution
Faut qu'on l'apprenne, qu'on le retienne
Les gens qui rêvent font des révolutions
Faut qu'on se lève, qu'on se soulève
Faire de ce chant notre résolution
Le dire sans trêve sur toutes les lèvres
On pourra dire notre révolution
Révolution
Oh-oh, oh-oh-oh-oh
Oh-oh-oh-oh
Ce soir nous rêvons, résolution »

Actualité / Société



House Of Dreamers / Paris :

La première exposition immersive dédiée aux rêveurs

1 million de visiteurs à travers l'Europe

Youtube

Actualité / Société

KAIZEN: 1 an pour gravir l'Everest !

« Devenir alpiniste et gravir l'Everest en 1 an, jour pour jour ? C'est mon rêve ! Moi, un jeune YouTuber de 21 ans qui ne pratique pas de sport. Pendant 1 an, vous allez me suivre dans ce documentaire pour découvrir tout mon changement de vie afin d'atteindre ce rêve. J'espère sincèrement que ce documentaire vous impactera autant qu'il a impacté ma vie.

Kaizen est une philosophie de progression continue, consistant à s'améliorer chaque jour, pas à pas. Gravir l'Everest, un idéal qui semblait hors de portée mais qu'il a rendu possible en suivant plusieurs étapes. Le premier pas est de rêver, le deuxième est de partager ce rêve avec ses proches, car cela crée une responsabilité et un engagement. Ensuite, il faut se plier à une discipline rigoureuse, essentielle pour surmonter les obstacles et se renforcer mentalement. L'importance de l'entourage est soulignée : on ne réalise pas un grand rêve seul, mais en équipe, en s'entourant de personnes qui apportent des perspectives et des énergies complémentaires. Enfin, Kaizen c'est combattre ses peurs et agir malgré le doute. Chaque rêve est un chemin de progrès constant, où l'important est de devenir meilleur que soi-même, chaque jour. » Inoxtag



改善

Kaizen
[kai - zen] • Japon

Déf. (n) : En tant que philosophie, le kaizen promeut un état d'esprit où de tout petits changements progressifs créent un impact au fil du temps.

Médias, émissions et Podcasts

Interview sur Airzen Radio par Gilles André

Podcast La Licorne de Lily Gros

Les rendez-vous de Steven K

Interview sur Radio Montecarlo al Doualiya par Samira Ibrahim : Un appel lancé de la France au monde arabe

Interview Wimadame avec Virginie Delalande

Le Rêve à l'honneur chez Café & Co

Médias, émissions et Podcasts

Le Rêve Pour Tous à l'honneur à l'occasion du Podcastthon 2024

Rêvons plus grand ! La Vie Economique Du Sud-Ouest

Les 12 coups de midi animé par Jean-Luc Reichmann sur TF1

Comment célébrer la Journée Mondiale du Rêve ?

Vous êtes une collectivité, une entreprise, une école, une association, une fondation, une maison de retraite, un acteur sportif ou culturel ? Vous pouvez :

- ✓ **Réunir pour inspirer** au travers de belles histoires en donnant la parole à des personnes qui ont réalisé leurs rêves ou à des conférenciers, et en diffusant des films inspirants sur cette thématique, comme le film « Les Rêves ne meurent jamais »,
- ✓ Donner la possibilité **d'échanger** autour de la thématique du rêve par la suite,
- ✓ Permettre de faire le premier pas en donnant l'occasion à tout type de publics, enfants, adolescents, adultes, personnes âgées, **d'identifier** et **d'exprimer un rêve** oralement ou au travers d'un mur ou d'une fresque des rêves, d'un concours de dessins ou d'écriture, d'une boîte aux rêves ...

Sur demande, nous pouvons vous fournir un document qui regroupe des idées d'actions à mettre en place.

Vous souhaitez nous proposer un projet de collaboration ou devenir partenaire ?

Contactez-nous :

Rana Badarani, Ambassadrice de la Journée mondiale du rêve en France

M/ 0610340478

E/ journeemondialedureve@gmail.com

LinkedIn/ <https://www.linkedin.com/in/ranabadarani/>

Nos réseaux sociaux



[YOUTUBE](#)



[LINKEDIN](#)



[INSTAGRAM](#)



[FACEBOOK](#)



[TWITTER](#)