

Les Rêves Lucides

SOMMAIRE

Introduction	Page 1
Les enseignements chamaniques	Page 2
Ce que l'Occident sait du rêve.....	Page 2
Le contenu des rêves	Page 3
Trois conditions nécessaires à la pratique du rêve lucide	Page 3
Comment se souvenir de ses rêves	Page 3
Techniques pour faire des rêves lucides.....	Page 3
Indices oniriques	Page 4
Technique du rappel de soi	Page 4
Les tests de réalité	Page 5
Développement des tests de réalité, selon Stephen LABERGE	Page 5
Programmation de la mémoire	Page 6
Procédure d'induction mnémonique	Page 7
Applications du rêve lucide	Page 8

INTRODUCTION

En écrivant que **les rêves sont une réalité**, je risque fort d'être ramené vertement par quelques bonnes âmes attentionnées à la définition du mot *réalité* : « Ce qui existe vraiment en opposition avec ce qui est illusoire comme le rêve ». Certes, la réalité du rêve est d'un ordre différent de celle que nous connaissons chaque jour dans notre perception du monde extérieur, mais elle est pleinement vivante... **le temps que dure le rêve**. Combien de fois sommes-nous sorti d'un rêve avec l'étonnement que ce que nous vivions n'était pas la réalité ?! J'ai moult souvenirs de ce genre d'étonnement au réveil, mon père décédé qui semblait si réel, un cauchemar dont je sortais heureux de constater que ce n'était pas la réalité... Au fond le rêve cesse d'être une réalité lorsqu'il se termine, tout comme notre vie **cessera d'en être une** à notre mort. Nous voyons ici la relativité de toute réalité.

Dans le rêve, nous éprouvons des émotions de peur, de joie qui, souvent, ne cèdent en rien à celles de jour en termes d'intensité, d'authenticité. Les souffrances, les joies sont très réelles, même si elles se situent seulement sur le plan psychique et énergétique, ainsi que les décors, les scénarios, les personnages bien qu'ils n'obéissent pas aux lois du monde physique.

Notre conscience est pour le moins double, celle de notre vie onirique et celle qui écrit actuellement ce texte. Le chamanisme donne à cette particularité de la conscience une explication qui mérite le détour.

LES ENSEIGNEMENTS CHAMANIKES

Dans l'acte de « voir », le chaman perçoit l'être humain non point dans sa dimension corporelle et organique, mais sous sa forme énergétique. En celle-ci, il voit une boule de lumière ayant l'aspect d'un œuf, nettement plus grande que le corps physique, et dans laquelle il distingue un point particulièrement lumineux de la grosseur d'une balle de tennis. C'est dans cette petite zone située en arrière du corps à hauteur de l'omoplate droite que se produit le miracle de la conscience. Les énergies lumineuses en liberté dans le cosmos s'y rassemblent avec celles appartenant à la boule de lumière humaine. Les chamans nomment cette zone le **point d'assemblage**⁽¹⁾.

Lorsque le chaman exerce sa vision sur le corps énergie d'un homme endormi qui rêve, il constate que ce point d'assemblage se déplace dans l'œuf aurique. Il peut se mouvoir en surface, en profondeur et même en dehors de l'œuf rassemblant alors des énergies non humaines. La nature de ce qu'il rêve est en rapport direct avec la position du point d'assemblage. L'art du souvenir consiste à placer ce point là où il était lorsque nous avons vécu un rêve ou toute autre expérience particulière. Autant de positions différentes du point d'assemblage, autant de réalités distinctes.

En pratiquant le rêve lucide nous travaillons à l'unification de notre conscience, puisque nous introduisons un peu de notre première attention, celle de **l'état de veille**, dans la seconde attention du rêve. C'est comme si notre point d'assemblage englobait les deux zones concernées, étape préliminaire à un embrasement total par la conscience de l'œuf lumière.

CE QUE L'OCCIDENT SAIT DU REVE

La communauté scientifique a montré un regain d'intérêt pour l'étude du rêve grâce à l'invention de l'électro encéphalogramme (EEG) qui a permis des mesures extrêmement fines de l'activité cérébrale. En plaçant des électrodes sur la tête d'un dormeur, il a été possible de détecter les rythmes du sommeil. Au cours d'une nuit normale de sommeil, nous dormons en suivant un **cycle de 90 mn environ** qui se répète plusieurs fois. Les phases d'un cycle sont les suivantes :

- 1 - Endormissement** : passage bref par la phase hypnagogique au cours de laquelle nous percevons des images, visages, scènes.
- 2 - Entrée dans le sommeil lent** qui se caractérise par un ralentissement des fonctions vitales et une activité faible des fonctions cérébrales. Les ondes que mesure l'EEG sont entre 12 et 16Hz.
- 3 - Le sommeil devient de plus en plus profond.** Les ondes ralentissent <3.5Hz.
- 4 - C'est le sommeil paradoxal**⁽²⁾ ; les fonctions cérébrales entrent dans une phase de grande activité, nettement supérieure à celle de l'état de veille ; c'est la période propice aux rêves. Les ondes sont en dents-de-scie⁽³⁾.

En début de nuit, les périodes de sommeil paradoxal sont courtes puis s'allongent au matin. Si nous sommes en déficit de sommeil, c'est le sommeil profond qui est privilégié, mais le corps bénéficie comme d'un crédit de périodes paradoxales qui seront récupérées dès que possible.

1 - Lire « L'art de rêver » par Carlos CASTANEDA, où les pratiques chamanistes concernant le rêve sont développées de manière détaillée.

2 - Le terme de « sommeil paradoxal » fut imaginé par le professeur JOUVET.

3 - Plus de détails sur les ondes cérébrales : http://etoile-presence.nuxit.net/pdf_divers/reve.pdf

Pour une nuit de sommeil de 7h30 nous passerons donc par **cinq cycles de 90 mn**, tous précédés d'un micro réveil dont on ne garde pas le souvenir en général. La quantité de rêves par nuit est évaluée à deux heures, ce qui donne pour une vie moyenne de 80 ans, six à sept ans de rêves. Ce n'est pas rien, et c'est un espace temporel dans lequel nous pouvons engager un travail évolutif.

LE CONTENU DES REVES

La Tradition a toujours fait grand cas des rêves, porteurs selon elle, d'informations prophétiques. La psychanalyse s'est servie du rêve comme moyen d'accéder au contenu inconscient du psychisme. Le rêve lucide se situe sur un registre différent ; nous n'interprétons plus les rêves, mais **nous intervenons sur leur contenu** dans la mesure du possible ; le moi conscient devient co-créateur de son monde onirique.

TROIS CONDITIONS NECESSAIRES A LA PRATIQUE DU REVE LUCIDE⁽⁴⁾

1. Être animé par une motivation puissante et suffisamment constante pour qu'elle perdure sur une période permettant son accomplissement.
2. Connaître et pratiquer les techniques favorisant l'apparition de rêves lucides.
3. Se souvenir de ses rêves.

COMMENT SE SOUVENIR DE SES REVES

Tout le monde rêve, mais une petite frange de la population ne garde aucun souvenir de cette activité onirique à l'état de veille. Or, pour pratiquer le rêve lucide, il est évidemment fondamental d'avoir un souvenir de ses rêves. Voyons quelques astuces qui peuvent favoriser cette mémorisation.

- Allonger la durée du sommeil : si nous dormons 4 à 5 heures par nuit, cela se fera au détriment du temps de sommeil paradoxal comme précisé plus haut. En prolongeant dans la mesure du possible le temps du réveil, nous augmentons les chances de rêver.
- Se servir de la connaissance de ses rythmes pour programmer un réveil lorsque nous sommes en phase de sommeil paradoxal. Supposons un endormissement à 22h et laissons passer les trois premiers cycles nocturnes au cours desquels les rêves sont moins nombreux. Nous avons un micro réveil potentiel vers 2h30mn, puis vers 4h et 5h30mn. Si nous prévoyons notre réveil pour ces heures-là, il y a de fortes chances qu'un souvenir de rêve soit encore perceptible.
- L'inconscient est sensible aux suggestions qui lui sont faites. Avant de s'endormir, il est conseillé de répéter une phrase telle que : **cette nuit je me souviendrai de mes rêves**. Plus nous nous intéressons aux rêves (lectures, discussions, conférences...) et plus nous augmentons les chances de nous en souvenir.
- Avant de s'endormir, placer un carnet et un crayon sur la table de nuit afin de noter les rêves qui surviendront immédiatement. La tendance fugitive du rêve est bien connue ; en le fixant sur le papier nous le matérialisons en quelque sorte et nous envoyons aussi un message à l'inconscient sur notre motivation.

4 - Selon le Professeur LABERGE

TECHNIQUES POUR FAIRE DES REVES LUCIDES

Bonne nouvelle : tout le monde a la possibilité de réaliser des rêves lucides. Point n'est besoin d'avoir un don particulier ; d'ailleurs la plupart d'entre nous en a fait au moins un de manière spontanée. Il y a des variantes du rêve lucide. Exemple : le fait de se réveiller dans un rêve alors que l'on est toujours dans ce rêve, et d'imaginer qu'on le raconte à d'autres personnes. Pour celles et ceux qui ont vu le film « Inception »⁽⁵⁾, il est possible de s'enfoncer dans des strates de plus en plus profondes, chaque rêve engendrant un plan onirique nouveau duquel il peut parfois être difficile de revenir. Mais restons-en à une pratique simple du rêve lucide.

LES INDICES ONIRIQUES

Stephen LABERGE appelle les indices oniriques **tout ce qui dans un rêve est différent de la vie normale**. Par exemple, le fait de voler ou de faire des bonds gigantesques sont des indices oniriques parce que dans la vie courante ce n'est pas possible. C'est grâce à ces indices que le rêveur prendra conscience qu'il n'est pas dans son état de veille. Si vous discutez avec votre mère décédée depuis dix ans, cela devrait vous mettre la puce à l'oreille et favoriser une prise de conscience que vous rêvez, à condition qu'à l'état de veille ces indices soient bien conscientisés.

Une fois que la mémorisation des rêves est acquise, nous explorons le contenu de ceux-ci afin de mettre en évidence tous les indices oniriques qui reviennent régulièrement dans nos rêves. Il faut prendre ensuite la résolution ferme de les reconnaître en tant que tels la prochaine fois que vous les remarquerez dans un rêve futur.

C'est la première piste de travail où naît en soi l'intention de se réveiller dans un rêve à partir de l'état de veille. Imaginons que les mondes du rêve et de veille soient séparés par un fleuve, le fleuve de l'oubli. D'un côté de la berge, notre activité rationnelle, et de l'autre, l'univers fantaisiste du rêve. Il existe une impossibilité d'être en même temps sur la rive de droite et celle de gauche. C'est un peu comme le Soleil et la Lune ; lorsque le Soleil est présent dans le ciel, la Lune a bien du mal à être visible, et la nuit qui laisse apparaître la Lune dans toutes ses phases variables, le Soleil est bien caché. Si je reste dans cette analogie des deux luminaires, nous pouvons retenir qu'il existe des moments particuliers dans la journée où la lumière du Soleil peut cohabiter avec celle de la Lune ; il s'agit des **crépuscules**, du matin et du soir. Or, nous verrons que ces deux moments jouent un rôle essentiel dans notre quête du rêve lucide : les périodes **d'endormissement et d'éveil**.

La Lune, toujours reliée à la vie onirique en astrologie, réfléchit la lumière du Soleil qui représente la conscience de veille. Par cette particularité, nous saisissons l'importance d'informer la Lune de nos intentions, de lui adresser des signes dans la journée pour que la nuit venue elle s'en souvienne. Plus qu'une simple analogie nous disposons là d'un calendrier astronomique pouvant favoriser la liaison entre les deux états de conscience que nous étudions. Dans ce calendrier, ce sont les phases de Nouvelle-lune et de Pleine-lune qui sont à privilégier.

TECHNIQUE DU RAPPEL DE SOI

Paul THOLEY, psychologue allemand, a mis au point une méthode efficace pour atteindre à la lucidité ; il propose de développer une attitude réflexio-critique envers notre état de conscience en se demandant plusieurs fois dans la journée si nous sommes en train de rêver ?

5 - « Inception » film de Christopher NOLAN, avec Leonardo Di-CAPRIO et Marion COTILLARD

Chaque fois que nous vivons une scène pouvant avoir quelques ressemblances avec les indices de notre vie onirique mise en relief, nous nous interrogeons : « Suis-je entrain de rêver ? ». Nous pouvons aussi nous poser cette question le soir avant de se coucher, ou à l'endormissement.

Ce questionnement crée une forme de rappel de soi tel que décrit dans « Les fragments d'un enseignement inconnu » d'OUSPENSKY Le problème majeur que rencontre l'être humain dans son existence terrestre, c'est une forme de domestication-automatisation qui le fait vivre comme une machine, l'habitude devenant le moteur principal de sa conscience. Pour casser cette identification sécurisante – en surface – avec le ronronnement du connu, **la pratique du rappel de soi** permet de redonner du peps à nos perceptions. Lorsque je me pose la question « Suis-je en train de rêver ? », je me regarde dans mon environnement, le tout prenant une saveur particulière. En créant ce point de conscience accrue dans mon univers quotidien, je brise la routine et j'introduis dans mon inconscient une suggestion interrogative qui pourra surgir dans mes rêves.

LES TESTS DE REALITE

En abordant ce domaine, il y a souvent une résistance de l'esprit devant le côté absurde des tests de réalité. En quoi consistent-ils ? Régulièrement, au cours de la journée, le prétendant aux rêves lucides va tester la réalité du monde qui l'entoure avec des exercices dont le but est de conforter qu'il est bien dans son état de veille. Par exemple, si je tire sur un doigt, celui-ci ne va s'allonger, alors que dans un rêve... En introduisant ces tests dans la vie diurne, nous créons des résonances suggestives dans notre vie nocturne qui vont aider à devenir lucide. À un moment ou un autre d'un rêve, l'idée d'effectuer un test de réalité va surgir dans notre esprit et son résultat absurde participera à la prise de conscience que nous sommes dans un rêve. Voici quelques tests utilisés :

- Regarder l'heure sur une montre digitale, la retenir, détourner son regard puis regarder l'heure à nouveau. Dans un rêve, il est fréquent que l'heure indiquée change radicalement.
- Il en est de même avec la lecture de phrases qui peuvent changer d'un instant à l'autre.
- Comptez vos doigts, voyez si ce décompte est toujours le même.
- Pouvez-vous passer à travers les murs ? Un phénomène possible en rêve.
- Pouvez-vous voler, effectuer des bons prodigieux dans l'espace ?
- Vos déplacements peuvent-ils obéir à votre pensée ?
- Si vous nagez, pouvez-vous respirer sous l'eau ?
- Etes-vous capable de vous souvenir comment et pourquoi vous êtes ici, et ce qui s'est passé il y a une heure ?

DEVELOPPEMENT DES TESTS DE REALITE, SELON STEPHEN LABERGE

- Faites un *test de réalité*. Ayez sur vous un papier sur lequel est inscrit un texte, ou portez une montre avec des chiffres digitaux. Jetez un regard sur l'un de ces objets en notant ce que vous y lisez ; puis après avoir détourné votre attention sur une autre scène, revenez-y en observant si des changements de lettres ou de nombres ont lieu. Essayez aussi de les changer volontairement. Dans 75% des cas, l'expérience montre que des changements de cet ordre se produisent dans les rêves. Si rien d'anormal ne se produit, c'est que vous êtes dans votre état de veille ordinaire.

- Imaginez que ce qui vous entoure est un rêve. Dites-vous : « Si j'étais en train de rêver, à quoi est-ce que cela ressemblerait ? ». Créez autour de vous des situations caractéristiques de l'état de rêve. Donnez à votre environnement des changements rapides, insolites, introduisez-y de l'absurde tout comme dans les rêves.

- Visualisez-vous en train de profiter d'une activité onirique. Au préalable, vous aurez décidé d'une action à faire lors d'un rêve lucide, par exemple voler, parler à vos personnages, changer la scène du rêve... En imaginant toujours être occupé à rêver, se visualiser en train de profiter de l'action choisie.

- Prenez la résolution ferme d'être lucide, de mener à bien l'activité choisie. Répétez-vous plusieurs fois : « La prochaine fois que je rêverai, je veux prendre conscience d'être en train de rêver et accomplir ce que j'ai décidé de faire ».

En lisant cette méthodologie avec un esprit critique, nous pouvons nous interroger sur le bien fondé de mettre en cause la réalité du monde physique, d'introduire une forme de confusion entre deux univers dont les natures essentielles sont apparemment de se développer de manière relativement autonome. Je pense que cette méthode de travail s'adresse à des personnes équilibrées, cherchant une voie d'évolution personnelle, et ressentant la richesse potentielle du monde onirique. Comme bien souvent en la matière, les diverses substances psychédéliques constituent des aides non seulement dangereuses, mais elles nous privent de l'épanouissement résultant d'un lent travail de maturation où notre volonté se renforce au fil du temps.

Cette voie d'évolution par la mise en résonance de nos deux univers de conscience est une tentative d'échapper à la banalisation de notre monde ordinaire et de faire de nos rêves un champ d'exploration dans lequel notre corps énergie va se consolider.

*Plus nous sommes identifiés à ce que nous faisons à l'état de veille
et moins nous aurons de chance de nous libérer de l'emprise du rêve.*

PROGRAMMATION DE LA MEMOIRE

Se souvenir d'être lucide dans un rêve nécessite qu'à l'état de veille nous programmions des souvenirs censés surgir au cours du rêve. Nous avons déjà abordé cette question, le rêve que nous allons vivre cette nuit, ne se situe pas nécessairement dans le futur de notre présent ; il est plutôt ailleurs, là où se situe le point d'assemblage. Ce serait une erreur d'aborder le travail avec un esprit linéaire, passé, présent, avenir, les trois se trouvant sans cesse en interaction dans le rêve. Disons que la mobilité anarchique du point d'assemblage est ce qui rend les rêves aussi changeants et insolites. Le travail du rêveur consiste à maîtriser ce mouvement, soit en le maintenant en une position nouvelle, soit en l'orientant délibérément vers un lieu précis. On pourrait dire que le monde du rêve est un monde fait essentiellement d'espace, un espace dans lequel se meut le corps énergie. C'est sur cet espace particulier que nous allons projeter des fragments de conscience diurne, comme des rappels à soi-même, des bribes de mémoire programmée, infusée à l'état de veille.

Dans notre vie quotidienne la mémoire fonctionne bien mieux si l'on fait appel aux associations d'idées et à la visualisation.

Faites le test suivant :

- Demandez à une personne de vous énumérer les noms de neuf objets usuels, sans ordre particulier.

En exemple, voir la liste à droite :

1. **voiture**
2. **fusil**
3. **plume**
4. **manteau**
5. **girafe**
6. **rose**
7. **crayon**
8. **bateau**
9. **avion**

Essayez ensuite de retrouver ces neuf mots dans le même ordre. Même si en apparence cela paraît facile, l'expérience prouve que nous ne retenons en général guère plus de la moitié de la liste, et souvent dans un ordre différent.

Faites ensuite le test en utilisant la technique suivante :

1 = arbre
2 = cygne
3 = arc
4 = prison
5 = main
6 = gourde
7 = pendu
8 = armoire
9 = lasso

- A chaque forme – ou idée – des neuf premiers chiffres, **associez une image permanente** qui servira de **support initial à la mémoire**.

- Les associations sont libres mais elles doivent être très vivantes pour vous, et bien mémorisées.

Pour ma part, j'ai établi la correspondance chiffre-image ci-contre.

Lorsque la personne énumérera les neuf mots, il suffira d'**associer dans une image intérieure ce mot avec celui de la liste des chiffres que vous avez décidé**. L'association de la voiture avec l'arbre peut donner l'image d'une voiture percutant un arbre ; celle du fusil avec le cygne, l'image d'un chasseur tirant sur un cygne, etc. Arrivé au neuvième mot, vous constaterez que grâce à cette association mise en scène dans votre imagerie mentale, vous êtes capable de redire les neuf mots et, cerise sur le gâteau, dans leur ordre exact.

Pour se rappeler d'être lucide dans un rêve, nous utiliserons un principe semblable. Il faut que des éléments de notre rêve soient chargés d'une intention préalable pouvant déclencher chez le rêveur un rappel de soi. Par exemple, nous pouvons associer un indice onirique souvent présent dans nos rêves à l'idée d'un éveil à l'intérieur du rêve. Si cet indice est un personnage décédé, nous formulons et visualisons clairement l'intention de nous éveiller dans le rêve lorsque ce personnage apparaîtra.

Voici le protocole recommandé par Stephen LABERGE pour pratiquer cette méthode.

PROCEDURE D'INDUCTION MNEMONIQUE

1. **Mettez-vous dans de bonnes dispositions pour bien vous souvenir de vos rêves.** Au moment de l'endormissement, programmez votre esprit pour vous souvenir de vos rêves et vous réveiller à la fin de chacun d'entre eux. Faites alors un travail de re-mémorisation complet du rêve.
2. **Focalisez votre intention** ; lorsque vous vous rendormez, concentrez-vous exclusivement sur votre intention de vous souvenir de reconnaître que vous êtes en train de rêver. Dites : « La prochaine fois que je rêverai, je me souviendrai que je suis en train de rêver ». Répétez-le avec ferveur sans laisser votre esprit partir ailleurs.
3. **Regardez-vous devenir lucide.** Imaginez que vous êtes de retour dans le rêve qui a précédé votre réveil, et dans celui-ci, imaginez qu'un indice onirique vous permet de devenir lucide. Tout en continuant cette visualisation, imaginez-vous en train de faire des tâches que vous aurez décidé à l'avance pour votre prochain rêve lucide.
4. **Recommencez jusqu'à ce que votre intention soit établie.** Si tout se passe bien, en peu de temps, vous vous retrouverez lucide dans un autre rêve.

APPLICATIONS DU REVE LUCIDE

Le fait de devenir conscient dans un rêve va nous permettre d'agir sur celui-ci. L'expérience onirique fait partie de notre évolution au même titre que la vie de jour avec un potentiel créateur beaucoup plus vaste. Les limites du monde physique sont transcendées dans la dimension du rêve. Par exemple, une personne ayant un handicap moteur pourra dépasser cet handicap en orientant ses rêves vers une mobilité épanouissante. Le fait de décider de l'orientation du rêve offre une réalisation plus grande que le simple processus de compensation d'un rêve ordinaire.

En présence d'un cauchemar, le rêveur lucide pourra affronter ses peurs, engager un dialogue transformateur avec les personnages monstrueux de ses rêves qui prendront un visage humain. La plupart du temps une **attitude pacifique**, dialoguante vis-à-vis de ces personnages inquiétants, obtiendra de meilleurs résultats qu'une position agressive.

Pour finir cette introduction aux rêves lucides, voici un exemple de rêve cités par LABERGE dans son livre « S'éveiller en rêvant ».

Rêve lucide de Paul THOLEY

« ... Je pris conscience que je rêvais alors que j'étais poursuivi par un tigre, et je voulais m'enfuir. Toutefois, je pris mon courage à deux mains, fis face au tigre à qui je demandais : « Qui es-tu ? ». Le tigre fut déconcerté, se transforma en mon père : « Je suis ton père et je vais maintenant te dire ce que tu dois faire ! ». Contrairement à mes rêves précédents, je ne tentais pas de prendre le dessus sur lui, mais cherchait plutôt à entamer un dialogue. Je lui exprimais qu'il ne pouvait pas donner des ordres et je rejetais ses insultes et ses menaces. Mais par ailleurs, je devais admettre que certains propos de mon père étaient justifiés, et je décidais d'ajuster mon comportement en conséquence. A ce moment précis mon père devint amical, et nous nous prîmes les mains. Je lui demandais s'il pouvait m'aider, et il m'encouragea à prendre mon propre chemin. Mon père me donna alors l'impression de fusionner avec mon propre corps, et je restais seul dans le rêve ».

Nous sommes en Occident au tout début de cette participation consciente à la vie du rêve. Gageons que dans l'avenir cette pratique se développera et permettra de résoudre nos conflits internes et externes tout en développant notre créativité et notre joie de vivre.

Pierre Cornuez,

Le 27 septembre 2014