

# Rêver

au lieu d'être

# RÊVÉ

« **U**n esprit fou dans un corps paralysé » : on en a fait du chemin depuis cette caractérisation lapidaire et réductrice du rêve, proposée par le physiologiste William Dement dans les années cinquante ! En 2015, les bénéfices du rêve, sa nécessité psychique et ses fonctions de consolidation cognitive et développementale ne sont plus un secret pour personne<sup>1</sup>. Mais une restriction demeurait encore : le manque total de liberté du rêveur dans le rêve, souligné par tous les auteurs, limitait encore la portée des développements oniriques. « *L'état subjectif de volonté libre* » est presque toujours absent de l'expérience onirique, alors qu'il prédomine à l'état de veille<sup>2</sup>. Lorsque je rêve, je suis soumis à un scénario onirique indépendant de ma volonté, et contraint d'en subir passivement les péripéties. Faux ! Car il existe une exception de taille à cette description consensuelle : l'étrange cas du rêve lucide.

Un rêve peut être dit « lucide » lorsque le sujet, au moment même où il rêve, a conscience qu'il est en train de rêver. Cette prise de conscience offre au rêveur une certaine capacité de contrôle sur le déroulement de son rêve, ainsi qu'une délicieuse sensation de liberté, car il découvre la possibilité d'explorer à sa guise son monde onirique. Imaginez le résultat, comme vous y engage le site d'accueil du Lucidity Institute de Stanford : la prise de conscience de ce que « *le monde onirique dans sa totalité existe dans votre esprit [...] et s'accompagnerait d'un sentiment exaltant de liberté. Rien d'externe ne pourrait contraindre votre expérience : ni lois sociales, ni lois physiques ; vous pourriez faire tout ce que vous seriez en mesure de concevoir, tout ce que vous croiriez pouvoir faire. Inspirés, vous pourriez vous envoler vers les cieux* ». Faire l'expérience du rêve lucide peut vous amener à découvrir des pouvoirs de votre esprit dont vous n'auriez même pas osé rêver en temps ordinaire. En prime, cet état est garanti accessible à tout chacun : 82 % de la population aurait fait au moins une fois un rêve lucide, et un tiers des rêveurs feraient même

cette expérience plus d'une fois par mois. Nul besoin de talents ou de capacités particuliers : l'aptitude au rêve lucide est sans rapport avec un quelconque trait de personnalité<sup>4</sup>.

#### Conscience onirique active

Ce qu'il y a de si étonnant dans le rêve lucide, selon le neurobiologiste Pierre Buser, c'est que, dans cette situation, « *le sujet "rêve en sachant qu'il rêve", et peut se souvenir de la vie de veille ; il a la faculté de raisonner, peut exercer sa volonté et sa libre décision, orienter son rêve parce qu'il sait que c'est un rêve* »<sup>5</sup>. Notre conscience onirique ordinaire est passive, mais dans le cas plus rare et élaboré du rêve lucide, nous atteignons un niveau de conscience réflexive où nous nous voyons rêver. Prenons pour exemple un rêve de promenade : alors que dans un rêve ordinaire « *je marche et je sais que je marche* », dans la même situation, un rêveur lucide se dira : « *Je marche mais je sais que je rêve que je marche.* » Mieux : je sais même que je dispose de la faculté de décider dans quel sens me diriger... Fascinant rêve lucide ! Cet objet paradoxal représente un phénomène limite par rapport à tout ce que nous connaissons des phénomènes oniriques ordinaires. Il peut nous offrir des aperçus étonnants sur la nature humaine et sur ses capacités. Il remet en cause certains de nos concepts philosophiques fondamentaux : libre arbitre, volonté, conscience de soi. La grande question qu'il pose à notre paradigme scientifique occidental est celle de la compréhension des différents états de conscience.

#### Neuf catégories de rêves

Si le grand précurseur en la matière est un Français, le marquis Léon d'Hervey de Saint-Denys (1822-1892), c'est à un psychiatre néerlandais, Frederik Van Eeden, que l'on doit l'expression de « rêve lucide ». Dans son *Étude sur les rêves* (1913), il propose une classification des types de rêves en neuf catégories<sup>6</sup> dont les rêves lucides constituent la septième. Selon lui, la fonction



© Getty Images/Alamy RF

de tous les types de rêves est d'opérer une action de réassociation de l'esprit, après l'action « dissolutive » qu'exerce le sommeil sur le dormeur: « Le rêve est une réintégration plus ou moins complète de la psyché, réintégration dans une sphère différente, dans un mode d'existence psychique et non lié à l'espace. Cette réintégration peut aller si loin qu'elle permet la remémoration complète de la vie quotidienne, et autorise la réflexion, ainsi qu'une action volontaire opérée sur la base de cette réflexion [...] Dans ces rêves lucides, la réintégration est si complète que le dormeur garde la mémoire de sa vie quotidienne et de sa propre condition, atteint un état de parfaite conscience (awareness), et est capable de diriger son attention et de tenter différentes actions volontaires. »

Pour Van Eeden, il existe, à côté du corps physique, un corps de rêve ou « dream-body », et tous deux sont dotés d'une conscience et d'une mémoire indépendantes, qui suivent chacune leur propre voie durant l'état de rêve lucide.



Le psychiatre Frederik Van Eeden, le premier à avoir parlé de « rêve lucide ».



Le marquis d'Hervey de Saint-Denys.

La remise en question de la « réalité » du rêve au sein du rêve n'est en effet pas éloignée de la remise en question de la réalité au sein de ce que nous appelons ordinairement « la réalité »! D'où l'aspect provocateur et profondément transgressif de l'étude du rêve lucide.

### Corps de rêve

De ses expériences personnelles en état de rêve lucide, Van Eeden tire la conclusion qu'il existe, à côté du corps physique, un corps de rêve ou « dream-body », et que tous deux sont dotés d'une conscience et d'une mémoire indépendantes, qui suivent chacune leur propre voie durant l'état de rêve lucide. Nous en parlerons plus loin en reprenant le débat sur la nature des OBE (Out of Body Experiences). Mais revenons tout d'abord au marquis d'Hervey de Saint-Denys et à ses expériences de contrôle onirique. Il les documente dans son ouvrage *Les Rêves et les moyens de les diriger* (1867) (lire encadré).

On relève dans ce récit une série de caractéristiques qui traversent l'étude occidentale du rêve lucide: l'accent mis sur le libre arbitre et sur le pouvoir de la volonté humaine. Le titre de l'ouvrage l'annonce: l'enjeu est bien le contrôle, la capacité de diriger les phénomènes oniriques à notre guise. Le point de vue rationnel du siècle des Lumières prévaut, et la liberté dont il s'agit est conçue au sens de Descartes: elle doit être absolue ou sinon n'est pas<sup>7</sup>. On appréciera l'attitude d'expérimentateur scientifique de notre onironaute<sup>8</sup>, qui contrôle au maximum les paramètres de son expérience, note l'heure et les détails de la scène, et jusqu'à la manière dont la sortie de l'état de rêve lucide s'effectue. Le marquis décrit son monde onirique intérieur comme un explorateur le ferait d'une contrée sauvage et inconnue, afin d'en faire, à son retour, le fidèle compte rendu aux sociétés savantes de son temps.

### Un institut du rêve lucide

Mais venons-en au spécialiste contemporain par excellence du rêve lucide: Stephen LaBerge. Ce scientifique « pur sucre », après de premières études en mathématiques, chimie et physique, se lance, à la suite d'« une intense recherche intérieure<sup>9</sup> », dans la recherche scientifique sur le rêve lucide à l'université Stanford, où il obtient son doctorat en psychophysiologie. Il y crée, une dizaine d'années plus tard, le Lucidity Institute, afin de partager ses résultats avec le grand public. Cet institut dispose

### Si je veux galoper, je galope...

« Dans un autre rêve, où je crois me promener à cheval par une belle journée, la conscience de ma véritable situation me revient en mémoire, comme aussi cette question de savoir si le libre arbitre de mes actions imaginaires m'appartient en songe ou ne m'appartient pas. Voyons, me dis-je, ce cheval n'est qu'une illusion, cette campagne que je parcours un décor, mais si ce n'est point ma volonté qui a évoqué ces images, il me semble bien du moins que j'ai sur elles un certain empire. Je veux galoper, je galope, je veux m'arrêter, je m'arrête. Voici maintenant deux chemins qui s'offrent devant moi. Celui de droite paraît s'enfoncer dans un bois touffu; celui de gauche conduit à une sorte de manoir en ruine. Je sens bien que j'ai la liberté de tourner à droite ou à gauche, et par conséquent de décider moi-même si je veux faire naître des associations d'idées-images en rapport avec ces ruines ou avec ce bois. Je tourne d'abord à droite, puis l'idée me vient qu'il vaut mieux, dans l'intérêt de mes expériences, guider un rêve aussi lucide du côté des tourelles et du donjon, parce qu'en cherchant à me souvenir exactement des principaux détails de cette architecture, je pourrai peut-être, à mon réveil, reconnaître l'origine de ces souvenirs. Je prends donc le sentier de gauche, je mets pied à terre à l'entrée d'un pont-levis pittoresque et durant quelques instants que je dors encore, j'examine très attentivement une infinité de détails grands et petits: voûtes ogivales, pierres sculptées, ferrures à demi rongées, fissures et altérations de la muraille, admirant avec quelle précision minutieuse tout cela se peint aux yeux de mon esprit. Bientôt pourtant, et tandis que je considère la serrure gigantesque d'une vieille porte délabrée, les objets perdent tout à coup leur couleur et la netteté de leurs contours, comme les figures des dioramas quand le foyer s'éloigne. Je sens que je me réveille. J'ouvre les yeux au monde réel, la clarté de ma veilleuse est la seule qui m'éclaire. Il est trois heures du matin. »

Extrait des *Rêves et les moyens de les diriger* d'Hervey de Saint-Denys (1867) choisi par Michel Jouve dans *Le Sommeil et le Rêve*, Paris, Odile Jacob, 1992. Citation p. 114-117.

d'un site Internet bien fourni et de sa propre revue, *NightLight*; il vend aussi des « inducteurs de rêve » et propose des séminaires d'apprentissage du rêve lucide. Dans son manuel *S'éveiller en rêvant*, LaBerge trace un portrait éminemment attractif de cette activité: « Portés par la connaissance claire du fait que le monde qu'ils sont en train d'expérimenter est une création de leur imagination, les rêveurs lucides peuvent influencer consciemment l'issue du rêve. Ils peuvent transformer des objets, des personnages, des situations, des mondes et se transformer eux-mêmes. Ce qui est impossible du point de vue du monde familier de la réalité physique et sociale devient possible. [...] les rêves lucides peuvent être extraordinairement vifs, intenses, plaisants et exaltants. Nombreux sont ceux qui considèrent leurs rêves lucides comme faisant partie des expériences les plus merveilleuses de leur vie<sup>10</sup>. »

On notera cependant, pour tempérer cet enthousiasme, que les forums sont remplis de lamentations d'onironautes débutants sur le thème « Mais pourquoi avec moi ça ne marche pas? ». De plus, cette pratique est déconseillée aux personnes « inaptées à distinguer la réalité de l'état de veille avec les constructions de leur imagination<sup>11</sup> », car l'entraînement au rêve lucide, qui joue constamment sur la déréalisation, peut susciter des états dissociatifs importants.

### Veille ou rêve éveillé ?

La remise en question de la « réalité » du rêve au sein du rêve n'est en effet pas éloignée de la remise en question de la réalité au sein de ce que nous appelons ordinairement « la réalité »! D'où l'aspect provocateur et profondément transgressif de l'étude du rêve lucide. Descartes avait déjà noté, dans son argument du Malin Génie, que dans un rêve de faux réveil, nous sommes persuadés d'être réellement réveillés jusqu'à ce que nous réalisons que « quelque chose cloche »... Se peut-il que ce que nous nommons « état de veille » ne soit pas autre chose qu'une forme plus subtile de songe? Et de ce songe, est-il possible de se réveiller? Nombreux sont les courants philosophiques, ésotériques et mystiques à s'être posé la

question. C'est tout l'enjeu, en particulier, des pratiques bouddhistes de rêve éveillé connues sous le nom de « yoga du rêve » que nous analyserons plus loin: ultimement, elles ne visent pas à la maîtrise des états oniriques pour elle-même, mais à l'obtention de l'Éveil...

### Pas de source stable de stimulation

Notons pour l'instant que, même si le rêve lucide a bien lieu au cours du sommeil paradoxal, il est, par beaucoup de ses aspects, bien plus proche de l'état de veille que ne l'est le rêve ordinaire. Pour LaBerge, la veille et le rêve lucide sont « plus semblables que différents », car ses études ont démontré que toutes les activités cognitives repérées à l'état de veille existent également dans le rêve. Tout au plus peut-on noter que « le rêve contient un peu plus fréquemment de l'émotion et de l'embarras en public, et un peu moins fréquemment des choix délibérés ».

En fait, la principale différence, lorsque vous rêvez, « réside dans le fait que le monde multi-sensoriel que vous expérimentez est d'origine interne plutôt qu'externe<sup>12</sup> ». Conséquence intéressante: « Parce qu'il n'y a pas de source stable de stimulation à partir de laquelle construire le monde de votre expérience, les rêves sont beaucoup plus changeants que ne l'est le monde physique. » Un simple exemple: vous venez de lire

Même si le rêve lucide a bien lieu au cours du sommeil paradoxal, il est, par beaucoup de ses aspects, bien plus proche de l'état de veille que ne l'est le rêve ordinaire.

une phrase d'un article de *NEXUS*. Si maintenant vous refermez la revue, et que vous l'ouvrez à nouveau aux mêmes lignes de la même page, vous retrouverez la même phrase – si vous êtes bien en état de veille! Si par contre, vous lisez la même phrase au cours d'un rêve et que vous en détourniez le regard pour l'y ramener aussitôt, la forme et le texte s'en seraient déjà modifiés. Ce serait encore plus nettement le cas si vous étiez en état de rêve lucide: « Tout d'abord, vous sauriez que tout ce que vous vivez est un rêve, et à cause de cela le monde environnant aurait une tendance à se réorganiser et à se transformer de manière plus prononcée que dans les rêves ordinaires<sup>13</sup>. »

### Capacité de mémorisation

Autre différence notable entre l'état de rêve lucide et celui de rêve non lucide: la capacité de mémorisation, qui a d'importantes implications pour notre sentiment d'identité. Du fait du phénomène de l'amnésie onirique (*dream amnesia*), voulant que 95 % de nos rêves quotidiens soient perdus, « les rêves non lucides tendent à constituer une voie à sens unique en ce qui concerne la mémoire: le transfert mnémonique d'un état à l'autre fonctionne de l'éveil au sommeil, mais non en sens inverse ». Nous emportons avec nous dans nos rêves notre vision du monde, nos perceptions et habitudes mentales qui nous permettent d'évaluer et de catégoriser une situation. L'inverse, par contre, n'est pas vrai: « Les structures contextuelles et les expériences conscientes des rêves non lucides ne contribuent pas à la mémoire épisodique de la personnalité à l'état de veille. » Nous sommes faits de ce que nous avons vécu, pas de ce que nous avons rêvé. En revanche, du fait que les rêves lucides sont systématiquement remémorés au réveil, ils « contribuent à la mémoire épisodique de la personnalité éveillée ». Le rêve lucide représente une avenue bidirectionnelle: le transfert de souvenirs est possible dans les deux directions, « si bien qu'il y a une continuité relative de la mémoire consciemment accessible reliant les rêves lucides à l'expérience de veille<sup>14</sup> ». Nous sommes peut-être aussi faits de ce dont nous avons lucidement rêvé...★

## ✱ Qu'en dit la science ?

En 1913, Frederik Van Eeden entraîna déjà dans le débat de savoir si les rêves lucides, vu leurs caractéristiques particulières, méritaient oui ou non le nom de rêves, que certains auteurs leur refusaient. Il a fallu attendre l'avènement des techniques d'investigation cérébrale pour en apporter la preuve définitive, grâce aux travaux de LaBerge: « Vers la fin des années 1970, notre laboratoire de recherches à l'université Stanford prouva sans l'ombre d'un doute que les rêves lucides se produisaient bien pendant le sommeil<sup>15</sup>. » Dans la majorité des cas, ils se produisent même, tout comme les rêves ordinaires, au cours du sommeil paradoxal (dit aussi sommeil REM, pour *rapid eyes movements*) – mais le Lucidity Institute a également étudié de manière approfondie quantité de variantes<sup>16</sup> d'états de lucidité induites à partir de différents stades de sommeil et de veille...

Comment les chercheurs sont-ils parvenus à ces résultats? Du point de vue technique, comme le résume le neurobiologiste Michel Jouvet, « le problème était le suivant: puisque la plus grande partie du corps du rêveur est paralysée pendant le sommeil paradoxal, comment le rêveur pourrait-il envoyer un message qu'il est en train de rêver? Qu'est-ce que le rêveur lucide, au moment où il rêve, pourrait être capable de faire, qui pourrait être observé ou mesuré par des scientifiques? »

### Pincez-moi, je rêve !

Une étude fut réalisée en 1983 sur sept sujets ayant la capacité de faire des rêves lucides, durant 552 nuits. Ces sujets entraînés devaient signifier, par des combinaisons variées spécifiques de mouvements des yeux et des doigts ou par des serremments de poings, enregistrés sur le tracé polygraphique, le moment où ils devenaient conscients qu'ils étaient en train de rêver. Pas moins de cinquante rêves lucides furent signalés par ce moyen!

« Les deux conclusions principales de cette étude sont que le rêve lucide peut survenir durant le sommeil paradoxal et qu'il est possible pour les rêveurs lucides de le signaler tout en continuant à rêver. Ces résultats montrent que, dans certains cas, la perception de rêver durant le sommeil paradoxal peut être beaucoup plus



Expérience de rêve lucide en laboratoire.

réfléchi et rationnelle qu'on l'a quelquefois dit. Cela ouvre la possibilité d'une nouvelle approche dans la recherche sur le rêve: les rêveurs lucides pourraient permettre ainsi de nouvelles expériences comme de définir le temps exact d'événements oniriques particuliers, de permettre de faire le lien entre des corrélations électrophysiologiques précises, et de tester méthodiquement des hypothèses<sup>17</sup>. »

### Rêves en temps réel

Les recherches de l'équipe de Stanford apportent également une réponse à la question de savoir si les vécus corporels survenant en état de sommeil paradoxal correspondent aux éléments du scénario onirique. La réponse est oui: les mouvements oculaires suivent la direction du regard du spectateur à l'intérieur de son rêve. Les autres petits mouvements musculaires sporadiques de la langue, du visage ou des doigts correspondraient également à l'activité propre au rêve en cours<sup>18</sup>. « Bien que les événements que nous percevons apparemment dans nos rêves soient illusoire, nos sensations en réponse au contenu de ces rêves sont réelles<sup>19</sup>. » Les rêveurs lucides ont la capacité de modifier leur rythme respiratoire selon les péripéties oniriques, et une étude a même montré la corrélation entre le scénario d'un rêve à caractère érotique et les mesures physiologiques correspondantes. On voit donc que, contrairement à ce que l'on a longtemps

cru, nos rêves se passent en temps réel, c'est-à-dire que les événements qu'ils rapportent durent aussi longtemps que ceux qu'ils représentent. En d'autres termes, nous dit Pierre Buser, on peut admettre l'existence d'« un isomorphisme dans le domaine temporel entre le temps de rêve et celui que prendraient les mêmes événements dans la vie réelle<sup>20</sup>. »

### Traces cérébrales

Mais que se passe-t-il exactement dans notre cerveau durant un rêve lucide? La capacité de contrôle qu'exerce le rêveur produit-elle des traces cérébrales qui nous permettraient d'en savoir davantage? L'observation par imagerie cérébrale de sujets accomplissant diverses tâches oniriques intentionnelles a montré que « la latéralisation des fonctions cérébrales se retrouve durant les rêves lucides, l'hémisphère droit étant plus impliqué dans le fait de chanter, le gauche dans le fait de compter; les mouvements rêvés génèrent des sorties motrices équivalentes aux schémas d'activité neuronale qui seraient produits si les mouvements correspondants étaient effectivement exécutés ». Bref: « Les zones cérébrales activées pendant un rêve sont analogues à celles sollicitées durant l'éveil<sup>21</sup>. »

Mais quelles sont les zones d'activation les plus caractéristiques de l'état de rêve lucide? Allan Hobson, professeur de psychologie à Harvard,

a effectué une étude de référence à ce sujet<sup>22</sup>. S'intéressant au rêve pour ce qu'il nous apprend de la nature de la conscience du point de vue de son « socle cérébral », il appelle de ses vœux l'émergence d'une science de la conscience à base neuroscientifique, dans laquelle le phénomène du rêve lucide tiendrait une place de choix. Le paradigme du rêve lucide pourrait renouveler le cadre théorique de ces recherches grâce à sa nature paradoxale : le rêve lucide contient en effet des éléments de la conscience de veille et de la conscience de rêve. C'est un exemple de dissociation naturelle non pathologique ; il suggère « que la conscience peut être divisée en deux parties : un acteur, le rêveur, et un observateur éveillé ». Grâce à lui, « l'expérimentateur peut ainsi mesurer maintenant dans son laboratoire les corrélats physiologiques de trois états de conscience : éveil, rêve non lucide et rêve lucide ».

### Deux zones cérébrales impliquées

LaBerge insiste sur le fait que les rêveurs lucides sont bien en train de rêver, alors que ses contradicteurs affirment que, pour accomplir de telles performances volontaires, ils devaient être éveillés. Eh bien, les résultats de la nouvelle « science émergente de la conscience » montrent qu'ils ont raison tous les deux : « Les rêveurs lucides sont à la fois réveillés et en train de rêver » – mais pas avec la même zone cérébrale ! Hobson souligne le fait qu'il est tout à fait possible qu'une partie de notre cerveau soit endormie pendant qu'une autre est réveillée – comme on le voit bien avec l'exemple des somnambules, chez qui le « système de navigation » du tronc cérébral est pleinement opératoire alors même que leur cortex est plongé dans le sommeil lent ! « Ces dissociations normales montrent que le cerveau-esprit n'est pas toujours unifié et dans un état unique », mais qu'il fait preuve au contraire d'une étonnante fluidité au travers des différents stades de la conscience. Les rêveurs lucides se trouvent à la fois en rêve et en éveil, et différentes parties de leur cerveau coexistent dans différents états de conscience, et ce dans le même moment.

Les recherches se poursuivent, et, grâce à elles, quelque chose a changé dans l'appréciation du phénomène du rêve lucide. Ce n'est plus seulement une bizarrerie de la nature ou une sorte de trip pour ex-hippies.

### Un chevauchement des deux états

Hobson se réfère aux recherches de la neurologue Ursula Voss de l'université Goethe de Francfort, auxquelles il a participé en 2009<sup>23</sup>, et qui ont montré que le profil par électroencéphalogramme du rêve lucide, observé dans la zone du cortex frontal, avait une fréquence en hertz et une cohérence significativement différentes des profils des deux autres états. Il n'est pas étonnant de voir les corrélats du rêve lucide se situer dans le cortex frontal, car il est le siège de la mémoire de travail, de la conscience réflexive et de la volition. La seconde zone clef est le cortex préfrontal dorsolatéral, dont Hobson avait déjà démontré<sup>24</sup> le rôle fondamental pour le sommeil lucide, et qui n'est en revanche pas activé durant le sommeil REM. Dernière spécificité : la cohérence cérébrale entre les aires occipitales et frontales du cerveau est plus élevée en rêve lucide que dans l'état de rêve et que dans l'état d'éveil. En fait, le rêve lucide représente une sorte de chevauchement de ces deux états – c'est ce qui le rend fragile et susceptible de verser toujours à nouveau dans un rêve ordinaire ou dans le réveil.

En résumé, « pour devenir conscient que l'on est en train de rêver il apparaît important d'atteindre une puissance de 40 Hz dans la zone frontale et un état de cohérence cérébrale, et de se tourner ainsi vers un réseau de distribution neuronale

qui normalement médiatise la conscience de veille ». Lors d'une seconde étude, en 2014, l'équipe d'Ursula Voss a tiré les implications de cette découverte en parvenant à déclencher des rêves lucides à volonté par l'application d'une stimulation électrique de 40 Hz sur les zones cérébrales frontales et temporales de 27 volontaires durant leur sommeil. « Résultat : lorsque la fréquence des stimulations électriques était comprise entre 25 et 40 Hz, un nombre important de rêves lucides a été rapporté par les volontaires, ces derniers indiquant qu'ils étaient conscients de rêver tout en se voyant de l'extérieur<sup>25</sup>. » Mais Ursula Voss travaillait encore avec l'électroencéphalogramme ; une autre équipe allemande, celle de Michael Czisch à Munich<sup>26</sup>, a utilisé l'IRMf (imagerie par résonance magnétique fonctionnelle) pour des explorations plus fouillées, lesquelles ont démontré l'implication de structures non seulement frontales, mais aussi temporales et pariétales dans le rêve lucide.

### Soutenir la lucidité

Les recherches se poursuivent et, grâce à elles, quelque chose a changé dans l'appréciation du phénomène du rêve lucide. Ce n'est plus seulement une bizarrerie de la nature ou une sorte de trip pour ex-hippies : « À côté de sa forte valeur psychédélique, thérapeutique et de loisirs, le rêve lucide est aussi un phénomène attractif pour l'investigation scientifique à l'intérieur de l'espace de la conscience. » Il pointe vers rien de moins que le fait que l'homme pourrait bien être capable de modifier lui-même son cerveau. Comment ? « Par des moyens d'auto-suggestion avant l'endormissement, il serait possible de réactiver notre cortex préfrontal dorsolatéral suffisamment pour soutenir la lucidité »...

Pour Hobson, qui travaille au département de psychiatrie de l'école médicale de Harvard, c'est l'équivalent d'un tremblement de terre en psychologie ! « L'étude du rêve lucide pourrait quitter sa place étroite et marginale aux frontières de la psychophysiologie pour une place centrale dans la science émergente de la conscience. En retour, la rêverie lucide pourrait aider la science de la conscience à effectuer des changements révolutionnaires en psychologie. »\*

## \* Rêves lucides et sorties hors du corps

Nous l'avons vu, de nombreux récits de rêves lucides font état de perceptions de sortie hors du corps. Il existe un vaste spectre d'expériences de lucidité onirique, allant de celles qui ressemblent à un simple rêve ordinaire dont on aurait pris temporairement le contrôle (ce sont les « DILD » : dream-initiated lucid dreams), jusqu'à des rêves induits directement à partir de l'état de veille, en laissant le corps s'endormir tandis que l'esprit demeure éveillé au sein du rêve (les « WILD » : wake-initiated lucid dreams). À cette seconde catégorie appartient toute une gamme d'expériences de faux réveils et de dédoublements. Le corps du rêveur lui apparaît à distance, parfois sous une forme étrange ou anormale. D'autres fois, le rêveur a la sensation d'avoir quitté son corps et de flotter, glisser ou voler à une certaine distance de celui-ci. Les études parapsychologiques connaissent bien ces états sous le nom d'OBE (Out of Body Experiences).

### États non ordinaires de conscience

À l'instar du rêve lucide, de l'état de transe hypnotique, des états méditatifs, du voyage chamanique, de l'enlèvement par les extraterrestres, et des NDE<sup>27</sup>, les OBE sont étudiées avec un succès variable en tant qu'« états non ordinaires de conscience » - terme un peu fourre-tout qui regroupe des phénomènes hétérogènes et dont le degré de scientificité varie. La transe hypnotique, les états de la conscience méditative et les rêves lucides ont déjà été étudiés avec succès d'un point de vue neuropsychologique, et leurs corrélats neuronaux ont pu être décrits précisément par les techniques d'imagerie cérébrale. Pour ce qui est de l'étude des états de conscience chamaniques, des recherches sont en cours - comme en témoigne avec humour la chamane parisienne Corine Sombrun, qui a accepté de jouer, avec modestie, les cobayes<sup>28</sup>. Par contre, ce genre d'évidence fait encore défaut concernant les OBE.

À Genève, Sylvie Déthiollaz et Claude Charles Fourrier ont fondé l'Institut suisse des sciences noétiques (ISS-NOE) pour recueillir et classer les témoignages d'« expérimenteurs<sup>29</sup> », à

Les OBE (Out of Body Experiences) représentent une sous-variété des rêves lucides et ne relèvent pas de la veille mais de l'état onirique.



Sylvie Déthiollaz étudie les états non ordinaires de conscience.

qui ils offrent également un soutien psychologique si besoin est. Depuis 1999, ils ont établi une remarquable banque de données d'états non ordinaires de conscience. Cependant, pour ce qui est de la validation neurobiologique de ces mêmes états, ils conviennent à regret que « jusqu'à aujourd'hui les différents travaux entrepris en ce sens n'ont pas été concluants ». Leur institut a commencé dès 2005 un

protocole d'étude en double aveugle « pour tenter de vérifier la réalité des perceptions visuelles associées à une expérience de décorporation », mais les difficultés sont nombreuses. Les sujets ont de la difficulté à vivre une OBE dans un laboratoire, sur commande et sous l'œil d'observateurs<sup>30</sup>, et une fois en OBE, ils ne conservent pas forcément suffisamment d'« intérêt pour la finalité de l'exercice » pour se livrer aux tâches requises. Enfin, il faut reconnaître qu'ils ne jouissent pas toujours des mêmes facultés intellectuelles en OBE qu'à l'état de veille<sup>31</sup>. Déthiollaz et Fourrier décrivent, en particulier, une situation où l'expérimenteur ne parvient pas à lire le titre d'un livre posé sur sa table, comme s'il ne savait plus lire.

### Dissiper la confusion

Ce genre de problème est bien connu des rêveurs lucides, au vu de l'instabilité constitutive du monde du rêve, comme nous l'avons expliqué. LaBerge s'est intéressé à la question des OBE dans plusieurs écrits, et sa conclusion est claire : les OBE représentent une sous-variété des rêves lucides et ne relèvent pas de la veille mais de l'état onirique. La confusion des expérimenteurs quant au statut véritable de leur expérience peut s'expliquer en prenant en compte les aspects développementaux de l'expérience onirique.

C'est au psychologue genevois Jean Piaget, spécialiste du développement de l'intelligence chez l'enfant, que revient le mérite d'avoir étudié la genèse de la notion de rêve. Car comment en venons-nous à savoir que ce que nous avons vécu durant la nuit était « un rêve » ? Cette prise de conscience est progressive au cours du développement psychique, et s'opère en trois étapes : dans un premier temps, « les enfants croient que les rêves prennent place dans le même monde extérieur que toutes leurs autres expériences. À un second stade, les enfants traitent les rêves comme s'ils étaient partiellement internes et partiellement externes. Cette étape de transition donne naissance au troisième stade, dans lequel les enfants reconnaissent que le rêve est de nature entièrement interne, une pure expérience mentale<sup>32</sup>. » Cela pourrait rendre compte

## ✧ S'entraîner au rêve lucide

Le fait, décrit par plusieurs études, que les enfants rapportent davantage de rêves lucides que les adultes: ils seraient plus enclins que nous à en rester à ce stade de transition... À l'âge adulte, il est évident que les trois stades continuent à nous concerner, mais ils le font de façon plus différenciée et dans des contextes différents: dans l'état de rêve ordinaire, nous en sommes tous au stade un; « les OBE, avec leur mélange contradictoire de niveaux matériel et mental (externe et interne), pourraient fournir des exemples du second stade »; et ce n'est que dans le rêve pleinement lucide que le rêveur atteint le stade trois et réalise « que le monde du rêve est distinct du monde physique ».

### Trois paradigmes

Proche collaborateur de Stephen LaBerge, Donald DeGracia a réfléchi aux dimensions épistémologiques de ce débat, qu'il relie à différentes étapes de l'histoire des sciences. « De nombreuses confusions peuvent être éliminées en reconnaissant que nous traitons d'un unique phénomène – celui des expériences conscientes de sommeil – mais qu'il y a au moins trois manières principales, et une foule de variations mineures, pour conceptualiser ces expériences. » Le terme de « voyage astral » appartient au vocabulaire caractéristique de la théosophie et de l'occultisme; celui d'« expériences de sorties hors du corps » (OBE) relève du paradigme parapsychologique et de l'étude des phénomènes dits « psi »; enfin, le « rêve lucide » appartient à un troisième paradigme, de nature psychophysique, qui s'appuie sur une vision scientifique et biologique du cerveau. Ces trois paradigmes constituent trois référentiels différents visant la description d'une expérience identique: « Les critères que les gens emploient pour distinguer le rêve lucide des OBE et des projections astrales sont tous artificiels [...]. Dans tous les cas, on a affaire à un même phénomène: la personne est endormie, consciente, avec l'aptitude à comparer son état actuel à l'état de veille. [...] Nous devons apprendre à réfléchir avec précaution et à essayer, autant que possible, de ne pas confondre des faits empiriques avec des cadres interprétatifs<sup>33</sup>. » ✧



Au Lucidity Institute, avec Stephen LaBerge (à droite).

Imaginons maintenant qu'alléché par toutes ces descriptions, vous souhaitiez passer aux travaux pratiques. Selon le Lucidity Institute, trois prérequis de base sont nécessaires pour apprendre à rêver lucide: « une motivation adéquate, la pratique correcte de techniques efficaces, et une excellente capacité à se remémorer ses rêves ». Nous perdons le souvenir de 95 % de notre production onirique nocturne au réveil, la première capacité à développer sera donc celle de se remémorer nos rêves de la manière la plus précise possible. Avec patience, l'onironaute débutant prendra note de ses rêves à son réveil, au milieu de la nuit si nécessaire, afin de récupérer un maximum d'informations. Au début, on se contentera d'un mot ou d'une image, mais avec l'entraînement, nos capacités nous permettront bientôt de nous ressouvenir de séquences complètes de plusieurs rêves par nuit. Tenir un journal de rêves permet également de se familiariser avec notre propre monde onirique et son style caractéristique: « Plus vous serez familier avec le style de vos propres rêves, plus il vous sera facile de vous souvenir que vous rêvez lorsque vous rêverez et d'explorer ainsi le monde de vos rêves en direct<sup>34</sup>. »

### Indices oniriques

En se livrant à cette enquête, l'apprenti onironaute est invité à se montrer particulièrement attentif aux « indices oniriques » qui lui signalent qu'il se trouve bel et bien dans un

rêve. Ce peut être des événements clairement invraisemblables (voler, léviter ou rencontrer des personnes décédées) ou simplement improbables (gagner à la loterie ou rencontrer des célébrités), mais il peut s'agir aussi de petites distorsions perceptuelles ou émotionnelles suscitant un sentiment d'étrangeté, parfois même d'un sentiment de « déjà-rêvé » analogue au sentiment de « déjà-vu »... Paul Tholey, un psychiatre allemand spécialisé dans le rêve lucide, recommandait de pratiquer « l'attitude réflexivo-critique » qui consiste à se poser aussi souvent que possible au cours de nos journées la question « Suis-je en train de rêver ou non ? »

### Le rôle de l'intention

Second élément, la motivation joue un rôle essentiel, non seulement pour persévérer pendant le nombre de semaines nécessaires à l'obtention de votre premier rêve lucide, mais aussi concernant le travail avec l'intention. C'est le côté « méthode Coué » de la technique: « Prenez la résolution ferme d'être lucide et de mener à bien l'activité choisie. Tout en continuant à vous imaginer faire ce que vous voulez faire dans votre prochain rêve lucide, dites-vous résolument: "La prochaine fois que je rêverai, je veux prendre conscience d'être en train de rêver et faire ce que je veux faire dans ce rêve." Répétez cette intention plusieurs fois jusqu'à ce que vous sentiez qu'elle est bien établie<sup>35</sup>. »

Les deux principales voies d'accès vers le rêve lucide ont été élaborées

de manière détaillée par le Lucidity Institute sous le nom de méthode MILD (douce) et de méthode WILD (sauvage):

1) La méthode MILD, ou « induction mnémorique des rêves lucides », repose sur un registre de notre mémoire auquel nous prêtons habituellement peu d'attention, tant la mémoire est pour nous reliée au passé: notre mémoire prospective, tournée vers le futur. Elle correspond à « notre aptitude à nous souvenir de notre intention d'accomplir une action spécifique dans un temps ou des circonstances futures ». Un peu comme il déciderait de se souvenir de prendre de l'argent lorsqu'il passera devant une banque, LaBerge met en place chaque soir le pense-bête onirique suivant: « La prochaine fois que je rêverai, je veux me souvenir de reconnaître que je suis en train de rêver<sup>36</sup>. »

2) La méthode WILD, dont nous avons déjà parlé, est celle des « rêves lucides amorcés à partir des états d'éveil ». « Dans son essence, l'idée est de laisser votre corps s'endormir et de garder votre esprit

Un appareil nommé NovaDreamer<sup>®</sup> a été élaboré sur la base des travaux du Lucidity Institute, qui envoie deux petits flashes rouges au niveau des yeux lorsque leurs mouvements oculaires rapides débutent. Ce signal peut vous aider à prendre conscience que vous êtes à l'intérieur d'un rêve, sans pour autant vous réveiller.

Le Dr Stephen LaBerge, professeur à l'université Stanford à Palo Alto, en Californie, et auteur de *Exploring the World of Lucid Dreaming*, utilise des lunettes qui alertent le rêveur pendant le sommeil paradoxal.

éveillé<sup>37</sup>. » Lors de l'endormissement, on se concentrera sur une tâche mentale continue qui maintiendra la vigilance interne pendant que le contact avec les sensations externes s'endort profondément. LaBerge conseille, par exemple, la méthode tibétaine consistant à visualiser un lotus rouge lumineux au centre de notre gorge, à placer doucement notre attention sur cette image, et à la conserver dans l'endormissement. Pour ceux qui trouveraient cela trop ésotérique, un appareil nommé NovaDreamer<sup>®</sup> a été élaboré sur la base des travaux du Lucidity Institute, qui envoie deux petits flashes rouges au niveau des yeux lorsque leurs mouvements oculaires rapides débutent. Ce signal peut vous aider à prendre conscience que vous êtes à l'intérieur d'un rêve, sans pour autant vous réveiller. LaBerge est très fier de signaler que le dalaï-lama lui-même aurait trouvé le dispositif « très bien » (une manifestation de son célèbre sens de l'humour, à mon avis!)...\*



## \* De multiples applications

**R**estons pragmatiques. L'apprentissage du rêve lucide n'est pas une affaire aisée et requiert, à l'évidence, un gros investissement personnel. À quoi cela pourrait-il bien nous servir? Eh bien, les applications concrètes en sont aussi nombreuses que variées. Pour en donner le point commun, « le plus grand avantage général offert par la conscience lucide à la fois dans l'état de veille et dans l'état de rêve est une capacité accrue pour une action flexible et créatrice<sup>38</sup> ». Non seulement on connaît de célèbres découvertes scientifiques effectuées au cours d'un rêve – par exemple celle du tableau périodique des éléments par Dmitri Mendeleïev en 1869<sup>39</sup> –, mais la répétition onirique en rêve lucide permet également aux sportifs de haut niveau d'améliorer leurs prestations aussi bien que le font les exercices classiques d'imagerie mentale<sup>40</sup>. Cette capacité d'effectuer des changements physiologiques en recourant à la représentation imagée joue également un rôle important dans le domaine de la santé, et représente un auxiliaire de guérison important. Se référant aux bénéfices apportés par les visualisations de la méthode Simonton aux patients atteints de cancer, LaBerge estime que, puisque ces méthodes « se sont avérées utiles et efficaces dans un contexte thérapeutique, il semble raisonnable de s'attendre à ce que le rêve lucide soit aussi doué d'efficacité dans ce domaine<sup>41</sup> ». Pourquoi ne pas contribuer à lutter contre une infection en état de rêve lucide, en remplaçant la vision de votre corps malade par celle d'un corps sain?

### Anxiolytique

Autre domaine important: le rêve lucide permet de lutter contre l'anxiété<sup>42</sup> et améliore substantiellement la confiance en soi, qui est tout de même le problème psychologique dont se plaignent les deux tiers de la population générale<sup>43</sup>! Ce bénéfice découle directement de notre capacité à affronter nos peurs en rêve, et tout particulièrement à faire face à nos cauchemars... En accord avec la psychologie des profondeurs, LaBerge estime que les cauchemars ne sont pas une mauvaise chose. Au contraire, ils « contiennent une grande

« Ne tranchez pas la tête de vos dragons oniriques; faites ami avec eux [...] Une approche directe et efficace est d'engager avec les figures de l'ombre des dialogues amicaux. »

LaBerge

*quantité d'énergie potentielle susceptible de fournir l'impulsion à un développement psychologique. Recadrer la perception que nous avons des cauchemars en tant qu'opportunités de croissance est une clé importante si l'on souhaite faire des rêves une source d'apprentissage<sup>44</sup>. »* Conformément à la définition de l'OMS selon laquelle la santé consiste en une forme croissante d'intégrité, et à la thèse de la psychologie des profondeurs affirmant que la santé psychique est une question d'intégration des différentes parties de notre personnalité, LaBerge nous propose d'utiliser nos scénarios de rêves pour découvrir et intégrer au moi ces sous-parties que Carl Gustav Jung a décrites sous le nom d'aspects de l'ombre. Dans le vocabulaire jungien, « l'ombre comprend tous les aspects de notre personnalité que nous ne reconnaissons pas comme nôtres, qui sont inacceptables en regard de l'image que nous voudrions avoir de nous-mêmes et donner à autrui. Il s'agit en général de côtés que nous jugeons inférieurs, inadaptés ou moralement répréhensibles, qui ont été refoulés [...] et qui de ce fait ne nous laissent pas quittes<sup>45</sup>. »

LaBerge reprend cette notion, car il pense lui aussi que « la croissance psychologique requiert souvent la réintégration des aspects négligés ou rejetés de notre personnalité ». Or, celle-ci peut justement s'accomplir au travers d'une confrontation opérée au cours

d'un rêve lucide. En outre, les apports de nos rêves permettent de contrebalancer la rigidité et l'unilatéralité qui caractérisent trop souvent notre position consciente. « Du point de vue jungien, la présence de figures de l'ombre dans les rêves indique que le modèle de la représentation de l'ego est incomplet. Lorsque l'ego accepte intentionnellement l'ombre, il va vers la complétude et le fonctionnement psychologiquement sain<sup>46</sup>. »

### Résolution de conflits psychiques

La pratique responsable du rêve lucide permettrait donc de résoudre nos conflits intrapsychiques majeurs; mais comment s'y prendre face à ce que Gary Larson nomme avec humour « un monstre du Ça »? La fuite, d'autant plus aisée pour un rêveur lucide qu'il peut facilement décider de s'envoler par exemple, procure certes un soulagement temporaire, mais ne résout pas le conflit responsable de l'émission du cauchemar, lequel risque fort de devenir récurrent. Le simple « laisser-faire » passif n'est pas non plus l'idéal, car LaBerge a observé qu'il faisait souvent augmenter la taille des personnages inquiétants...

Il faut donc se résoudre à la confrontation, mais l'attaque directe n'est pas non plus la panacée. Une attitude agressive a pour effet de fortifier l'obstacle, si bien que, contrairement à ce que préconisent d'autres sites de rêve lucide (fondés sur les écrits de Patricia Garfield en particulier), LaBerge la déconseille fortement: « Ne tranchez pas la tête de vos dragons oniriques; faites ami avec eux [...] Une approche directe et efficace est d'engager avec les figures de l'ombre des dialogues amicaux<sup>47</sup>. » Jung appelait ce type de confrontation active une *Auseinandersetzung* (terme qui vise le fait de s'expliquer avec quelqu'un, de confronter les positions respectives). LaBerge nous suggère les éléments de base d'un tel dialogue. Il s'agit de se tourner vers ces sous-parties de façon respectueuse et de leur poser la question comme à un égal: « Qui es-tu? Pourquoi es-tu là? Pourquoi agis-tu de la sorte? Qu'as-tu à me dire? Qu'est-ce que j'ai le plus besoin de comprendre? Peux-tu m'aider? Est-ce que je peux t'aider<sup>48</sup>? »\*

## \* Une voie d'éveil ?

En fin de compte, la pratique du rêve lucide débouche sur des implications philosophiques et spirituelles. « *Les rêves lucides nous permettent de prendre pleinement la mesure de ce que cela représente de penser que nous sommes réveillés pour soudain découvrir que nous ne le sommes pas.* » Lorsque vous découvrez que le moi onirique n'est pas « vous », vous pouvez questionner ensuite votre moi ordinaire et remettre en question le statut de réalité absolue que vous lui aviez accordé. « *Encore une fois, essayez de vraiment vous interroger : "Suis-je vraiment éveillé?" Vous remarquerez à quel point il est difficile de se poser véritablement la question. [...] Ainsi, l'expérience que nous considérons être notre état de veille, et aussi notre veille complète, pourrait être en fait une vie partielle*<sup>49</sup>. » Comme le dit Tenzin Wangyal Rinpoché, lama de tradition Bön vivant aux États-Unis depuis 1991 et très au fait des théories psychologiques occidentales : « *Le rêve est un reflet de notre propre esprit. Et de même qu'il faut s'exercer pour reconnaître en dormant la nature illusoire du rêve, il faut s'exercer pour réaliser la nature irréelle de l'état de veille*<sup>50</sup>. » Les milieux du rêve lucide se réfèrent souvent au modèle tibétain du yoga du rêve, qui constitue pour le moment le seul parallèle anthropologique sérieux attestant une pratique développée du rêve lucide dans d'autres cultures. En



Tenzin Wangyal Rinpoché

Répétez le plus souvent possible au cours de la journée la déclaration suivante : « Je suis réveillé dans un rêve. »

fait, le yoga du rêve est bien plus vaste que la seule production et maîtrise de rêves lucides – ou du fait d'apprendre à « attraper le rêve » comme le dit le médecin tibétain Nida Chenagtsang<sup>51</sup>. Celle-ci ne constitue qu'une petite partie d'une vaste démarche d'entraînement à la sagesse incluant aussi un « yoga du sommeil » qui s'exerce durant les stades de sommeil profond.

### Trois types de rêves en médecine tibétaine

1 - Le rêve ordinaire, dit rêve « samsarique », est le rêve de base. Il est suscité par les empreintes karmiques personnelles (qui correspondent plus ou moins à ce que nous appelons complexes ou aux contenus de notre inconscient personnel). Incohérents, émotifs, mobiles, leur signification n'est pas autre chose que ce que nous y projetons nous-mêmes. Cela ne les rend pas insignifiants : il faut seulement comprendre que notre interprétation ne peut être que subjective et projective dans cette situation. Ce type de rêve peut être lucide ou non lucide.

2 - Avec l'entraînement à l'attention et à la stabilité dans la méditation, le rêveur accède à une forme de rêve plus stable et moins projective : le rêve de clarté, suscité par des empreintes transpersonnelles : « La conscience n'étant alors plus liée par l'espace, le temps et l'histoire personnelle du rêveur, celui-ci peut contacter des êtres réels, recevoir des enseignements de maîtres réels, et trouver des informations bénéfiques pour lui-même et pour autrui. » Ce type de rêve peut également être lucide ou non lucide.

3 - Le rêve dit de claire lumière signale le pratiquant très avancé capable de demeurer avec stabilité dans la conscience non duelle. Pour lui, « le rêve n'est qu'un mouvement de l'esprit qui ne perturbe pas la stabilité du pratiquant établie dans la claire lumière ». Ce type de rêve est obligatoirement de type lucide\*.

\*Tenzin Wangyal Rinpoché [2008], *Yogas tibétains du rêve et du sommeil*. Éd. Claire Lumière. Citation p. 67.

### Pratiques préliminaires

Suivons, pour l'exposer, le manuel de Tenzin Wangyal Rinpoché. Son école encourage la pratique du rêve lucide, dans l'idée qu'« il est préférable que le rêveur lucide et conscient contrôle le rêve plutôt que d'être un rêveur rêvé<sup>52</sup> » – et lui reconnaît un usage thérapeutique. Par ce moyen, en effet, « nous pouvons guérir des blessures psychiques, des difficultés émotionnelles que nous n'avons pas pu surmonter. Nous pouvons lever les blocages qui empêchent l'énergie de circuler librement dans le corps et nous pouvons percer les voiles obscurcissant l'esprit en cherchant l'expérience au-delà des frontières et des limitations conceptuelles. Ces tâches s'accomplissent généralement mieux quand on est devenu capable de rester lucide pendant le rêve. » Tout comme LaBerge, les penseurs tibétains estiment que « les effets du rêve peuvent se faire sentir dans l'état

« Apprécier le caractère vivant, lumineux et onirique de la vie permet à votre expérience de devenir plus spacieuse, plus légère et plus claire. »

Tenzin Wangyal Rinpoché

### Pratiques principales

Viennent ensuite les pratiques principales, qui divisent la nuit en quatre étapes durant lesquelles le pratiquant va entrer dans le rêve directement à partir d'une visualisation, d'une posture et d'une respiration bien précises, et qui doivent faire l'objet d'un enseignement direct – même si on peut les décrire de l'extérieur. Le type de rêve qui sera suscité par ces différents moyens comporte des qualités très différentes. Certaines pouvant être assez anxiogènes, ils doivent être abordés selon un ordre de difficulté progressive :

1) Durant la première partie de la nuit, en posture dite « du lion couché », tandis que le corps s'endort, le pratiquant visualise un lotus rouge lumineux à quatre pétales dans le chakra de la gorge, au centre duquel est écrite la lettre « A » en cristal. Dans cette phase, la paix prédomine et les rêves sont agréables et paisibles.

2) Vers minuit, toujours dans la même position mais en pratiquant une respiration différente, on visualisera une petite sphère lumineuse blanche (appelée « tiglé » ou point de clarté) dans le chakra du front. L'augmentation de la luminosité prédomine, suscitant des rêves d'accroissement. Le rêveur développe la clarté et la continuité de la présence.

3) Deux heures avant l'aube, sur le dos, soutenu par un coussin et jambes doucement croisées, le pratiquant visualisera un HOUNG noir et lumineux dans le chakra du cœur. À cette étape, le sentiment de pouvoir prédomine : « Vous n'avez rien à faire ; ne vous enflez pas pour "essayer" de vous sentir puissant. Il s'agit de trouver la force que vous possédez déjà intérieurement », et l'on obtient des rêves de force tranquille et de sécurité.

4) Avant le matin, en posture à l'aise et avec la respiration naturelle, on visualisera une petite sphère de lumière noire dans le chakra « secret » : « C'est l'aspect sombre de l'imagination. Les enseignements affirment que les rêves issus de ce lieu contiennent volontiers des dakinis courroucées, des montagnes et des vallées en feu, des rivières torrentielles, des vents qui détruisent tout sur leur passage. Ce sont des rêves dans lesquels les éléments détruisent l'image de moi ; ils peuvent être terrifiants. Découvrez si cela est vrai pour vous<sup>55</sup>. »

de veille, en permettant d'achever des tâches psychologiques inachevées ou de surmonter des difficultés énergétiques. Chose plus importante encore, le rêve permet de défier et de dépasser les limitations de l'esprit. Dans ce cas, nous développons la flexibilité de l'esprit, ce qui est très important<sup>53</sup>. »

La pratique préliminaire la plus fréquente, « davantage axée sur la psychologie » et d'accès facile, est aussi celle que recommandent Tholey et LaBerge : répétez le plus souvent possible au cours de la journée la déclaration suivante : « Je suis réveillé dans un rêve » et persuadez-vous-en, non pas pour la répéter comme un perroquet, mais en en saisissant le sens profond et en en faisant véritablement l'expérience. Tenzin Wangyal Rinpoché mentionne lui aussi la remémoration des rêves et le rôle clef de l'usage de l'intention (ou vœu). Ces pratiques préliminaires nous seront bénéfiques et avantageuses, même sans viser l'obtention de rêves lucides : « Apprécier le caractère vivant, lumineux et onirique de la vie permet à votre expérience de devenir plus spacieuse, plus légère et plus claire<sup>54</sup>. » De plus, les pratiques de préparation à la nuit et les respirations purificatrices se sont avérées utiles pour lutter contre l'insomnie et le stress.





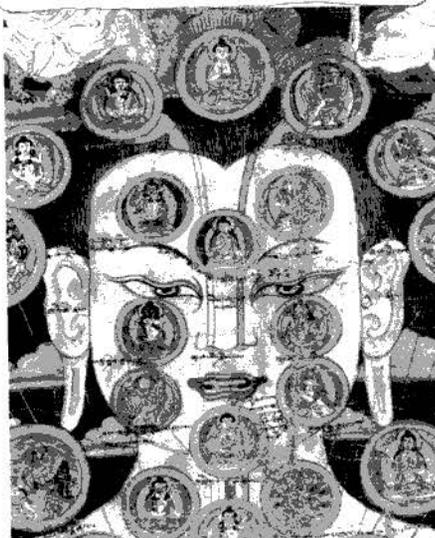
© Andy Clark / Reuters

Dissolution d'un mandala de sable.

### Onze transformations

Et l'entraînement se poursuit. Une fois entré en rêve lucide, le pratiquant s'exerce aux onze transformations des paramètres de la réalité ordinaire: « *La taille, la quantité, la qualité, la vitesse, l'accomplissement, la transformation, l'émanation, le voyage, la vision, la rencontre, les expérimentations.* » Seule règle fondamentale: le résultat doit toujours en être positif, car « *ce que nous faisons en rêve agit intérieurement sur nous, exactement comme ce que nous faisons à l'état de veille*<sup>56</sup> ». La capacité de rêve lucide augmente au fur et à mesure des exercices, mais attention: « *Rêver lucidement n'est pas en soi le but de la pratique.* » Fondamentalement, « *toutes les pratiques du rêve et du sommeil sont, d'une certaine façon, des préparations à la mort* ». Dans la théorie tibétaine des « *états intermédiaires* », ou bardos<sup>57</sup>, en effet, ce qui se passe durant le rêve est de même nature que ce qui se passera à notre mort: tous deux sont des moments de transition, qui peuvent être rapprochés de la même manière: « *Les enseignements recommandent aussi ce genre de concentration au moment de la mort. [...] Si nous maintenons la pure présence, nous sommes dans la claire lumière pendant la nuit, nous restons dans la nature de l'esprit pendant la*

Petit à petit, le pratiquant abandonne ses visées naïves de maîtrise du rêve et de pouvoir, et relâche même les objectifs d'autoguérison et de quête de sens qui pouvaient être les siens dans un premier temps, et étaient encore reliés à la compréhension d'un moi restreint.



Peinture Bön.

journée, nous sommes libérés dans le bardo après la mort<sup>58</sup>. »

### Arrêter de rêver

Petit à petit, le pratiquant abandonne ses visées naïves de maîtrise du rêve et de pouvoir, et relâche même les objectifs d'autoguérison et de quête de sens qui pouvaient être les siens dans un premier temps, et étaient encore reliés à la compréhension d'un moi restreint. À mesure que se développe le yoga du rêve, « *on découvre qu'il existe une autre manière de rêver. On s'oriente alors vers les pratiques non conventionnelles du rêve dans lesquelles l'histoire et son interprétation n'ont pas d'importance. [...] Si l'usage du yoga du rêve pour notre bien dans le monde relatif est une bonne chose, ce n'est qu'un usage provisoire. Ultimement, nous souhaitons nous aider du rêve pour nous libérer de toutes les conditions relatives, pas seulement pour les améliorer* »! Le but ultime de la pratique du rêve lucide n'est pas de prolonger les expériences agréables, mais de mettre un terme au fait de rêver: « *Lorsque le pratiquant s'unit entièrement à la claire lumière, rêver prend fin.* » Dans cet état, « *il n'existe plus de film, d'histoire, de rêveur, de rêve, seulement la lumineuse nature fondamentale qui est la réalité absolue. C'est pourquoi l'illumination est la fin des rêves et porte le nom d'"éveil"*<sup>59</sup>. » ★

## ✧ Vous avez dit contrôle ?

L'entreprise de contrôler un objet aussi fuyant que le rêve apparaît bien paradoxale. Loin d'y voir seulement une amélioration du rêve spontané naturel, on peut aussi y lire une tentative de prise de pouvoir de la raison, un triomphe de la maîtrise et du contrôle... Diriger nos rêves, c'est sans doute attirant mais est-ce seulement utile, et est-ce vraiment psychologiquement sain ? Je rêve lucide... et après ? L'engouement dont fait l'objet le rêve lucide est également questionnant : plaisir du jeu, quête de sensations, volonté de retour aux sources, fuite du réel, quête initiatique de sagesse, toutes les motivations se retrouvent chez les onironautes. En faisant le tour des sites d'aficionados de rêve lucide, on relève de nombreuses motivations liées à la recherche de sensations et au plaisir virtuel : « *Devenez le réalisateur de votre propre film* », « *Il faut essayer le rêve lucide pour le fun* », « *Doing the impossible, fly, dreamsex* » ! Enfin un monde virtuel accessible sans console, à partir de votre propre cerveau, et disponible gratuitement toutes les nuits sans tomber dans le pénible dilemme « *jouer ou dormir, il faut choisir* »... On ne s'étonnera pas de voir certains se poser la question de savoir s'il existe une addiction au rêve lucide, tout comme il y a des cyberaddictions.

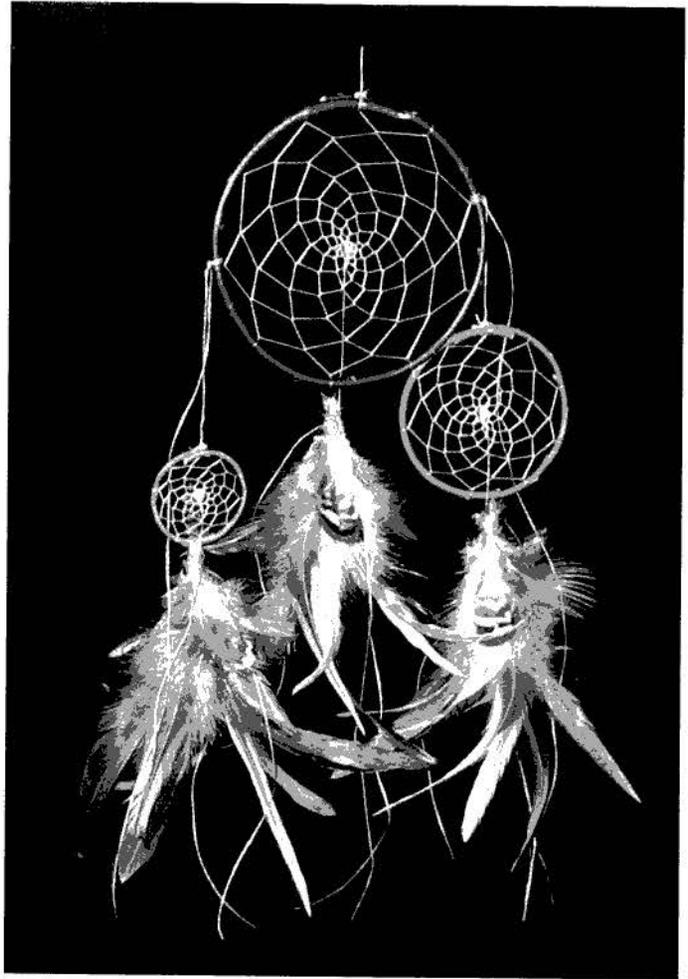
### Sans dangers

Interviewé en 2007 par le *New York Times* sur les dangers du rêve lucide, le professeur de psychiatrie Edward Nersessian dédramatise la situation. Certes, de son point de vue de psychanalyste, manipuler le scénario du contenu manifesté d'un rêve n'a pas beaucoup de sens, car ce scénario « *n'est que l'écran derrière lequel se trouvent toutes sortes de réponses qu'il vous faut creuser si vous voulez les découvrir. [...] Mais si les gens qui pratiquent le rêve lucide arrivent à calmer leur anxiété, je suis pour*<sup>60</sup> ! » Nous avons vu, en effet, que le rêve lucide ouvre une voie intéressante pour la résolution des cauchemars et vise, à terme, l'amélioration de la confiance en soi. Son avantage par rapport aux rêves ordinaires – qui font le même travail mais de manière plus souterraine<sup>61</sup> – est précisément qu'il puisse faire l'objet d'un entraînement, et que l'on soit capable de parvenir, à force d'exercice, à y introduire des thèmes définis à l'avance, comme le fait de voler, par exemple. Mais, là encore, l'inconscient peut nous jouer des tours rafraîchissants...

### Du vécu

À la fin des années 1990, l'auteure de ces lignes, découvrant le manuel de Patricia Garfield<sup>62</sup>, se lance dans l'expérimentation et commence par un premier exercice de base : susciter un rêve d'envol. La recette consiste à se répéter plusieurs fois par jour la phrase inductrice suivante : « *Cette nuit, je vole !* » – en se brossant les dents, au volant, au travail, chez soi. « *Cette nuit, je vole !* » Au bout d'une semaine de ce régime, ça y est, je rêve enfin que je vole... un livre dans une bibliothèque ! C'est ça, le problème, avec les traductions ! Jung appelait cette instance intrapsychique farceuse le Trickster. Le manuel, quant à lui, a fini à la corbeille...

Quand on pense à tout le profit qu'il y a à se laisser surprendre par ce que nous révèle le miroir de nos nuits, est-il vraiment souhaitable d'introduire là aussi le contrôle rationnel, la volonté et les objectifs ? On peut se permettre



Attrape-rêves, culture chamane.

d'en douter... Du point de vue de la psychologie jungienne, et contrairement à ce qu'exprime la langue française qui dira « *j'ai fait un rêve* », il semble qu'en réalité ce sont bien plutôt les rêves qui nous rêvent ! Les langues nordiques emploient volontiers pour l'activité onirique des tournures passives du type « *il m'a été rêvé que* », qui correspondent de plus près à notre expérience de perte de contrôle et

Enfin un monde virtuel accessible sans console, à partir de votre propre cerveau, et disponible gratuitement toutes les nuits sans tomber dans le pénible dilemme « *jouer ou dormir, il faut choisir* »...

d'inattendu caractéristiques du rêve. Comme le dit Jouvett: « L'homme est rêvé. C'est le rêve qui fait chacun d'entre nous différent, puisque c'est à ce moment-là qu'une programmation itérative vient effacer les traces de tel ou tel apprentissage, ou au contraire les renforcer [...] On conçoit alors l'importance des cent minutes de rêve qui surviennent périodiquement chaque nuit, lorsque notre température centrale est la plus basse. Ces cent minutes de rêve dont nous ne pouvons déclencher ni le début, ni contrôler le contenu, jouent certainement un rôle capital dans les premières années de notre vie. Elles continuent à programmer itérativement sans doute les réactions les plus subtiles de notre "conscience" éveillée. L'intuition géniale d'un poète l'avait déjà perçue: "Je est un autre."<sup>63</sup> »

### Respecter les rêves

Qu'en est-il alors de l'attitude du yoga du rêve et de sa devise: « Rêvez au lieu d'être rêvé<sup>64</sup> » ? Succombe-t-on là aussi aux sirènes de l'attitude contrôlante ? Dans un chapitre nuancé intitulé « Contrôler et respecter les rêves », Tenzin Wangyal Rinpoché accepte dans une certaine mesure l'objection des psychologues: « La crainte de voir l'emprise du conscient sur l'inconscient endommager les fonctions naturelles est fondée [...] Mais cette opinion rend seulement compte d'une dimension de la dynamique personnelle intérieure, souvent aux dépens d'une identité plus vaste. » Car la juste compréhension de la vacuité « transforme radicalement notre compréhension du processus onirique. Les trois entités que sont l'inconscient, le sens, et le moi n'existent qu'en attribuant une réalité à ce qui, en soi, n'en a aucune ! » Certes, dans l'optique de la réalité « relative » qui est la nôtre, travailler avec les rêves en cherchant à leur trouver une interprétation est une bonne chose: « C'est le niveau de la plupart des psychologies occidentales qui valorisent le rêve, comme en Occident, on sait que l'on peut trouver dans les rêves une source de créativité, de résolution de problèmes, de diagnostic des maladies, etc. [...] Nous n'ignorons pas l'emploi que l'on peut faire de la signification du rêve. Mais il est bon de reconnaître qu'il y a aussi du rêve dans la signification attribuée<sup>65</sup>. »

### Expérience de la lampe et du miroir

Ce qui est intéressant, c'est de constater que même LaBerge et ses collègues tempèrent leur optimisme dans



Alice through the looking glass, John Tenniel, 1871.

LaBerge et son équipe n'ont encore jamais rencontré de personne qui se soit avérée capable de maîtriser totalement un rêve.



une certaine mesure. Car (heureusement!) la nature du rêve, même lucide, demeure imprévisible, et les rêves ne se laissent pas toujours faire par les expérimentateurs! Pour preuve, les résultats étonnants de l'expérience de la lampe et du miroir<sup>66</sup>, dans laquelle des rêveurs lucides devaient partir à la recherche d'un commutateur et le tourner en observant le résultat, puis partir à la recherche d'un miroir et, là, y observer leur reflet, mouvoir leur main en direction de leur visage, et enfin tenter de passer de l'autre côté du miroir dans la meilleure tradition « lewis-carrollienne »... Ces tâches incluaient un niveau de difficulté progressif, et le taux de réussite fut variable. Dans l'expérience de la lampe, il s'est avéré nettement plus facile, par exemple, d'éteindre le commutateur (75 % de réussite sur l'ensemble des tentatives) que de l'allumer (50 %). Et concernant le miroir, s'y observer soi-même et le traverser a été une tâche nettement plus difficile (48 à 50 % de réussite sur l'ensemble des tentatives) que d'y observer simplement les mouvements de sa main (67 %).

### Surprise !

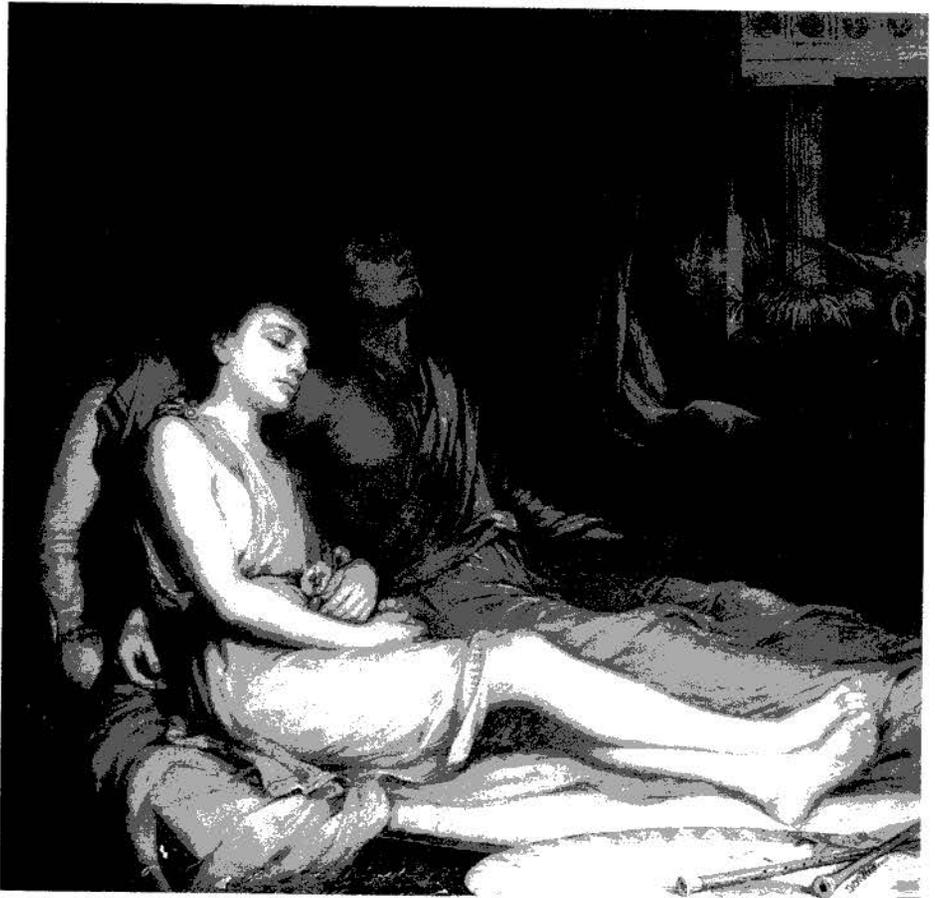
Mais le plus intéressant, ce sont les événements oniriques qui ne sont ni des réussites ni des échecs mais des « inattendus »: des trous apparaissent dans le visage reflété, par exemple, ou l'onironaute, en passant à travers le miroir, se retrouve dans la pièce qu'il vient de quitter, ou dans un monde de dessins animés... Près de 48 % des expériences de traversée du miroir ont donné lieu à des phénomènes oniriques « étranges », et les rêveurs ont connu jusqu'à 73 % de surprises dans le cas de l'observation de leur reflet à travers le miroir. Sans doute le poids de la thématique de l'image de soi et la complexité de nos représentations de nous-même sont-ils pour quelque chose dans ces déformations... Conclusion: « Les rêves peuvent être dirigés, mais ils font quand même ce qu'ils veulent ! » « Les rêveurs lucides sont certes capables d'exercer une grande quantité de contrôle sur leurs expériences oniriques. Mais ce contrôle est loin d'être parfait. » LaBerge et son équipe n'ont encore jamais rencontré de personne qui se soit avérée capable de maîtriser totalement un rêve: « Dreams change: les rêves se modifient! » \*

## \* Vers une nouvelle science de la conscience

Dans leur ouvrage sur la variété des expériences de rêve lucide, LaBerge et DeGracia abordent de front la question du libre arbitre dans le rêve lucide. Ils affirment qu'« il y a davantage de choix volontaire accessible aux rêveurs lucides qu'aux rêveurs non lucides, et les rêveurs lucides expérimentés semblent capables d'exercer finalement autant de choix libre en rêvant qu'à l'état de veille. Cependant la volonté de veille est restreinte par les connaissances générales et l'expérience passée, et, de même, dans les rêves lucides la volition est limitée par le cadre sémantique du rêveur et son expérience de rêves lucides passée. Ces facteurs définissent pour le rêveur ce qui est possible et ce qui ne l'est pas, et de ce fait quels choix volontaires sont accessibles. » Deux sortes de contrôle onirique sont à la disposition des rêveurs lucides: la manipulation magique de l'environnement et des personnages du rêve, et le contrôle sur soi-même. Cependant, les deux chercheurs doivent avouer que, contrairement à certaines descriptions, « les rêveurs lucides n'ont typiquement pas le contrôle volontaire complet sur leurs rêves lucides ». Déjà de par le simple fait que, tout comme les rêveurs ordinaires, ils n'ont pas créé eux-mêmes leur environnement onirique, mais s'y retrouvent placés... « Par conséquent, le rêve lucide ne ressemble pas tant à une expérience d'imagination (fantasy) qu'à une expérience d'exploration<sup>67</sup>. »

### Revoir la base cérébrale de la conscience

Un autre champ prometteur d'expériences pour les onironautes est de contribuer à faire avancer la recherche sur ce qu'Allan Hobson nomme « la base cérébrale de la conscience ». Sur ce plan, nous dit-il, « le paradigme du rêve lucide pourrait renouveler le cadre théorique de ces recherches grâce à sa nature paradoxale: le rêve lucide contient en effet, subjectivement parlant, des éléments de la conscience de veille et de la conscience de rêve ». La fluidité transmodale dont fait preuve le rêve lucide, sa plasticité et le fait qu'il puisse faire l'objet d'un entraînement méthodique le rendent « significatif pour nos efforts cliniques de modifier les états d'esprit de nos patients » et font de lui « un modèle pour la psychopathologie ».



Hypnos et Thanatos, John William Waterhouse, 1874.

Même si LaBerge met une grande insistance à différencier le rêve lucide de toute autre sorte de rêve, son institut a accumulé une telle masse de matériaux d'une si grande variété qu'en fin de compte, son point de vue est plus subtil que la simple dichotomie, et qu'il en est arrivé à considérer que l'état onirique représente, du point de vue de la conscience de soi, un continuum: « Nous voulons montrer que la lucidité dans les rêves ne constitue pas un phénomène discret, mais que la conscience réflexive existe dans tous les rêves et peut être mesurée sur un continuum dont "lucidité" et "non-lucidité" représentent les deux extrémités du spectre<sup>68</sup>. » Et dans un autre article: « Aussi longtemps que nous continuerons à considérer l'éveil et le sommeil comme une simple dichotomie, nous serons liés à un lit de Procuste des plus inconfortables. Il doit y avoir des degrés d'être éveillé exactement comme il y a des degrés d'être endormi (les niveaux de sommeil conventionnels)<sup>69</sup>. »

### Veille lucide

Après le rêve lucide, l'intérêt des scientifiques pourrait bien se diriger vers le phénomène de ce que LaBerge propose de nommer « veille lucide », cet état qui serait à la veille ordinaire ce que les rêves lucides sont aux rêves ordinaires. « Cet état inconnu X, "l'état de veille lucide", peut être interprété de différentes manières allant d'une simple qualité d'attention supérieure à l'illumination. [...] Il peut y avoir des degrés multiples de compréhension concernant ce rêve que nous appelons la vie<sup>70</sup>. » Lorsqu'on lui montre la lune, l'imbécile regarde le doigt, dit le proverbe... Même sujet à toutes les récupérations, le rêve lucide pointe vers l'énigme de la nature ultime de l'esprit (pour le dire en langage de l'Orient) et des états de conscience (pour le dire en langue commune scientifique occidentale). En tant que tel, il est à prévoir qu'il ne cessera pas de nous fasciner durablement. \*

Mireille Rosset-Capt

1. Selon Willequet, P. (2000). *Le Rêve, sa créativité, ses bizarreries*. Genève: Georg. Citation p. 42-43, se référant lui-même à Hobson (1992) et à Hartmann, E. (1999). *Biologie du rêve*. Bruxelles: Charles Dessart.
2. « J'ai exposé ces éléments de manière détaillée dans un précédent dossier sur le rêve ». Rosselet-Capt, M. (2014). « Le rêve est-il thérapeutique? ». *NEXUS* n° 91 p. 80-89.
3. LaBerge, S. (2008). *S'éveiller en rêvant. Introduction au rêve lucide*. Trad. A. Quaranta. Paris, Algora. Citation p. 35.
4. Schredl, M. & Erlacher, D. (2004). « Lucid dreaming frequency and personality ». *Personality and individual differences*, 37(7), 1463-1473.
5. Buser, P. (1998) *Cerveau de soi, cerveau de l'autre*. Paris, Odile Jacob Sciences. Citations p. 300 et 301.
6. Voici la liste de ces neuf catégories: rêves d'endormissement; rêves pathologiques; rêves ordinaires; rêves vivides; rêves démoniaques ou immoraux; rêves-sensations; rêves lucides proprement dits, et enfin deux catégories de rêves de rauc éveil. À propos de ce retour des « démons de moralité inférieure », qui donnent bien du fil à retordre à Van Eeden dans ses aventures oniriques: à l'évidence, bien que contemporain de Freud, Van Eeden n'a pas compris le principe du refoulement et des formations compensatoires... Déclarant fièrement: « Je ne crois pas plus à l'inconscient qu'au Père Noël », il ne lui reste donc plus qu'à rétablir la bonne vieille démonologie pour expliquer ses expériences! Source: site du lucidity Institute From *Proceedings of the Society for Psychical Research*, vol. 26, 1913, mis à disposition par Blake Wilfong (blake@phoenix.net).
7. Ce concept va très loin. Pour Descartes par exemple, si Dieu n'est pas capable de faire que 2 + 2 équivalent à 5, il n'est pas libre à proprement parler, sa liberté étant restreinte par les lois mathématiques...
8. Je reprends ici la terminologie de LaBerge, S. (2008). *op. cit.* Citation p. 27.
9. LaBerge, S. (2008), *op. cit.*, notice biographique, citation p. 121.
10. Expérience la plus souvent décrite comme fort gratifiante, les rêves lucides ont même été qualifiés d'« intrinsèquement orgasmiques » par Patricia Garfield, auteure en 1999 d'un manuel sur le rêve lucide à succès (*La Créativité onirique. Du rêve ordinaire au rêve lucide*. Paris, J'ai Lu, Aventure secrète). LaBerge juge cette assimilation « plutôt fantastique » mais mentionne une étude de S. S. Steiner et S. J. Ellman parue dans la revue *Science* 177 (1972) 1122-24, qui aurait établi « certaines preuves montrant la connexion des circuits neuronaux du sommeil paradoxal avec ceux du système de récompense du cerveau. Il se pourrait que dans certaines circonstances le rêve lucide intensifie l'activité dans ce système de récompense intrinsèque. » Citation p. 75.
11. LaBerge, S. (2008), *op. cit.* Citation p. 16 à 18.
12. Avec d'autres chercheurs, Kahan, Levitan et Zimbardo, LaBerge a en effet comparé de nombreux récits d'expériences à l'état de veille et à l'état onirique, et n'a trouvé aucune différence significative sur le plan cognitif, *op. cit.* Citations p. 30-31.
13. LaBerge, S. (2008), *op. cit.* Citations p. 22. Ce fait peut nous permettre, par ailleurs, de différencier plus aisément les deux états en effectuant un « test de réalité », comme LaBerge nous le recommande. Pour cela, jetez deux regards successifs sur le cadran de votre montre ou sur un petit texte. Si vous êtes éveillé, les lettres et les chiffres du second regard seront identiques à celles du premier; si vous êtes endormi, leur modification vous aidera à prendre conscience que vous êtes dans un rêve, porte ouverte vers le rêve lucide...
14. LaBerge, S. & DeGracia, D. J. (2000). « Varieties of lucid dreaming experience ». In R. G. Kundendorf & B. Wallace (Eds.), *Individual Differences in Conscious Experience* (p. 269-307). Amsterdam, John Benjamins.
15. LaBerge, S. (2008), *op. cit.*, notice biographique, citation p. 36.
16. Lire en particulier l'étude raffinée et détaillée de toutes les variantes et sous-catégories de rêves lucides répertoriées par LaBerge, S. & DeGracia, D. J. (2000), *op. cit.*
17. Jouvett, M. (1992). *Le Sommeil et le Rêve*. Paris, Odile Jacob. Résumé et citation des p. 116-117. Basé sur LaBerge, S. P., Nagel L. E., Dement W. C. & Zarcone V., (1981): « Evidence for lucid dreaming during REM sleep », *Sleep Research* 1981, 10: 148-181. Et sur: LaBerge, S. (1985): *Lucid dreaming: the power of being awake and aware in your dreams*. Jeremy P. Tarcher Inc, Los Angeles. Michel Jouvett a été profondément ébranlé par ces résultats, en dépit de toute sa rigueur scientifique, ce qui l'a amené à tenter lui aussi une expérience personnelle du rêve lucide: « Je dois confesser que pendant longtemps je n'ai pas cru à l'existence de ces rêves lucides. Cependant, depuis trois ans, à quatre reprises, j'ai pu constater l'extraordinaire expérience subjective que représente le déroulement de l'imagerie onirique que l'on ne peut influencer, et à laquelle on assiste en étant parfaitement conscient qu'il s'agit d'un rêve. Ainsi, un Moi conscient d'être conscient (et éveillé) [conscience réflexive] est "rêvé", par un inconscient qu'il ne peut influencer (mais qu'il peut interrompre au moindre mouvement). L'interprétation en termes neurobiologiques de ces phénomènes nous échappe. » Citation p. 131-132.
18. Hartmann, E., *op. cit.* Citation p. 255-256.
19. LaBerge, S. (1990). « Lucid dreaming: Psychophysiological studies of consciousness during REM sleep ». In R. R. Bootsen, J. F. Kihlstrom, & D. L. Schacter (Eds.), *Sleep and Cognition*. Washington, D. C.: APA Press (p. 109-126).
20. Pierre Buser, *op. cit.* Citation p. 300.
21. Article Wikipédia sur le rêve lucide, synthétisant différentes études de LaBerge, Levitan et Tholey. [http://fr.wikipedia.org/wiki/Rêve\\_lucide](http://fr.wikipedia.org/wiki/Rêve_lucide).
22. Hobson J. A. (2009). « The Neurobiology of consciousness: Lucid dreaming wakes up ». *International Journal of Dream Research*, vol. 2, n° 2 (2009), 41-44.
23. Voss, U., Holzmann, R., Tuin, I. & Hobson J. A. (2009). « Lucid dreaming: A state of consciousness with features of both waking and non-lucid dreaming ». *Sleep* 32, 1191-1200.
24. Hobson J. A., Pace-Schott, E. F., & Stickgold, R. (2000). « Dreaming and the brain: toward a cognitive neuroscience of conscious states ». *Behavioral and Brain Sciences*, 23, 793-842.
25. Étude recensée par Marie-Laure Théodule dans *Science online*. Ce résultat a été publié le 11 mai 2014 dans la revue *Nature Neuroscience* sous le titre « Induction of self awareness in dreams through frontal low current stimulation of gamma activity ».
26. Wehrle, R., Czisch, M., Kaufmann, C., Wetter, T. C. Holsboer, F., Auer, D. P. & Pollmächer, T. (2005). « Rapid eye movement-related brain activation in human sleep: a functional magnetic resonance imaging study ». *Neuroreport* 16, 853-857.
27. Wehrle, R., Kaufmann, C., Wetter, T. C. Holsboer, F., Auer, D. P., Pollmächer, T., & Czisch, M., (2007). « Functional microstates within human REM sleep: first evidence from fMRI of a thalamocortical network specific for phasic REM periods ». *European Journal of Neuroscience*, 25, 863-871.
28. Revue d'états non ordinaires de conscience constituée d'après la thèse de l'anthropologue Michel Nachez: *Les États non ordinaires de conscience, essai d'anthropologie expérimentale*. Éditeur Michel Nachez, Éditions Neo Cortex. Seconde source: Déthiollaz, S. & Fourier, C. C. (2011). *États modifiés de conscience. NDE, OBE et autres expériences aux frontières de l'esprit. Témoignages, recherches, réflexions et perspectives*. Lausanne: Favre.
29. Voir Corine Sombrun (2012). *Les Esprits de la steppe. Avec les derniers chamanes de Mongolie*. Paris, Albin Michel. Lire son témoignage de sujet d'expérimentation p. 301 à 306 et 313.
30. Les onironautes sont pour LaBerge des expérimentateurs: « De mon point de vue, les rêves sont décrits plus précisément comme des expériences, c'est-à-dire des événements conscients qu'un individu rencontre de manière personnelle. [...] le rêve n'est donc qu'une forme particulière d'expérience de la conscience. » LaBerge, S. (2008), *op. cit.* Citation p. 28.
31. Notons que les recherches de LaBerge dans le laboratoire de William Dement à Stanford se sont heurtées elles aussi à « la difficulté que rencontrent beaucoup de sujets normaux pour faire un rêve lucide en dormant dans le laboratoire » (selon Allan Hobson).
32. Déthiollaz, S. & Fourier, C. C. (2011), *op. cit.* Citation p. 208.
33. LaBerge, S. & DeGracia, D. J. (2000), *op. cit.* Sur les OBE en particulier, ils citent une étude de LaBerge, Levitan, Brylowski & Dement, 1988.
34. DeGracia, D. (1997) « Les paradigmes de la conscience dans le sommeil ». Trad. F. Ghibellini. *Rêver* 1(3) : 26-35. En voici un exemple: « Il est connu que l'on peut éprouver

des "frissons", des "fourmillements" ou des "vibrations" à l'arrivée d'un rêve lucide. Certaines personnes interprètent ces "vibrations" comme des manifestations de "kundalini", ou de l'activité des "chakras". De telles interprétations tirent leur origine des paradigmes occultes. D'autres personnes interprètent ces vibrations comme la conséquence d'un type particulier d'activation du cerveau, ce qui signifie qu'elles interprètent ces phénomènes en fonction du paradigme scientifique. Une fois de plus, il n'y a qu'un seul phénomène empirique, mais deux interprétations différentes. C'est uniquement en démêlant ces interprétations que nous pourrions aller au-delà des différences superficielles de terminologie et tenter de déterminer scientifiquement la nature de ces expériences. »

34. LaBerge, S. (2008), *op. cit.* Citation p. 35.

35. LaBerge, S. (2008), *op. cit.* Citations p. 44 et 49.

36. LaBerge, S. (2008), *op. cit.* Citation p. 51. La procédure détaillée de l'induction pratique du sommeil lucide en quatre points est décrite de manière plus précise dans ses écrits.

37. LaBerge, S. (2008), *op. cit.* Citation p. 56.

38. LaBerge, S. (2008), *op. cit.* Citation p. 63.

39. LaBerge, S. (2008), *op. cit.* Citation p. 70-71. J'ai exploré dans un récent article ce phénomène nommé aussi sérendipité. Rosselet-Capt, M. (2014) « Intuition, l'enfant caché de la connaissance », NEXUS n° 94 p. 80-91.

40. On trouvera plus de détails chez Erlacher, D. (2001). « Lucid dreaming and sport science - A research strategy ». In J. Mester, G. King, H. Strüder, E. Tzolakidis & A. Osterburg (Hrsg), *European College of Sport Science: Book of Abstracts*, 6th annual congress of the ECSS (S. 742). Köln: Sport und Buch Strauss.

41. LaBerge, S. (2008), *op. cit.* Citation p. 66, dont voici la conclusion : « Étant donné que nous avons dans notre laboratoire effectué des études qui révèlent une forte corrélation entre l'activité au sein du rêve et les réponses physiologiques, il est raisonnable d'espérer que l'imagerie mentale déployée durant les rêves lucides puisse être encore plus douée d'efficacité. Vous pouvez accomplir dans vos rêves lucides des actions spécifiquement conçues pour provoquer des répercussions physiologiques souhaitées. Cela laisse la porte ouverte à des recherches futures fascinantes : est-il possible d'amorcer un processus d'autoguérison en visualisant comme étant en parfaite santé le corps dont nous disposons en rêve ? Si dans un rêve lucide nous guérissons notre corps de rêve, dans quelle mesure cette guérison aura-t-elle un impact sur la guérison de notre corps physique ? », p. 67.

42. De son témoignage personnel, malgré un quotidien de plus en plus stressant, LaBerge a pu constater qu'au fil de ses années de pratique de rêve lucide, les rêves à scénario d'anxiété avaient diminué de manière impressionnante (69 % au départ, 36 % après un an, 19 % après 2 ans, 5 % après 3 ans et 1 % actuellement) et qu'il manifestait également moins d'anxiété dans sa vie quotidienne : « J'attribue la diminution du nombre et de la proportion de rêves avec une composante anxieuse à ma pratique constante de résoudre les conflits durant les rêves lucides. C'est peut-être donc un bénéfice durable du rêve lucide vécu de manière "responsable" qui correspond à l'orientation de ma pratique, et qui peut déboucher sur des comportements plus adaptés dans les rêves et aussi sans doute dans l'état de veille. » Citation p. 68.

43. Reicherts, M. (2003). *Introduction à la Psychologie clinique, Psychopathologie et Psychothérapie*. Cours donné à l'université de Fribourg.

44. LaBerge, S. (2008), *op. cit.* Citation p. 82.

45. Agnel, A. et al. (2005). *Le Vocabulaire de Carl Gustav Jung* (collectif). Paris, Ellipses. Définition p. 62.

46. LaBerge, S. (2008), *op. cit.* Citation p. 85. *Idem*, p. 83 :

« D'après Jung, lorsque l'ego se réintègre, qu'il accepte des aspects de l'ombre comme constitutifs de lui-même, il s'unifie et progresse vers une plus grande forme de complétude et de fonctionnement psychologique sain. »

47. LaBerge, S. (2008), *op. cit.* Citation p. 87.

48. LaBerge, S. (2008), *op. cit.* Citation p. 95. Sur la description de différents exercices de dialogue avec les personnages oniriques, de stratégies pour rejouer différemment les cauchemars récurrents, et pour apaiser les cauchemars d'enfants. Au fil de ces questions, il remarque que les contenus effrayants en nous sont donc ceux qui ont le plus grand besoin

d'aide et d'acceptation de notre part – suivant en cela l'intuition de Rilke dans les *Lettres à un jeune poète* : « Peut-être tout ce qui est effrayant est-il, au fond, ce qui est désespéré et qui requiert notre aide ? »

49. LaBerge, S. (2008), *op. cit.* Citation p. 115-116. LaBerge se réfère à plusieurs reprises au maître soufi Idries Shah, pour qui l'erreur fondamentale de l'être humain est « qu'il pense qu'il est vivant alors qu'il s'est simplement endormi dans la salle d'attente de la vie ». Citation p. 21.

50. Tenzin Wangyal Rinpoché (2008). *Yogas tibétains du rêve et du sommeil*. Éd. Claire Lumière. Citation p. 57. Ce maître appartient au courant Bön, et suit l'école de « la Grande Perfection » ou Dzogchen.

51. Chenagsang, Nida (2014). *L'Art des rêves dans la tradition tibétaine*. Trad. E. Mandine. Paris, Books on demand. L'idée de base est de profiter, comme le disait aussi LaBerge, de l'état d'endormissement pour ne pas être influencé par les messages venant de nos canaux perceptifs extérieurs : « Pendant le sommeil, il est plus facile d'utiliser ce pouvoir et d'atteindre cette fonctionnalité de notre esprit. Lorsque nous dormons, nous n'utilisons pas nos yeux ni les autres organes sensoriels ; en d'autres termes, les portes sont fermées et on peut concentrer automatiquement une grande partie de notre esprit. Quand nous sommes réveillés, nous avons beaucoup de pensées qui nous empêchent d'être dans l'instant présent. Mais en dormant, ces fonctions sont éteintes, notre esprit est "gardé à l'intérieur" (n'est pas dispersé) et nous pouvons utiliser la puissance de l'esprit. » P. 70.

52. Tenzin Wangyal Rinpoché (2008), *op. cit.* Citation p. 49. Suite de la comparaison : « C'est également vrai des pensées : il vaut mieux que le penseur domine les pensées plutôt que d'être dominé par elles. »

53. Tenzin Wangyal Rinpoché (2008), *op. cit.* Citations p. 69 et 128.

54. Tenzin Wangyal Rinpoché (2008), *op. cit.* Citation p. 182.

55. Tenzin Wangyal Rinpoché (2008), *op. cit.* Exposé p. 115 à 117.

56. Tenzin Wangyal Rinpoché (2008), *op. cit.* Citation p. 131 et 135.

57. Traduit habituellement sous le titre de « Livre des morts », le *Bardo Thödrol* Chenmo est « La Grande Libération par l'écoute des états intermédiaires », où le mot bardo signifie, justement, l'état intermédiaire. Cet état de conscience particulier n'est pas du tout réservé à la transition de la mort. Il y a le bardo naturel de la vie ; celui de l'état méditatif ; celui du rêve, qui nous intéresse, « se situe entre le moment où l'on commence à s'endormir et celui où l'on se réveille » [selon le maître Longchen Rabjam] ; l'après-vie contient également trois bardos : celui de la dissolution du mourir, celui de l'apparition de la claire lumière, et celui du devenir dans lequel, « sous l'effet de l'ignorance, l'être intermédiaire est poussé vers sa renaissance ». Padmasambhava (2009). *Le Livre des morts tibétain*. Traduction et commentaires de Philippe Cornu. Paris, Buchet/Chastel. Citation p. 50.

58. Tenzin Wangyal Rinpoché (2008), *op. cit.* Citations p. 127, 190 et 122.

59. Tenzin Wangyal Rinpoché (2008), *op. cit.* Citations p. 84, 150 et 34.

60. Stephanie Rosenbloom, *New York Times*, 16 septembre 2007.

61. Rosselet-Capt, M. (2014) Le rêve est-il thérapeutique ? Dossier paru dans NEXUS n° 91 p. 80-89.

62. Patricia Garfield (1999). *La Créativité onirique. Du rêve ordinaire au rêve lucide*. Paris, J'ai Lu, Aventure secrète.

63. Juvet, M. (1992), *op. cit.* Citation p. 59-60.

64. Tenzin Wangyal Rinpoché (2008), *op. cit.* Citation p. 131.

65. Tenzin Wangyal Rinpoché (2008), *op. cit.* Citations p. 140 et 141.

66. Leviton, L. & LaBerge, S. (1993) « Testing the limits of dream control: the light and mirror experiment ». *Nightlight* 5(2), Summer.

67. LaBerge, S. & DeGracia, D. J. (2000), *op. cit.*

68. LaBerge, S. & DeGracia, D. J. (2000), *op. cit.*

69. LaBerge, S. (1990). « Lucid dreaming: Psychophysiological studies of consciousness during REM sleep ». In R. R. Bootsen, J.-F. Kihlstrom, & D. L. Schacter (Eds.), *Sleep and Cognition*, Washington, D.C., APA Press [p. 109-126].

70. LaBerge, S. (2008), *op. cit.* Citation p. 117.