

Université de CAEN
UFR de psychologie
Master 1 de psychologie clinique et pathologique

Approche psychanalytique du rêve lucide

Mémoire présenté par Carine Lemarchand
N° d'étudiant : 20301110

Sous la direction de Mr Jacquy Chemouni

Année 2007/2008
Session de septembre

INTRODUCTION.....	1
I. RECHERCHES ET THEORIES.....	3
1) DEFINITION DU REVE LUCIDE.....	3
2) HISTORIQUE DU REVE LUCIDE.....	5
3) LES THEORIES PSYCHANALYTIQUES	10
a) <i>Sigmund Freud</i>	10
b) <i>Sandor Ferenczi</i>	14
c) <i>Paul Federn</i>	15
d) <i>Angel Garma</i>	17
e) <i>Mustapha Safouan</i>	17
f) <i>Mahmoud Sami-Ali</i>	18
g) <i>Magali Chétrit</i>	20
h) <i>Conclusion</i>	20
4) LE REVE LUCIDE EN LABORATOIRE	21
a) <i>Physiologie du rêve lucide</i>	21
b) <i>Différences individuelles</i>	22
5) PROBLEMATIQUE DE RECHERCHE	23
II. METHODOLOGIE.....	25
1) PRESENTATION DE L'IMI.....	25
2) PRESENTATION DES CONDITIONS DE RECUEIL DES DONNEES EMPIRIQUES.....	27
a) <i>L'expérience de précognition en rêve lucide</i>	27
b) <i>Groupe d'entraînement au rêve lucide</i>	29
III. QUESTIONNEMENT.....	31
1) LA QUESTION DE L'INTERPRETATION	31
2) LE REVE LUCIDE COMME MECANISME DE DEFENSE	38
3) L'APPORT DE LA PARAPSYCHOLOGIE	44
IV. REFLEXION CONCERNANT L'UTILISATION THERAPEUTIQUE DU REVE LUCIDE.....	46
1) IMAGERIE MENTALE	46
2) SANTE PHYSIQUE	47
3) CONTRE LA DEPRESSION	48
4) POUR UN MEILLEUR EQUILIBRE PSYCHOLOGIQUE	50
5) TRAITEMENT DE L'ANXIETE.....	54
6) APPARENTEE AVEC L'HYPNOSE	55
7) CREATIVITE	55
8) SYNDROME POST-TRAUMATIQUE.....	56
9) EXEMPLES D'UTILISATION CULTURELLE.....	56
10) PROPOSITION	57
11) CONCLUSION	58
CONCLUSION ET PERSPECTIVES	60
BIBLIOGRAPHIE.....	62
ANNEXES.....	67
ANNEXE 1 – LES TROIS REVES DE DESCARTES (1619)	68
ANNEXE 2 – RAPPORT D'EXPERIENCE DE PRECOGNITION EN REVE LUCIDE	72
ANNEXE 3 – ATELIER DE REVES LUCIDES	78

Introduction

Afin d'introduire notre sujet, il convient d'en définir l'objet, le rêve lucide. Il s'agit d'un rêve dans lequel le rêveur est conscient de rêver et conserve le sentiment de son identité ainsi que le souvenir de sa vie de veille. Le rêveur peut donc avoir un contrôle plus ou moins grand sur le déroulement de son rêve. Le rêve lucide se produit au cours du sommeil naturel, notamment lors des phases de Rapid Eyes Movement. Une définition plus approfondie sera proposée plus loin dans ce travail.

De part sa particularité, le rêve lucide soulève bien des questions et en premier lieu celle de cette conscience onirique. Quelle est-elle ? Quel statut donner à ce type de rêve ? Remet-il en cause la théorie psychanalytique du rêve ? Comment s'intègre-t-il à la dynamique psychique ? Peut-on l'utiliser à des fins thérapeutiques ?

L'origine de mon intérêt pour ce sujet d'étude provient de recherches que je mène dans un contexte autre que celui de l'université et qui, bien que n'ayant pas le même objet que le présent travail de recherche, se situent en amont de celui-ci. Ces recherches sont effectuées dans le cadre de l'Institut Métapsychique International au sein duquel je co-dirige une recherche sur le rêve lucide. Cet institut fondé en 1919 est reconnu d'utilité publique et se consacre à la recherche en parapsychologie scientifique. L'objet de ce travail de recherche porte sur l'expérimentation de la précognition et de la télépathie en rêve lucide.

Si l'aspect parapsychologique de ces recherches ne concerne pas notre propos, elles permettent toutefois de mettre à notre disposition un matériel de travail non négligeable que sont les récits de rêve lucide recueillis en quantité ainsi que les innombrables discussions et constatations faites avec les rêveurs lucides.

Ainsi notre travail n'a pour autre prétention que d'offrir une réflexion autour des questions que soulève ce paradoxe de la conscience au sein de l'univers inconscient qu'est le rêve.

Afin de mener à bien cette réflexion, nous définirons de façon approfondie le rêve lucide en présentant l'histoire de sa conception au fil des siècles, ainsi que les différentes recherches tant psychophysiologiques que psychanalytique dont il a fait l'objet.

Après avoir bien cerné notre sujet d'étude, nous définirons plus finement les axes de notre recherche et nous en définirons la méthodologie de même que nous en expliquerons le cadre.

Enfin, nous consacrerons une partie à rendre compte de nos réflexions et hypothèses concernant le fonctionnement du rêve lucide et une autre pour rendre compte de nos réflexions sur son utilisation à des fins thérapeutiques.

I. Recherches et Théories

1) Définition du rêve lucide

Le terme « rêve lucide » est introduit par le psychiatre néerlandais Frederic Willems van Eeden en 1913. Il faut ici entendre le terme « lucide » au sens psychiatrique, indiquant un insight clair ainsi qu'une orientation correcte. De même qu'il y a différents degrés de délire, il existe différents degrés de lucidité relatifs à la qualité des capacités cognitives, de la raison, du rappel des conditions de vie de veille et à la capacité d'agir en fonction de ce qu'on a décidé avant de s'endormir tout en se sachant endormi en train d'expérimenter un monde onirique qui peut paraître très réel (van Eeden, 1913).

D'une façon générale, la caractéristique principale du rêve lucide est le fait de se savoir en train de rêver pendant le rêve (Green, 1968 ; LaBerge, 1985). D'autres auteurs introduisent cependant des critères supplémentaires tels que le rappel correct des circonstances de la vie éveillée et un degré de contrôle sur le rêve (Tart, 1988; Tholey, 1988). Notons que ces rêves sont presque toujours accompagnés d'un sentiment jubilatoire de puissance et de bien être. Ces rêves sont donc agréables et désirés par les rêveurs. Cet exemple, rapporté par l'une des participantes aux expériences menées à l'IMI, illustre parfaitement notre propos : « Au moment où je prends conscience que je rêve, je me dirige vers une chambre. je me dirige vers la fenêtre. Il y a un tabouret blanc près de la fenêtre. Je demande à une personne qui se trouve à côté de moi, de poser le tabouret plus près de la fenêtre pour que je puisse l'enjamber et sauter dans le vide. Je me mets à voler, je me sens dans un état d'euphorie. Je traverse monts et merveilles. Tout me semble d'une beauté extraordinaire. »

Ce type de rêve survient presque exclusivement pendant les phases de Rapid Eyes Movement du sommeil paradoxal et est donc à distinguer du rêve éveillé qui se produit pendant la phase d'endormissement en ondes alpha.

A distinguer également du rêve lucide, les rêves associés au rêve lucide. Ces derniers se rencontrent de trois façons différentes (Green, 1968) :

- Il est question du rêve lucide dans le rêve sans que le rêveur ne soit lucide : rêve d'une discussion au sujet du rêve lucide, rêve du désir de faire des rêves lucides, rêver écrire un mémoire sur le rêve lucide...
- Le contenu du rêve non lucide s'apparente aux contenus habituels du rêve lucide : voler, sensation de sortir de son corps, rêver de se réveiller...
- Les rêves dont l'état de conscience est proche de la lucidité sans pour autant l'atteindre : rêves semi-lucides.

La littérature distingue deux types de rêve semi-lucides :

- le rêveur est conscient que son environnement est un rêve mais ne se rend pas compte qu'il est lui en train de rêver en ce sens qu'il va se prêter sans s'en rendre compte à ce que le rêve attend de lui.
- Le rêveur est conscient de rêver mais a un doute quant à la non réalité de son environnement. Il se rend parfaitement compte qu'il n'est pas dans son état de veille normal mais se restreint dans ses actes de peur de n'être finalement pas en train de rêver ou encore d'être somnambule et d'agir réellement le rêve.

Les rêves semi-lucides peuvent être appelés également rêves pré-lucides en ce qu'ils précèdent souvent la lucidité. En effet, les rêves peuvent être lucides d'emblée ou encore peuvent survenir au cours d'un rêve ordinaire et sont alors presque toujours précédés d'une phase de doute et de jugement critique. La psychologue Célia Green introduit ce terme de rêve pré-lucide en 1968 (Green, 1968) et le définit donc comme un rêve dans lequel le rêveur doute de la réalité des perceptions oniriques et met en place des tests pour en décider (Green & Mac Creery, 1994). Ces phases de doute sont fréquemment amorcées par la survenue dans le rêve d'une situation absurde ou alors d'une situation suffisamment désagréable ou effrayante pour que le rêveur souhaite que ce ne soit qu'un rêve. Oliver Fox établit quatre niveaux de jugement critique face à une absurdité du rêve : le niveau 1 est l'acceptation : « c'est bizarre mais c'est normal » ; le niveau 2 est du registre de l'étonnement et de la tentative de rationalisation ; le niveau 3 constitue le rêve pré-lucide et se présente comme un moment de doute et de jugement critique accompagné de tests de réalité ; le niveau 4 est la lucidité : « c'est impossible, je rêve » (Fox, 1939). Les tests de réalité peuvent être de différents types : se pincer, s'envoler, trouver quelque chose à lire deux fois de suite pour voir

si le texte a changé, regarder deux fois de suite l'heure sur sa montre pour voir si l'heure est la même...

Il est à noter que les rêves de vol ont un statut particulier pour plusieurs raisons. La première est que le rêve de vol est très fréquemment décrit comme inducteur de rêve lucide. D'autre part il est l'un des tests de réalité préLucides des plus efficace. Enfin un rêve de vol, selon van Eeden, annonce souvent un rêve lucide dans les nuits à venir. Le rêve préLucide renvoie donc à deux types de rêves : celui qui précède le rêve lucide et celui qui annonce sa venue dans un rêve prochain.

Green considère aussi comme préLucides, au sens où ils annonceraient la lucidité pour les nuits à venir, les rêve de sortie de corps, de faux réveils (rêver de se réveiller) et de rêve dans le rêve.

Selon une étude réalisée aux Etats-Unis, seulement 20% de la population prétend avoir au moins un rêve lucide par mois (Snyder et Gackenbach, 1988). Cette étude fut réalisée au Etat-Unis et ne reflète pas selon nous la proportion de rêveurs lucides français qui nous semble moins nombreux. Le rêve lucide survient de façon spontanée, mais peut être facilité par un état émotionnel important avant l'endormissement (Sparrow, 1976), par la méditation (Gackenbach, 1990 ; Hunt, 1989), par une psychothérapie intensive (Rossi, 1972) ou encore par des techniques d'induction (annexe 3).

Le rêve lucide est souvent associé à la faculté de contrôle du rêve. Ces deux facultés existant également l'une sans l'autre, nous choisissons de retenir pour ce travail, la conception du rêve lucide en tant que rêve conscient, indépendamment du contrôle détenu par le rêveur.

2) Historique du rêve lucide

Il paraît vraisemblable de penser que les hommes ont toujours fait, au moins de manière occasionnelle des rêves lucides. C'est dans la période antique Grecque que nous en trouvons les premières traces.

Aristote sera le premier à faire une mention explicite du rêve lucide :

« Souvent quand on dort, il y a quelque chose dans l'âme qui dit que ce qui apparaît est un rêve » (Aristote, 1965)

Homère quant à lui mettait en scène des personnages qui se savaient en train de dormir.

Il faut cependant attendre le quatrième siècle après J.-C. pour en trouver un récit écrit. Il s'agit d'une lettre de saint Augustin où il fait mention du rêve lucide que lui a rapporté le médecin Gennadius. Dans ce rêve, le médecin prend conscience d'être dans un rêve car un personnage onirique vient l'en informer (LaBerge, 1985a).

Dès le huitième siècle, les Bouddhistes Tibétains pratiquent une forme de yoga destinée à maintenir la conscience totalement éveillée aussi bien pendant l'état de rêve que pendant l'état de veille. Ils considèrent le rêve comme entièrement créé par le karma individuel ou tendances inconscientes et la vie de veille comme étant tout autant un rêve mais un rêve collectif, dirigé par le karma collectif. Ainsi, apprendre à être éveillé dans le rêve, autrement dit lucide, permet de se libérer du karma individuel, de voir les choses de façon nouvelle et d'avoir des réponses positives au lieu d'être mené à l'aveuglette par nos réactions habituelles. Cette flexibilité ou créativité ainsi acquise se manifestera par conséquent pendant la vie éveillée. Les yogis Tibétains voyaient dans le rêve lucide l'occasion de mener des expériences au cours de l'état de rêve, de saisir leur nature subjective et également, par extension, d'appréhender celle de l'état de veille. Cette conception n'est pas sans rappeler les théories de la psychologie occidentale contemporaine, ne serait ce que par le fait de considérer le rêve comme créé par le mental et ensuite de comprendre, comme nous le verrons plus loin, que le rêve lucide est un moyen thérapeutique intéressant.

Les Bouddhistes Tibétains vont cependant plus loin en ajoutant à la pratique du rêve lucide la fonction de préparer notre mort. Ils comparent la mort à un rêve, dans lequel on peut être conscient d'être mort ou non de la même façon que l'on peut être conscient de rêver ou non. Le fait d'être conscient d'être mort permet de mieux préparer sa prochaine incarnation car nous avons ainsi la possibilité de la choisir consciemment et en toute connaissance de cause (Rinpoché, 2001).

On trouve de nouveau des références au rêve lucide au douzième siècle dans la civilisation islamique. Le célèbre soufi, Ibn El-Arabi connu dans le monde arabe comme un « grand maître » aurait préconisé d'être capable de contrôler ses pensées en rêve. Cet exercice dit-il apporterait de grands bénéfices à l'individu (Shah, 1972).

Avec Thomas D'Aquin au treizième siècle, nous assistons à une première tentative d'explication de l'apparition du rêve lucide. Se basant sur l'hypothèse d'Aristote selon laquelle il y aurait parfois une diminution des sensations durant le sommeil, Thomas D'Aquin affirme que cela aurait lieu plutôt vers la fin du sommeil chez les individus dotés d'une forte imagination. Il explique que dans ce cas, « non seulement l'imagination se trouve libre, mais même le sens commun est en partie délié : à ce point qu'on juge parfois en dormant que ce qu'on voit est un rêve, comme si l'on discernait entre les réalités et leurs images. » (Thomas D'Aquin 1954)

En 1619, Descartes fit un rêve lucide qu'il considérera comme fondamental pour sa carrière. Il s'agit en fait plus exactement de trois rêves, dont le dernier est lucide et dans lequel il interprète son rêve avant même d'en être réveillé. Nous reviendrons plus loin sur ces rêves au travers de l'analyse que Freud en fera. Le récit initial qu'en fit Descartes étant perdu, nous les trouvons cependant dans sa biographie écrite par Adrien Baillet. Ces rêves sont ainsi restitués dans ce mémoire en annexe 1.

Il est à noter qu'à cette époque où l'inquisition était de mise, le rêve fut considéré plus fréquemment comme inspiré par des forces démoniaques que par dieu, son étude et son interprétation furent donc interdites¹. Nous comprenons ainsi pourquoi nous ne trouvons ensuite d'écrits sur le rêve lucide qu'au 19^{ème} siècle, lui accordant d'ailleurs alors un essor considérable.

Parmi les auteurs de cet essor, le marquis Léon d'Hervey de Saint-Denys fut des plus importants. Professeur de langue et de littérature, il est reconnu comme le pionnier de l'étude du rêve lucide grâce à son œuvre en trois volumes intitulée, *Les rêves et les moyens de les diriger*, publié en 1867. Il rend ainsi compte d'une vingtaine d'années de recherche sur les rêves et décrit le développement progressif de son aptitude à maîtriser ses rêves : d'abord en augmentant son rappel onirique, ensuite en devenant conscient de rêver, puis en apprenant à se réveiller à volonté pour enfin être capable de diriger le cours de ses rêves (D'Hervey de Saint-Denys, 1867). Cependant, comme le fait remarquer Magali Chétrit, le marquis n'utilise pas le terme « lucide » dans son sens actuel de conscience de rêver. La notion de lucidité renvoie chez lui à la qualité du rêve, à sa clarté et à sa netteté, tandis que lorsqu'il parle de

¹ L'interdiction par l'église d'interpréter les rêves perdurera et finira par être reprise dans le code pénal. L'étude des rêves reste légalement interdite en France jusqu'en 1992.

conscience de rêver il préfère le terme de « sentiment de sa situation » (Chétrit, 2002). D'autre part, son intérêt se porte essentiellement sur les facultés telles que l'attention, la volonté, la mémoire... Il ne s'intéresse donc au rêve lucide que de manière indirecte, ce qui justifie le fait qu'il y ait relativement peu de récits de rêves lucide proportionnellement au nombre de rêves rapportés ainsi que le fait qu'il ne propose aucun essai d'explication ni de réflexion autour du rêve lucide spécifiquement. Afin d'illustrer notre propos, voici un exemple de « volonté dirigeante », non lucide donc sans le « sentiment de sa situation » et dont la vision onirique est précise donc « lucide » au sens que lui donne le marquis :

« Je rêve que j'ai découvert de grands secrets magiques par le moyen desquels je puis évoquer les ombres des morts, et aussi transformer les hommes et les choses selon le caprice de ma volonté. Je fais d'abord surgir devant moi deux personnes qui ont cessé d'exister depuis plusieurs années, et dont les images fidèles m'apparaissent néanmoins avec la plus parfaite lucidité. (...) Le rêve continue ainsi jusqu'au moment où l'une des deux apparitions que j'avais provoqué me captive assez pour me faire oublier mon rôle de magicien et pour me jeter dans une série d'illusions plus réalistes. A mon réveil je suis frappé par cette idée que ma volonté seule avait successivement évoqué toutes ces images. Il est vrai que je n'avais pas eu le sentiment d'être le jouet d'un songe ; mais je n'en avais pas moins rêvé exactement ce que j'avais voulu. » (D'Hervey de Saint-Denys, 1867, p.154)

Au cours de ce même siècle, différents grands noms s'ajoutent à la liste des explorateurs du rêves lucides. Parmi eux le fondateurs de la psychanalyse, Freud ainsi que quelques uns de ses disciples et successeurs comme nous le verrons plus loin dans ce mémoire, mais aussi des philosophes reconnus comme l'humaniste et fondateur la society for psychical research (association pour la recherche parapsychologique) Frédéric W. H. Myers ou encore Friedrich Nietzsche. Le premier fit de considérables efforts pour ne réussir finalement que trois fois à être conscient en rêve. Il explique ainsi ses méthodes et objectifs :

« J'ai longtemps pensé que nous sommes trop indolents vis-à-vis de nos rêves, que nous négligeons de précieuses occasions d'expérimentation faute d'un peu de fermeté pour diriger la volonté... Nous devrions constamment nous représenter les points que nous voudrions observer et tester en rêve ; et, ensuite en allant nous coucher, nous devrions graver dans nos esprits que nous allons tenter de faire une expérience, que nous allons emmener dans notre rêve assez de notre moi éveillé pour nous indiquer que ce sont des rêves, et nous inciter à l'introspection psychologique. (Myers, 1887)»

Le second soutient que nous utilisons nos rêves comme un entraînement à vivre. Il explique que :

« toute la « divine comédie » de la vie, *Inferno* compris, défile aussi devant ses yeux, non pas exactement comme un jeu d'ombres, car ces scènes il les vit et il y souffre, mais pas non plus sans qu'y perce la fugace impression qu'il n'y a là qu'apparence. Plus d'un sans doute comme moi, se souvient d'avoir parfois réussi à se dire, pour se donner courage au milieu des périls et des terreurs du rêve : « C'est un rêve ! Continuons de rêver ! » (Nietzsche, 1986) ».

Pour finir avec le 19^e siècle, notons que les différentes prises de positions n'étaient pas toutes favorables à l'existence du rêve lucide. Ce fut le cas du psychologue français Alfred Maury, pionnier dans l'investigation scientifique des rêves. Il cite l'exemple d'un rêve qui lui a été rapporté :

« Cet ami me rapportait notamment que, dans le moment même où il s'imaginait être de la famille des Bourbons, et qu'il distribuait à profusion les titres et les décorations, il éprouvait une conscience vague qu'il y avait là une illusion, et que tout cela n'était qu'une sorte de rêve, rêve auquel il ne pouvait pourtant s'arracher. (Maury, 1861)»

Maury présente ce récit pour conclure que le rêve lucide n'existe pas au sens où ce qu'on appelle être conscient de rêver n'est que de l'ordre de la sensation. Or il ne s'agit pas là d'un rêve lucide mais d'un rêve semi-lucide. Cette erreur rend compte de la méconnaissance et du manque d'intérêt de ce chercheur à aller plus loin dans l'étude du sujet.

Le siècle suivant voit naître la psychologie expérimentale ainsi que l'interprétation psychanalytique des rêves et avec elles de nouvelles voies d'exploration du rêve lucide, que nous détaillerons plus loin dans ce travail. Notons cependant que plusieurs auteurs entreprendront une étude de leur rêve lucide à la manière d'Hervey de Saint-Denys. Ce fut le cas de van Eeden, a qui nous devons le terme de rêve lucide, qui publia un article portant sur 352 de ses rêves lucides (van Eeden, 1913). Il affirmait que dans ses rêves lucides : « la réintégration des fonctions psychiques est si complète que le dormeur se rappelle sa vie éveillée et sa présente condition ; il atteint un état de parfaite conscience, il est capable de

diriger son attention et de décider d'actes de libre volonté. Cependant le sommeil, je puis l'affirmer en toute certitude, est paisible, profond, reposant »².

Ce 19^e siècle fut donc porteur de beaucoup d'investigation du rêve lucide. Nous ne relaterons pas ici tous ces travaux, qui consistaient pour la plupart, à tenir un cahier de ses rêves lucides et à en tirer des observations. Nous en découvrirons cependant quelques uns au cours de ce travail.

Ainsi, quels que soient les termes utilisés, nous trouvons des références à une conscience de rêver au fil des époques.

3) Les théories psychanalytiques

a) Sigmund Freud

La littérature psychanalytique n'offre que peu de références à une conscience de rêver quelle qu'elle soit. Dans son ouvrage, *L'interprétation des rêves*, Freud appréhende la pensée « ce n'est qu'un rêve » émise dans le rêve ainsi que la capacité du rêveur à « contrôler » son rêve. Il considère la possibilité de savoir que l'on rêve comme un fait. (Freud, 1900)

Grâce à l'analyse des rêves d'Hervey de Saint Denys, Freud dans ce même ouvrage affirme que la pensée « ce n'est qu'un rêve » est une exception qui confirme la règle d'interprétation des rêves. Il explique que si la plupart des sentiments de critique dans les rêves ne sont pas dirigés en réalité contre le contenu même du rêve mais en sont des éléments, cette règle ne vaut pas par contre pour le jugement critique du rêve lui-même. Le jugement « ce n'est qu'un rêve » est donc pour Freud : « une vraie critique du rêve comme celles que nous formulons lorsque nous sommes éveillés ». Il justifie cette différence de statut par le fait que cette pensée n'aurait pas la même origine que les autres pensées du rêve : « certains d'entre eux n'ont pas cette origine, rien n'y correspond dans le matériel du rêve ». C'est ainsi que tentant d'expliquer un tel jugement, Freud eut recours à une nouvelle hypothèse faisant intervenir un quatrième facteur de formation des rêves : l'élaboration secondaire. Ainsi le rêve lucide se trouve investi de la même fonction de rationalisation que l'élaboration secondaire.

² C'est nous qui traduisons.

D'autre part il attribue à cette pensée une fonction défensive : « face à un rêve pénible la pensée « mais ça ne peut être qu'un rêve » a le même sens que dans la bouche de la belle Hélène d'Offenbach : elle sert à rabaisser l'importance des événements qui viennent d'être vécus et à rendre plus supportable ce qui va suivre ». Cette action entreprise par l'élaboration secondaire permet en quelque sorte d'apaiser l'instance de censure qui se trouvait malencontreusement réveillée et qui aurait rendu impossible de continuer le rêve.

En 1925, Freud se livre à l'analyse des « trois rêves » de Descartes sur la demande du philosophe Maxime Leroy. Celui-ci se questionnant sur la raison du silence des psychanalystes à leur égard, il s'adressera à Freud afin qu'il applique sa méthode d'interprétation à ces trois rêves (Leroy, 1929).

Ces rêves sont rapportés par le biographe de Descartes, Adrien Baillet et ne sont retranscrits ici en intégralité qu'en annexe 1 en raison de leur longueur. (Baillet, 1691) Afin de rendre compréhensible notre propos nous en choisissons quelques extraits :

« Un moment après il eut un troisième songe, qui n'eut rien de terrible comme les deux premiers. Dans ce dernier il trouva un livre sur sa table, sans savoir qui l'y avait mis. Il l'ouvrit, et voyant que c'était un Dictionnaire, il en fut ravi dans l'espérance qu'il pourrait lui être fort utile. Dans le même instant, il se rencontra un autre livre sous sa main, qui ne lui était pas moins nouveau, ne sachant d'où il lui était venu. Il trouva que c'était un recueil des poésies de différents auteurs, intitulé Corpus Poetarum, etc. Il eut la curiosité d'y vouloir lire quelque chose : et à l'ouverture du livre il tomba sur le vers «Quod vitae sectabor iter ? » [«Quel chemin suivrai-je dans la vie» ?] Au même moment il aperçut un homme qu'il ne connaissait pas, mais qui lui présenta une pièce de vers, commençant par «Est et Non», et qui la lui vantoit comme une pièce excellente M. Descartes lui dit qu'il savait ce que c'était, et que cette pièce était parmi les «Idylles» d'Ausone qui se trouvait dans le gros Recueil des Poètes qui était sur sa table. Il voulut la montrer lui-même à cet homme et il se mit à feuilleter le livre dont il se vantait de connaître parfaitement l'ordre et l'économie.. [...]Cependant il en vint aux poésies d'Ausone dans le recueil des poètes qu'il feuilletait et ne pouvant trouver la pièce qui commence par «Est et non», il dit à cet homme qu'il en connaissait une du même poète encore plus belle que celle-là, et qu'elle commençait par «Quod vitae sectabor iter ? » La personne le pria de la lui montrer, et M. Descartes se mettait en devoir de la chercher, lorsqu'il tomba sur divers petits portraits gravés en taille douce : ce qui lui fit dire que ce livre était fort beau, mais qu'il n'était pas de la même impression que celui qu'il connaissait. Il en

était là, lorsque les livres et l'homme disparurent, et s'effacèrent de son imagination, sans néanmoins le réveiller.

Ce qu'il y a de singulier à remarquer, c'est que doutant si ce qu'il venait de voir était songe ou vision, non seulement il décida en dormant que c'était un songe, mais il en fit encore l'interprétation avant que le sommeil le quittât. Il jugea que le dictionnaire ne vouloit dire autre chose que toutes les sciences ramassées ensemble et que le recueil de poésies intitulé *Corpus Poetarum*, marquait en particulier et d'une manière plus distincte la philosophie et la sagesse jointes ensemble. Car il ne croyait pas qu'on dût s'étonner si fort de voir que les poètes, même ceux qui ne font que niaiser, fussent pleins de sentences plus graves, plus sensées, et mieux exprimées que celles qui se trouvent dans les écrits des philosophes. Il attribuait cette merveille à la divinité de l'enthousiasme, et à la force de l'imagination, qui fait sortir les semences de la sagesse (qui se trouvent dans l'esprit de tous les hommes comme les étincelles de feu dans les cailloux) avec beaucoup plus de facilité et beaucoup plus de brillant même, que ne peut faire la raison dans les philosophes. M. Descartes continuant d'interpréter son songe dans le sommeil, estimait que la pièce de vers sur l'incertitude du genre de vie qu'on doit choisir, et qui commence par «*Quod vitae sectabor iter ?*», marquait le bon conseil d'une personne sage, ou même la théologie morale.

Là dessus, doutant s'il rêvait ou s'il méditait, il se réveilla sans émotion et continua les yeux ouverts l'interprétation de son songe sur la même idée. »

Sans proposer d'autre interprétation Freud admet exceptionnellement la possibilité d'une activité intellectuelle dans le rêve capable d'interprétation :

«Notre philosophe les interprète lui-même et, nous conformant à toutes les règles de l'interprétation des rêves, nous devons accepter son explication, mais il faut ajouter que nous ne disposons pas d'une voie qui nous conduit au-delà. Confirmant son explication, nous dirons que les entraves qui empêchent Descartes de se mouvoir avec liberté nous sont absolument connues: c'est la confirmation par le rêve d'un conflit intérieur. Le côté gauche est la représentation du mal et du péché, et le vent, celle du mauvais génie. Pour ce qui est du melon, le rêveur a eu l'idée originale de figurer de la sorte les charmes de la solitude. Ce n'est certainement pas exact mais ce pourrait être une association d'idées qui mènerait sur la voie d'une explication exacte. En corrélation avec son état de péché, cette association pourrait

figurer une représentation sexuelle qui a occupé l'imagination du jeune solitaire» (Freud, 1925).

Freud qualifiera ces rêves de Descartes de « rêves d'en haut ». Ces rêves, en opposition aux « rêves d'en bas » sont abordés de façon plus explicite dans Remarques sur la théorie et la pratique de l'interprétation des rêves (Freud, 1923b). Ainsi les « rêves d'en bas » expriment « les irrptions du refoulé dans la vie éveillée » alors que les rêves « d'en haut » sont « assimilables à des pensées de jour ou intentions de jour qui ont réussi à obtenir pendant la nuit un renforcement à partir du refoulé scindé du moi ».

Freud rappellera en 1938 une distinction similaire : « Ou bien une motion pulsionnelle habituellement réprimée (un désir inconscient) trouve, pendant le sommeil, assez de force pour s'imposer dans le moi, ou bien une tendance subsistant de l'état de veille, une série de pensées préconsciente avec tous les conflits qu'elle traîne à sa suite, subit, pendant le sommeil, un renforcement par un élément inconscient » (Freud, 1938, 1985, p.29). Il semble donc que « ces formations d'idées qui auraient pu être créées aussi bien à l'état de veille que pendant l'état de sommeil » (Leroy, 1929, p.89) que sont les « rêves d'en haut » sont ces rêves qui « émanent du moi ».

Si le rêve lucide de Descartes, qualifié de « rêve d'en haut » par Freud, peut apparemment se voir appliquer cette conception selon laquelle une tendance de l'état de veille subit un renforcement par un élément inconscient pendant le sommeil, alors nous nous trouvons ici devant une contradiction. Freud disait de la pensée « ce n'est qu'un rêve » que rien n'y correspondait dans le matériel inconscient, or il semble que le rêve lucide corresponde à la définition des « rêves qui émanent du moi » et qu'à ce titre il s'exprime en étant renforcé par un élément inconscient. Il semble donc incorrect de dire que rien n'y correspond dans le matériel inconscient.

Pour conclure nous pouvons recenser trois fonctions attribuées au rêve lucide par Freud. La première est celle de défense face à un désir inconscient, lors d'un cauchemar. La critique du rêve sert ici « à diminuer la valeur de ce qui est rêvé ». La seconde fonction sert à maintenir le sommeil, la censure n'a pas besoin de recourir au réveil lorsqu'elle est débordée par les motions inconscientes puisque « ce n'est qu'un rêve ». La troisième est une hypothèse émise lors de l'analyse des rêves contrôlés d'Hervey de Saint-Denys selon laquelle un désir

préconscient « d’observer ses rêves et de s’en amuser » se placerait avant le désir de dormir, réalisant ainsi le désir de rêver (Freud, 1900, 1967, p.486).

b) Sandor Ferenczi

Dans son article sur les rêves orientables, Sandor Ferenczi comme Freud parle de fonction défensive : « rêver du rêve [...] réalise le désir suivant : pourvu que le contenu des pensées oniriques soit irréel, contraire à la vérité, c’est à dire un rêve. » (Ferenczi, 1912, p.194).

Cependant il ne s’arrêtera pas là puisque : « parmi les rêves reconnus comme tels pendant le sommeil, il y en a certains où la conscience qu’a le rêveur de rêver requière de toute évidence une toute autre explication » (Ibid.).

Cette explication se comprend de même en terme de fonction défensive : « Ceux qui par le sommeil et le rêve voudraient fuir la réalité, tentent de prolonger leur sommeil au-delà des besoins physiologiques. » (Ibid.) Ferenczi s’appuie ici sur le rêve d’un de ses patients qui : « avait une façon très curieuse de prendre conscience du fait qu’il rêvait en cours de sommeil. Dans certains rêves à épisodes, le changement de scène ne survenait pas avec la spontanéité habituelle, sans raison consciente, mais s’accompagnait d’une justification particulière de ce genre : « Alors j’ai pensé que c’était un mauvais rêve, qu’il fallait trouver une autre solution, et aussitôt la scène a changé ». La nouvelle scène conduisait ensuite à la solution satisfaisante » (Ibid.).

Ferenczi utilisera le terme de « rêves orientables » pour nommer ces rêves particuliers. Il est cependant important de noter que si jusqu’ici ce terme semblait s’apparenter à la notion de rêve lucide, on comprend avec cet autre exemple de rêve orientable que ça n’est pas tout à fait exact :

« Un monsieur qui occupe actuellement de hautes fonctions mais d’une humble origine , juif baptisé, rêve que son père défunt apparaît au milieu d’une société très distinguée, le mettant (le rêveur) dans un grand embarras à cause de son costume misérable. Ce sentiment pénible réveille pour quelques instants le dormeur qui cependant se rendort promptement et rêve cette fois que son père apparaît dans cette même société, vêtu avec richesse et élégance » (Ibid.).

Cet exemple étant donné par Ferenczi à la fin de l'article afin d'appuyer sa thèse, nous comprenons qu'il ne différencie pas les rêves lucides des « rêves orientables » avec ou sans interruption du sommeil.

Ferenczi dira des « rêves orientables » qu'ils sont issus d'un travail de rêve classique et d'une fonction d'accomplissement de désir : « Ces rêves orientables sont également intéressants du point de vue théorique, car ils représentent en quelque sorte la reconnaissance implicite des objectifs du rêve : la satisfaction de désir » et ils ont pour objectif d' « élaborer aussi complètement que possible le matériel psychique actuel, refuser la représentation onirique lorsqu'elle compromet la satisfaction du désir, tisser inlassablement des solutions nouvelles jusqu'à l'élaboration d'une satisfaction de désir qui soit agréée par les deux instances du psychisme ».

Cette considération est également valable pour les rêves lucides dans lesquels le rêveur oriente son rêve puisqu'ils font partie de façon indifférenciée de la catégorie des « rêves orientables ». Ce type de rêve lucide ne nous semble pas différent des rêves lucides en général à la différence près que ceux qu'inclut Ferenczi aux « rêves orientables » sont des rêves lucides avec capacité de contrôle sur le rêve. Cette différence ne nous semble pas pertinente pour empêcher d'élargir cette considération aux rêves lucides en général car si elle ne porte que sur ceux incluant la notion de contrôle, la conscience de rêver n'en est pas moins présente.

c) Paul Federn

Federn fait mention de sentiment de rêver dans son ouvrage de 1952, *La psychologie du moi et les psychoses*. Il distingue dans cet ouvrage le sentiment psychique du moi du sentiment corporel du moi et attribue le sentiment de rêver à une division entre ces deux sentiments du moi.

Il s'agit donc ici d'une autre division du moi que celle de la seconde topique freudienne : « C'est comme si le moi était divisé : une partie est proche de la pensée de la vie éveillée tandis que l'autre partie dort si profondément qu'elle peut produire des mouvements sans se réveiller » (Federn, 1952).

C'est au travers du rêve somnambulique d'un de ses patients que Federn expliquera sa théorie : ce patient pensait que quelqu'un était en danger, il « se levait avec le sentiment que

c'était son devoir d'aider la personne et de parer au danger. [...] pendant qu'il marchait le sentiment corporel du moi était intense. [...] dans tout son processus de marche [le patient] pouvait observer clairement et se rappeler ensuite une autre orientation double bizarre du moi. Pendant tout le processus était présente une autorité contrariante qui résistait au fait de se lever et qui retardait et empêchait le mouvement. Le fait [...] de ressentir cette tâche comme opprimante était rationalisé à travers le rêve dans cette pensée « raisonnable » : « tu es endormi et tu rêves, attends demain matin et tu verras si le danger peut être enlevé à ce moment là, ou si peut-être il n'existe pas du tout » (Ibid., p.88).

Le rêve somnambulique contrairement au somnambulisme constitue pour lui « une exception à la règle qui veut que, si le sentiment psychique du moi est actif, le sentiment corporel du moi soit actif aussi ; car dans ce cas le sentiment psychique du moi était actif alors que le moi corporel était passif, c'est à dire vécu comme une entrave. Pendant le somnambulisme cependant, le moi corporel devenait actif » (Ibid., p.89).

C'est ainsi que Federn postule que le sentiment de rêver viendrait de la division entre un sentiment psychique du moi actif et un sentiment corporel du moi passif, mais aussi cependant très fort. Ce fort sentiment corporel du moi serait également souvent accompagné d'un affect fort dans le rêve : rêve d'angoisse, d'orgueil, de pitié... Il est donc naturel que le rêve lucide s'y trouve associé puisqu'il est lui même fort en affect et en jubilation.

Il est d'autre part intéressant de remarquer la distinction que fait Federn entre les sentiments passifs et actifs du moi. Les premiers sont associés aux rêves de honte, de peur, aux rêves masochistes et exhibitionnistes. Les seconds en revanche apparaissent « quand le rêveur ne désire pas seulement ce que le rêve signifie mais approuve aussi le désir du rêve ou une partie de ce désir avec sa volonté » (Ibid., p.91).

Cette conception n'est pas sans rappeler les rêves d'en haut et d'en bas de Freud. La conception du moi étant différente chez Freud et chez Federn, nous ne pouvons pas nous servir de cette similitude pour conclure que le rêve lucide est lié à un sentiment actif du moi. Cependant nous pouvons retenir que le rêve lucide étant désiré en tant que tel par les rêveurs pour la jouissance qu'il procure, il coïncide au moins avec ce que dit Federn du sentiment actif du moi : « le rêveur ne désire pas seulement ce que le rêve signifie mais approuve aussi le désir du rêve ou une partie de ce désir avec sa volonté ». Il n'est pas proscrit que de tels

désirs en rêve puissent être renforcés par des motions inconscientes, comme le soulignait Freud.

d) Angel Garma

Angel Garma, premier psychanalyste espagnol, a travaillé, comme Federn, à une refonte de la seconde topique freudienne. Dans son ouvrage de 1970, *Le rêve. Traumatisme et hallucination*, il fait référence au rêve lucide au travers du rêve d'un de ses patients :

Le patient « et sa sœur s'étaient mal conduits et leur père les amenait ensemble pour être jugés par les vieillards du village. Sa sœur pleurait amèrement. Mais il la calmait en lui disant de ne pas se préoccuper, car il ne s'agissait là que d'un rêve dont ils se réveilleraient bientôt et alors ils verraient que rien de tout cela n'était vrai » (Garma, 1970, p.75).

Garma considère que la capacité à distinguer le rêve de la réalité est réelle puisque que le moi ferait alors l'épreuve de la réalité. Ce rêve s'inscrit donc dans un mode de défense du moi où le patient est en prise avec sa culpabilité. Pour Garma, ce rêve illustre plus exactement, le rapport des différentes parties de la personnalité du patient à sa personnalité. Ainsi sont représentées une partie masculine et virile et également une partie féminine et faible en la personne de la sœur.

La personnalité étant assimilée au moi par Garma, « la partie faible du moi a jugé faussement les contenus provenant de la culpabilité comme s'ils procédaient de réalités extérieures du moment » alors que « ces contenus ont cessé d'être des réalités extérieures pour la partie virile et se sont convertis en simples pensées fantasmatiques que le sujet a désignées comme des rêves » (Ibid., p.77). Il considère donc ce rêve lucide comme une épreuve de réalité partielle puisque seule la partie virile de la personnalité la réalise.

e) Mustapha Safouan

Dans son ouvrage, *L'inconscient et son scribe*, (1982) Safouan évoque également le rêve d'un de ses patients :

« Je suis allé chez mon amie Raymonde et j'ai voulu lui raconter un événement qui m'était arrivé en me rendant chez elle. Mais pendant que je lui en faisais le récit, je me suis rendu compte que cet événement ne pouvait en aucun cas arriver dans la réalité et avait dû se

passer en rêve : puisque je lui disais que cela était arrivé alors que traversais la place de ... ; or, cette place n'existe pas à Paris, mais dans la ville de... La distinction entre le rêve et la réalité m'est apparue avec une évidence extraordinaire et j'étais agacé de les avoir confondus » (Safouan, 1982, p.129).

Il ne s'agit pas ici d'un rêve lucide puisque le patient ne sait pas qu'il rêve, mais d'un rêve associé au rêve lucide : un rêve dans le rêve. Nous précisons donc que pour cet auteur « le « rêve dans le rêve » constitue une mise en scène de la locution « ce n'est qu'un rêve ».

Après Freud et Ferenczi, Safouan reconnaîtra lui aussi la fonction défensive de refus à ce type de rêve. Cependant, alors que Freud considère que ce qui est refusé est le rêve lui-même permettant ainsi la satisfaction de désir lorsque celle-ci est compromise, Safouan considère que la pensée « ce n'est qu'un rêve » dénie en fait la réalité de ce dont il s'agit.

Safouan nous indique que le prénom « Raymonde » est le féminin du prénom du père du patient : « Raymond ». Ainsi, comme le fait remarquer Magali Chétrit, la féminisation du prénom du père permet de suggérer que la dénégation ici a peut-être à voir avec la différence des sexes (Chétrit, 2002).

Avec une telle hypothèse, « nous pourrions envisager un processus de déplacement d'un mécanisme de pensée, ici le mécanisme consistant à distinguer deux notions opposées. Dans ce rêve, la distinction aurait donc peut-être comme objet refoulé la différence des sexes, et porterait sur la distinction entre rêve et réalité dans le contenu manifeste » (ibid, p.128).

f) Mahmoud Sami-Ali

Dans son livre, *Le rêve et l'affect, une théorie du somatique*, Mahmoud Sami-Ali prendra lui aussi appui sur les « trois rêves » de Descartes. Il préférera au terme « conscience de rêver » celui de « rêve de conscience » pour rendre compte de ce paradoxe. Pour lui « le rêvé peut être posé explicitement, non comme une vision qui se donne pour ce qu'elle est, mais véritablement comme un rêve qu'il faut déchiffrer » (Sami-Ali, 1997, p.20). Ce déchiffrement introduirait cependant la réalité, ce que Sami-Ali appellera donc « rêve de réalité ».

Etant donné que « l'activité interprétative appartenant à la conscience vigile fait partie intégrante de l'activité du rêve » (Ibid.) Sami-Ali conclue que « dans la mesure où cette (...)

conscience faisant un avec l'activité interprétative est celle même qui existe dans le rêve, la distinction s'efface, donnant potentiellement lieu à une série indéfinie de perspectives s'« emboîtant les unes dans les autres, tels deux miroirs qui se font face » (ibid. p.21).

Il explique ainsi qu'il existe une double inclusion réciproque de la réalité dans le rêve et du rêve dans la réalité. Le rêve s'exprime dans la réalité au travers de projections telles que les fantasmes, rêveries, hallucinations, délires, affects, illusions, croyances, transferts, jeux... La réalité dans le rêve s'exprime quant à elle comme nous l'avons dit au travers des rêves de réalité. Sami-Ali tente ainsi de montrer que les frontières habituellement admises entre le rêve et la réalité doivent être abolies.

Cependant Sami-Ali porte moins son attention sur le rêve et sur ses motivations que sur le fonctionnement onirique dans sa spécificité qui se définit par cette double inclusion réciproque de la conscience vigile et de la conscience onirique ainsi que sur les incidences somatiques qu'elles peuvent entraîner. En effet, si pour Freud l'unique motif de l'activité onirique est la réalisation de désirs, pour Sami-Ali le rêve possède surtout une fonction vitale où se joue continuellement l'équilibre somatique. La maladie psychosomatique serait le mode de fonctionnement prévalent lors d'une carence due à une préférence de l'adaptation au détriment de l'imaginaire associé à une situation conflictuelle.

Sami-Ali n'aborde donc le rêve lucide ou « rêve de conscience » que pour démontrer que le fonctionnement mettant en cause la maladie psychosomatique est dépendant du degré d'inclusion/exclusion réciproque du rêve et de la réalité :

« Le fonctionnement est déterminé par référence à la vie onirique, présente ou absente à des degrés variables, le rêve étant le phénomène fondamental articulant le psychique et le somatique » (ibid. p.4).

Nous reviendrons cependant sur cette thèse qui nous paraît intéressante en ce que si la maladie psychosomatique semble apparaître au sein d'un fonctionnement favorisant l'adaptation au détriment de l'imaginaire, dans une situation conflictuelle, ne peut-on pas se demander si le rêve lucide ne serait pas une manifestation liée au fonctionnement contraire, c'est à dire favorisant l'imaginaire au détriment de l'adaptation, dans une situation conflictuelle.

g) Magali Chétrit

Dans sa thèse sur le rêve lucide, Magali Chétrit tente de montrer que le rêve lucide n'est pas comme le dit Freud une exception qui confirme la règle d'interprétation. Elle ne contredit pas la théorie freudienne du rêve pour autant puisqu'elle montre que le rêve lucide est soumis au travail du rêve et donc à l'interprétation freudienne.

Pour Chétrit le jugement « ce n'est qu'un rêve » n'est pas une vraie critique comme celles de veille mais il ne procéderait que d'une logique apparente. Ce jugement serait issu d'un déguisement des motions pulsionnelles sous les traits de la rationalité afin de ne pas alerter la censure et de satisfaire ainsi aux exigences structurales du passage d'un système à l'autre.

Il s'agit donc d'un recours à une rationalité qui n'est pas soupçonnable comme d'ailleurs on peut le remarquer dans la vie quotidienne au travers des manifestations de mauvaise foi. Tout comme la mauvaise foi, la logique du rêve lucide ne serait qu'une apparence trompeuse masquant des désirs inconscients.

Ainsi, Chétrit considère que les rêves lucides ne peuvent être une vraie critique du rêve puisque étant issus de l'élaboration secondaire, qui a pour fonction la logique apparente du rêve, la logique des rêves lucides en tant que critique du rêve ne peut être qu'apparente elle aussi. Pour cette raison, Chétrit refuse au rêve lucide le statut d'exception qui confirme la règle d'interprétation des rêves et le considère comme n'importe quel contenu manifeste.

h) Conclusion

Ainsi le rêve lucide est différemment mentionné dans la littérature psychanalytique : « rêves d'en haut » pour Freud, « conscience de rêver » de certains « rêves orientables » pour Ferenczi, « sentiment de rêver » lié à un sentiment corporel du moi très fort pour Federn, la pensée « ce n'est qu'un rêve » comme processus de dénégation pour Safouan, ce même énoncé comme activité intellectuelle d'épreuve de réalité non soumise au travail du rêve selon Garma, « conscience onirique » pour Sami-Ali et enfin le rêve « lucide » soumis au travail du rêve pour Chétrit.

Ces différentes hypothèses semblent converger vers l'acceptation de la possibilité d'une « conscience onirique », ainsi nous pouvons considérer qu'ils entrent dans la définition

que nous nous sommes donnés du rêve lucide. Cependant, le rêve lucide ne semble pas intéresser d'avantage la psychanalyse. Chétrit posera à ce sujet la question suivante : « Doit-on expliquer cette indifférence par le fait que le rêve « lucide » semble mettre en échec toute démarche herméneutique ? ». Nous reviendrons sur cette question plus loin dans ce travail.

4) Le rêve lucide en laboratoire

a) Physiologie du rêve lucide

Avant l'arrivée des moyens d'investigation physiologique du sommeil, la communauté scientifique était réticente à admettre le rêve lucide comme étant un rêve. Les avis convergeaient vers l'hypothèse selon laquelle ces rêveurs n'étaient pas totalement endormis, qu'il ne s'agissait pas d'un sommeil à proprement parler (Malcom, 1959).

Il faut attendre les années 1970 pour voir apparaître des résultats expérimentaux accréditant l'hypothèse de Green (1968) selon laquelle le rêve lucide survient pendant les phases REM de sommeil paradoxal. Une première étude fut lancée par Olgivie et al. en 1978 qui consistait à enregistrer le sommeil de deux rêveurs lucides. Après être réveillés à la fin d'une période REM, ils affirmèrent tous deux avoir rêvé lucidement.

Cependant ces données ne constituaient pas une preuve en soi car rien ne montrait que les rêves lucides avaient effectivement été réalisés pendant ces phases REM. C'est ainsi que fut établi un moyen de déterminer le moment exact où prend place le rêve lucide.

Cette nouvelle méthode fut développée en même temps mais de façon indépendante à l'université de Stanford et à celle de Hull et consistait à faire des signaux devant indiquer la lucidité par des mouvements des yeux. Cette méthode reposait sur les conclusions d'une étude antécédente de Roffwarg et al. en 1962 qui montrait que la direction des mouvements des yeux enregistrés durant la phase REM correspondait parfois exactement à la direction vers laquelle les participants rapportent avoir regardé durant leur rêve.

Ainsi, les rêveurs lucides étant capables de diriger leurs rêves, il leur était demandé de signaler le début de leur lucidité par un signal avec les yeux prédéfini avec les expérimentateurs. Lors de cette expérience tous les signaux avec les yeux enregistrés correspondaient avec des phases REM ininterrompues (LaBerge, 1980). Les études faites en

parallèle (Hearne, 1978) et celles qui suivirent (Cardena, 2004) montrèrent toutes des résultats similaires. C'est ainsi que fut admis scientifiquement le rêve lucide comme phénomène appartenant au sommeil.

Cependant, la phase REM est un état hétérogène faisant preuve d'une grande variabilité physiologique. Deux phases sont habituellement distinguées : la phase REM phasique et la phase REM tonique. La première se caractérise par beaucoup de mouvements des yeux ainsi qu'une grande activité corticale. La seconde correspond à de peu nombreux mouvements des yeux et à une activité relativement basse. Le rêve lucide serait plutôt associé à la phase REM phasique (Cardena, 2004).

D'autre part, une étude comparant les phases REM de rêveurs non lucides et des rêveurs lucides a permis d'observer une plus grande activité physiologique des rêveurs lucides pendant leurs rêves lucides concernant leurs mouvements des yeux, leurs battements de cœur, leur respiration et leur activité potentielle de la peau. Cette étude montre aussi qu'il y a plus de phases REM phasiques chez les rêveurs lucides que chez les non lucides (LaBerge et al., 1986).

L'étude du rêve lucide rend donc possible, grâce aux signaux des yeux, de répondre à une question jusqu'alors purement théorique : combien de temps dure un rêve ? Ainsi, le temps estimé par les rêveurs de leurs rêves est très proche de la réalité. De même lorsqu'ils se mettent à compter les secondes en rêve en les signalant par les yeux, ils estiment correctement le temps (LaBerge, 1980). L'étude du rêve lucide permet également de savoir qu'une activité en rêve activait les mêmes aires cérébrales que si cette activité était menée pendant la veille.

b) Différences individuelles

Les études sur les différences individuelles associées au rêve lucide portent sur quatre domaines : oculomoteur/équilibre, visuel/imagerie, intellectuel/créatif, personnel/interpersonnel (Snyder, Gackenbach, 1988).

Dans le premier domaine, les différents travaux ne permirent pas d'arriver à un consensus. Certains trouvaient une meilleure indépendance au champ chez les rêveurs lucides hommes mais pas chez les femmes (Gruber et al., 1995 ; Snyder, Gackenbach, 1988), d'autres chez les deux (Blagrove, Tucker, 1994).

Le domaine visuel/imagerie montre quant à lui que les rêveurs lucides se distinguent sur les tâches de visualisation. Il réussissent mieux les tâches où il y a moins besoin de se référer au visuel pour réussir (Snyder, Gackenbach, 1988).

En ce qui concerne le domaine intellectuel/créatif, aux vues des résultats sur l'indépendance au champs, il était probable de trouver une association entre lucidité et intelligence. Gruber et al. (1995) ne trouve pas de différence sur le test 16PF. La créativité fut quant à elle positivement associée aux femmes faisant des rêves lucides par rapport à celles non lucides sur une tâche de créativité non verbale, alors que pour les hommes non (Snyder, Gackenbach, 1988).

Des différences personnelles et interpersonnelles étaient attendues en fonction de la fréquence des rêves lucides que font les rêveurs. Snyder et Gackenbach (1988) trouvent une association entre anxiété et grande fréquence de rêve lucides chez les hommes mais pas chez les femmes. Des résultats contradictoires furent apportés par Gruber et al. (1995) qui ne montraient pas de différence pour les femmes mais une faible anxiété des rêveurs lucides hommes liée à une grande fréquence de rêves lucides.

D'autre part, Snyder et Gackenbach ont également conclu que l'introversion était associée à la lucidité grâce au Keirsey Temperament Sorter. Cependant, Gruber et al. n'ont pas trouvé de différences avec l'échelle mesurant l'introversion/extraversion du 16PF. Notons que ces deux échelles ne conceptualisent pas l'introversion/extraversion de la même manière car le KTS appréhende la tendance à focaliser dans le monde interne ou le monde externe.

Toutes ces recherches concernant les différences individuelles sont souvent contradictoires et nécessiteraient d'être réalisées plus largement, avec plus de données. Une autre difficulté pour ce genre d'étude est que la fréquence de rêve lucide varie chez les individus selon les moments, notamment en fonction de la motivation.

5) Problématique de recherche

Le rêve lucide est un paradoxe qui soulève beaucoup de questions : qu'est ce qui différencie les rêveurs lucides des non lucides ? Y a-t-il un élément déclencheur au rêve lucide ? Comment s'intègre-t-il à la dynamique psychique ? Comment pourrait-il s'intégrer à

la théorie freudienne des rêves ? Il ne fut cependant que très peu investit par les psychanalystes, nous pensons pourtant qu'il reste beaucoup à dire et à explorer à son sujet.

Nous porterons notre recherche sur trois axes :

La question de l'interprétation : aux vues des différentes théories des psychanalystes, nous nous positionnerons entre la position de Freud et celle de Chérit. Nous postulerons donc que le rêve lucide possède une logique semblable à celle de veille et que l'inclusion de la réalité est réelle mais que grâce à un mécanisme de condensation, celle-ci est tout autant sujette à être soumise à interprétation.

La question de la fonction : nous aurons montré dans le premier axe que l'apparition de la conscience dans le rêve semblait déterminée psychiquement par l'inconscient. Nous tenterons de définir quelle fonction pourrait avoir un tel phénomène et postulerons qu'il est un mécanisme de défense par le fantasme.

La question de l'utilisation : nous tenterons ici de faire le tour des possibilités thérapeutique qu'offre le rêve lucide grâce à sa particularité de permettre de pénétrer consciemment l'univers de l'inconscient. Nous réfléchirons notamment sur l'utilisation de ce que nous aurons appris du fonctionnement du rêve lucide dans nos deux axes précédents.

II. Méthodologie

Comme nous l'avons dit en introduction, ce mémoire se situe en parallèle d'une autre recherche plus expérimentale sur le rêve lucide que nous menons à l'Institut Métapsychique International. Bien qu'il ne s'agisse pas d'une même approche que le présent mémoire, ces recherches auront mis à notre disposition le matériel de travail dont nous nous servons ici. Dans ce contexte, nous proposerons une présentation de l'IMI et de notre recherche afin de définir le cadre méthodologique dans lequel nous avons recueilli ce matériel de travail.

Nous utiliserons pour ce travail une méthode déjà utilisée par Freud vis à vis des rêves lucides. Freud se basait uniquement sur les écrits d'Hervey de Saint-Denys et sur les trois rêves de Descartes, il ne fait mention d'aucune étude de cas concernant le rêve lucide. Nous n'utiliserons pas non plus d'étude de cas car, n'étant pas sous convention de psychologue stagiaire à l'IMI, et donc pas supervisé par un psychologue, il aurait été déontologiquement incorrect d'en pratiquer.

Nous avons cependant recueilli dans le cadre de nos activités à l'IMI de très nombreux récits de rêves lucides. Ces activités ont été aussi l'occasion de discussions enrichissantes avec les rêveurs lucides sur leurs sentiments et point de vue vis à vis du rêve lucide. De plus, nous sommes en contact avec différents chercheurs s'étant penchés sur la question du rêve et nous avons pu profiter ainsi de leur expérience. C'est en nous appuyant sur toutes ces expériences, que nous avons forgé notre réflexion. Nous bénéficions également de notre propre expérience du rêve en ce que nous en tenons un journal depuis huit ans et que nous en faisons régulièrement l'interprétation. Nous sommes donc familiarisés avec l'univers onirique en général ainsi qu'avec celui du rêve lucide puisque nous en faisons nous-même de temps en temps.

1) Présentation de l'IMI

L'Institut Métapsychique International est un centre de recherche en parapsychologie scientifique. Dans ce domaine souvent controversé, l'IMI allie ouverture et rigueur. Il représente ainsi une alternative rationnelle aussi bien aux dérives de la crédulité qu'aux excès

du scepticisme. L'IMI est libre de tout parti pris religieux ou philosophique et a été reconnu d'utilité publique en 1919 par décret ministériel, sous la tutelle du Ministère de l'Intérieur. En tant que fondation reconnue, l'Institut est tenu à des obligations administratives et morales vis-à-vis de l'Etat.

L'IMI est dirigé par un comité directeur issu de différents horizons : psychologie, sciences cognitives, ethnologie, médecine, biologie, physique. L'IMI est donc un lieu d'échanges transdisciplinaires par excellence et a pour objectif la recherche ainsi que l'information.

En tant que laboratoire de recherche, cet institut conduit des expériences scientifiques visant à étudier des phénomènes encore inexpliqués comme la télépathie ou la précognition, selon une approche rationnelle et objective. La méthode expérimentale est ainsi favorisée.

D'autre part, dans un souci d'informer le grand public ainsi que le monde scientifique, l'IMI propose de nombreuses conférences, des séminaires et colloques avec des spécialistes reconnus, français et étrangers, encourageant ainsi la réflexion et le débat. De plus, l'IMI possède une bibliothèque unique en France, de plus de 6000 volumes représentant un siècle d'archives, de publications et de documents.

L'IMI s'inscrit dans un réseau international et mène des projets en collaboration avec des laboratoires européens et américains. Notons à ce propos que les psychanalystes bien connus que sont Freud, Ferenczi et Jung faisaient partie de la Society for Psychical Research qui est l'équivalent anglais de l'IMI et avec lequel il collabore.

Les chercheurs en parapsychologie sont fédérés par la Parapsychological Association. Celle-ci fut intégrée en 1969 à l'American Association for the Advancement of Science, qui regroupe toutes les disciplines reconnues comme scientifique.

A ce jour, la parapsychologie n'est pas reconnue en France comme une discipline universitaire même si des unités de valeur la concernant ont été mises en place dans deux universités. Il existe cependant à l'étranger des chaires ou des départements de parapsychologie en Angleterre, en Allemagne, aux Etats-Unis, aux Pays-Bas, en Suède, en Hongrie, en Australie et en Argentine

L'IMI possède cependant un groupe étudiant, le GEIMI (Groupe Etudiant de l'IMI), dont nous faisons partie. Il ne s'agit pas d'une formation de type universitaire, mais plutôt

d'une auto formation encadrée. Ce groupe a pour objectif de permettre aux étudiants de se former aux problématiques et à la recherche dans le domaine de la parapsychologie, de façon transdisciplinaire, tout en développant une approche critique et objective de ce champ de recherche.

C'est dans le cadre de cette formation que notre projet de recherche sur la précognition en rêve lucide a vu le jour. Cette recherche est, depuis fin 2007, reconnue comme projet de l'IMI (et non plus comme projet du GEIMI) et s'inscrit dans le pôle de recherche sur les états modifiés de conscience.

2) Présentation des conditions de recueil des données empiriques

a) L'expérience de précognition en rêve lucide

Cette expérience est inspirée des expériences qui eurent lieu au laboratoire du sommeil du Maimonides Medical Center de New York sous la direction du Dr Stanley Krippner, à partir de 1964.

Parmi ces expériences, voici par exemple un protocole visant à mettre en évidence la télépathie dans le rêve : Les sujets étaient sélectionnés en fonction de leur capacité à se rappeler leurs rêves et étaient invités à passer la nuit au laboratoire. Leur sommeil était enregistré par un électroencéphalogramme et ils passaient toute l'expérience dans une pièce isolée du point de vue acoustique. Un agent émetteur était isolé dans une autre pièce et se concentrait sur une image cible, tirée au sort parmi 12. Il était le seul à avoir connaissance de la cible et devait essayer de la transmettre télépathiquement au sujet endormi. Le sujet était réveillé à chaque fois que l'électroencéphalogramme indiquait la fin d'une période R.E.M. afin qu'il raconte son rêve.

L'aspect précognitif fut également testé : Les sujets passaient la nuit au laboratoire dans ces mêmes conditions, excepté le fait qu'il n'y avait pas ici d'émetteur, et il leur était demandé de rêver de l'image qui allait être tirée au sort le lendemain.

En expérience de télépathie comme en précognition, on présentait le lendemain toutes les images aux sujets qui les classaient en fonction de leurs correspondances avec leurs rêves. La même tâche était attribuée à trois examinateurs indépendants : ils recevaient les descriptions des rêves des sujets et classaient également les images en fonction de leur correspondance. A partir de ces données, une analyse statistique de significativité fut menée démontrant que les effets de télépathie et de précognition n'étaient pas dus au hasard.

Parmi les exemples tirés de nombreuses expérimentations, notons le rêve d'une personne. Elle voyait un grand immeuble en béton dont un malade tentait de s'échapper, malade en blouse blanche qui n'avait pas été plus loin que le porche. Le lendemain au tirage au sort l'image était « le couloir de l'hôpital St Rémi de Vincent Van Gogh », une aquarelle où un patient seul et triste au bout d'un couloir s'apprête à disparaître par une porte logée sur une arcade (Ullman et al., 1973).

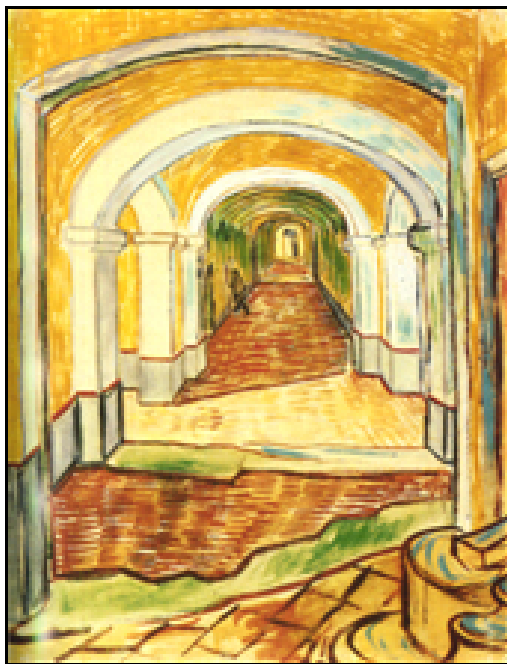


Photo : Le couloir de l'hôpital St Rémy de Vincent Van Gogh.

Ainsi, nos expériences de précognition en rêve lucide se présentent de la manière suivante : le sujet, un rêveur lucide performant et l'expérimentateur ne communiquent que par mail, la consigne est donnée au sujet de rechercher, lors d'un rêve lucide, l'image que

l'expérimentateur tirera au sort le lendemain. Puisqu'il faut attendre que le rêveur fasse un rêve lucide où il pense à rechercher l'image, il n'y a pas de limite dans le temps. Lorsque le sujet pense avoir trouvé l'image il envoie le récit de son rêve à l'expérimentateur. Celui-ci demande à un autre expérimentateur de lui envoyer un pool de cinq images tiré au sort parmi six pools. L'expérimentateur 2 (qui donne le pool d'images) tire une image au sort parmi les cinq images du pool, qu'il reste seul à connaître. L'expérimentateur 1 (en contact avec le sujet) ne la connaît donc pas. Il envoie le pool au sujet qui doit donner un pourcentage de ressemblance avec son rêve à chacune des images. Lorsque l'expérimentateur 1 a reçu ces pourcentages, l'image cible lui est révélée ainsi qu'au sujet. De même que pour les expériences du Maimonides, le récit de rêve et les cinq images sont soumis au jugement de juges extérieurs.

A terme, une analyse quantitative de significativité pourra être entreprise, ainsi qu'une analyse qualitative comparant le récit de rêve à l'image cible.

Ce protocole a plusieurs objectifs : savoir si la précognition peut être mise en évidence au travers du phénomène du rêve lucide comme elle l'a été en rêve non lucide ; observer quels procédés le rêveur lucide utilise pour obtenir l'image cible. Un rapport d'expérience est mis à disposition en annexe de ce travail.

Nous sommes habituellement expérimentateur mais étant donné que nous faisons de temps en temps des rêves lucides, il nous arrive de participer à l'expérience en tant que sujet.

b) Groupe d'entraînement au rêve lucide

Toujours dans le cadre de l'IMI, et de manière parallèle à l'expérience de précognition, un atelier visant à apprendre à devenir lucide en rêve fut créé par notre groupe de recherche sur le rêve lucide. Cet atelier existe depuis près d'un an et se déroule par mail liste, permettant ainsi aux personnes géographiquement éloignées de participer.

A leur inscription, il est donné aux participants un document récapitulant un certain nombre de méthodes et exercices permettant d'accéder à la lucidité. Ce document est présent en annexe. Il s'agit d'exercices à faire au quotidien et qui ne sont pas contraignants, tels que se conditionner à nous demander si nous sommes en train de rêver plusieurs fois par jour, ou le faire par exemple chaque fois que nous voyons la couleur jaune... Ainsi, si en rêve nous voyons du jaune, il est probable que nous nous demandions si nous rêvons par habitude, et

que nous concluons que c'est effectivement le cas. Les participants sont libres de choisir l'exercice qui leur convient le mieux. De plus, chaque semaine un exercice commun est déterminé.

La liste est l'occasion pour les participants de partager leurs progrès, difficultés et observations sur leur pratique, et d'en discuter. Nous avons donc participé a beaucoup d'échanges et de questionnements sur le rêve lucide, dont nous ferons part de certains dans ce mémoire.

III. Questionnement

1) La question de l'interprétation

Nous avons vu que selon Freud, la critique « ce n'est qu'un rêve » est une véritable critique comme celles que nous émettons pendant la veille. Le rêve lucide s'inscrit donc comme une exception qui confirme la règle d'interprétation des rêves en ce qu'il n'est pas à analyser mais assure la garde du sommeil.

Quant à elle, Chétrit considère qu'ils ne peuvent être une vraie critique puisque étant issus de l'élaboration secondaire, qui a pour fonction la logique apparente du rêve, la logique des rêves lucides en tant que critique du rêve ne peut être qu'apparente elle aussi. Pour cette raison, Chétrit refuse au rêve lucide le statut d'exception qui confirme la règle. Elle considère que le rêve lucide comme tout autre matériel du rêve est soumis au travail du rêve et peut donc être analysé.

Notre positionnement sera de dire qu'il est possible de voir coexister l'idée selon laquelle le rêve lucide offre la possibilité d'une vraie critique ainsi que l'idée que lui et sa critique peuvent être soumis à interprétation comme n'importe quel autre matériel du rêve.

A l'argument de Magali Chétrit selon lequel l'élaboration secondaire comme origine du rêve lucide implique que la logique ne soit qu'apparente, nous répondrons que ça n'est en rien une obligation. En effet, comme elle le dit elle-même, ce jugement critique serait issu d'un déguisement des motions pulsionnelles sous les traits de la rationalité afin de ne pas alerter la censure. Il s'agit donc d'un recours à une rationalité qui n'est pas soupçonnable comme d'ailleurs on peut le remarquer dans la vie quotidienne au travers des manifestations de mauvaise foi.

Cette comparaison aux manifestations de mauvaise foi introduit justement notre propos qui est de dire que nous pensons que les rêves lucides sont capables d'une critique égale à celle de l'état de veille. Cette critique étant cependant susceptible d'être corrompue au profit des désirs inconscients, et ceci de la même manière que notre jugement de veille.

Nous admettons cependant que le rêve étant un état régressif, la logique puisse y être plus transgressée au profit des motions pulsionnelles. Nous ne considérons pas pour autant que la logique du rêve lucide soit à considérer comme d'une nature autre que celle de veille. De plus, comme le montrent les recherches physiologiques, le rêve lucide apparaît en phases REM phasiques qui correspond à une activité cérébrale plus proche encore de l'état de veille que les rêveurs non lucides.

Il nous reste maintenant à expliquer comment cette logique du rêve lucide de même nature que celle de veille, pourrait ne pas être une exception en ce que le rêve lucide pourrait être interprété.

Notre idée est en fait que le contenu de critique manifeste du rêve lucide peut être considéré comme réel et donc constitue une première chaîne signifiante. Nous pensons cependant qu'un contenu latent autre peut découler de ce même contenu critique manifeste du rêve lucide et constituer ainsi une seconde chaîne signifiante.

Freud nous apporte un éclairage intéressant à ce sujet au travers du rêve des jumeaux dans son ouvrage *Nouvelles conférences d'introduction à la psychanalyse*. Il fait mention dans ce texte d'un homme lui ayant rapporté le rêve suivant :

« Il commence par indiquer que sa fille mariée, qui vit loin de lui, attend pour la mi-décembre son premier enfant. Cette fille lui est très proche et il sait aussi qu'elle est très tendrement attachée à lui. Et voici que, dans la nuit du 16 au 17 novembre, il rêve que sa femme a donné naissance à des jumeaux. [...] La femme, qui est devenue dans le rêve la mère des jumeaux, est sa deuxième femme, la belle-mère de sa fille. Il ne souhaite pas d'enfants de cette femme, à qui il dénie l'aptitude à élever des enfants de manière sensée, et à rompu ses relations sexuelles avec elle. [...] pourquoi le rêve fait-il que cette femme donne naissance à des enfants, ce qui est en pleine opposition avec ses désirs ? [...] Ce qui le poussait à me rapporter ce rêve était le fait que le 18 novembre au matin il avait reçu la nouvelle télégraphique que sa fille avait accouché de jumeaux. Le télégramme avait été expédié le jour précédent, la naissance avait eu lieu dans la nuit du 16 au 17, à peu près à la même heure où il rêvait que sa femme accouchait de jumeaux » (Freud, 1932, 1952, p.54).

Freud ne put se servir d'une explication par la paramnésie puisque l'homme avait raconté le rêve à sa femme avant que le télégramme n'arrive. C'est ainsi qu'il proposa l'interprétation suivante :

« Voici un homme insatisfait de sa deuxième femme, il préférerait avoir une femme comme la fille qu'il a eue de ses premières noces. Ce « comme » disparaît naturellement pour l'inconscient. Et voilà que l'atteint nuitement le message télépathique que sa fille a donné naissance à des jumeaux. Le travail du rêve s'empare de cette nouvelle, fait influencer sur elle le désir inconscient qui voulait mettre la fille à la place de la deuxième femme, et c'est ainsi que se manifeste le déconcertant rêve manifeste qui voile le désir et déforme le message » (Ibid., p.55).

Nous sommes donc ici, selon Freud, devant deux chaînes signifiantes. La première, dans le contenu manifeste, trouve son sens dans le message télépathique, autrement dit dans la réalité tout comme nous le disions du contenu de critique du rêve lucide qui est issu de la réalité. La deuxième chaîne signifiante, le contenu latent, trouve son sens dans les désirs inconscients et est liée à cette réalité qui s'est incluse dans le rêve.

Ainsi, il ne semble pas nécessaire de trancher entre la considération selon laquelle le rêve lucide est une vraie critique du rêve et celle selon laquelle le rêve lucide est soumis au travail du rêve. Nous pensons que, de même qu'il existe un processus de condensation regroupant sous un même élément manifeste, plusieurs éléments latents, ce même processus pourrait faire cohabiter un sens traduisant la réalité et un sens traduisant les désirs inconscients au sein d'un même rêve lucide.

De plus, le déterminisme psychique que décrit Freud, est responsable du fait que : « certains actes en apparence non-intentionnels se révèlent, lorsqu'on les livre à l'examen psychanalytique, comme parfaitement motivés et déterminés par des raisons qui échappent à la conscience » (Freud, 1923a, 2001, p.301). Ainsi, si l'inconscient est capable de déterminer certains actes de veille, il serait difficile de croire que la lucidité arrive par hasard plutôt que déterminée par l'inconscient, alors même qu'elle se manifeste dans l'univers de l'inconscient qu'est le rêve. Son apparition est donc très probablement déterminée, elle aussi, par des raisons qui échappent à la conscience, et qui peuvent donc être retrouvée par analyse.

Rappelons à ce sujet que Freud considère que « Ou bien une motion pulsionnelle habituellement réprimée (un désir inconscient) trouve, pendant le sommeil, assez de force pour s'imposer dans le moi, ou bien une tendance subsistant de l'état de veille, une série de pensées préconsciente avec tous les conflits qu'elle traîne à sa suite, subit, pendant le sommeil, un renforcement par un élément inconscient » (Freud, 1938, 1985, p.29). Comme

nous l'avons expliqué précédemment, il semble que le rêve lucide corresponde à cette définition et qu'à ce titre il s'exprime en étant renforcé par un élément inconscient. Etant donné que Freud considère la critique du rêve lucide comme réelle, notre conception selon laquelle le rêve lucide est à la fois une vraie critique et à la fois soumise au travail du rêve semble justifiée.

A titre d'exemple, revenons sur le rêve rapporté par Safouan d'un de ses patients. Magali Chétrit, en parlant de ce rêve, donnait comme possibilité d'interprétation de considérer la distinction entre le rêve et la réalité dans le contenu manifeste comme correspondante au contenu latent de distinction de la différence des sexes. Elle va d'ailleurs plus loin en disant que « Dans la mesure où le rêve « lucide » suppose toujours cette distinction apparente entre le rêve et la réalité, nous pourrions généraliser cette hypothèse et avancer l'idée que le mécanisme psychique à l'origine d'un rêve « lucide » et qui a fait l'objet d'un déplacement est toujours celui d'une distinction ou d'une comparaison, et que le travail du rêve « lucide » utilise une apparente comparaison entre rêve et réalité pour figurer une comparaison portant sur des représentations refoulées » (Chétrit, 2002, p128).

Nous devons rappeler que ce rêve que rapporte Safouan n'est pas un rêve lucide mais un rêve associé au rêve lucide : un rêve dans le rêve. Il ne nous semble cependant en rien moins pertinent pour servir d'exemple à notre propos car il présente une inclusion de la réalité comparable à celle d'un rêve lucide.

Dans ce rêve, le désir inconscient, si on en croit Chétrit, est de nier la différence des sexes. Le rêveur se trouve ensuite agacé par le fait d'avoir confondu le rêve et la réalité : « je me suis rendu compte que cet évènement ne pouvait en aucun cas arriver dans la réalité et avait du se passer en rêve [...] La distinction entre le rêve et la réalité m'est apparue avec une évidence extraordinaire et j'étais agacé de les avoir confondus » (Safouan, 1982, p.129).

Ainsi l'inclusion de la réalité dans ce rêve est correcte en ce que l'évènement dont parle le rêveur était arrivé en rêve et pas dans la réalité, autrement dit, la différence des sexes n'est effectivement réelle que dans le rêve. Ainsi, le rêveur est « agacé de les avoir confondus ». Nous avons donc notre chaîne signifiante manifeste, quant à notre chaîne signifiante latente, il s'agirait, comme le propose Chétrit, de la différence des sexes. Le contenu manifeste de distinction de la réalité par rapport au rêve symbolise ici la distinction des sexes. Ce dernier semble donc être l'élément inconscient qui a renforcé la « tendance

subsistant de l'état de veille » (Freud, 1938, 1985, p.29) et avoir donc déterminé l'apparition du rêve ans le rêve.

Notons que les trois rêves de Descartes peuvent également très bien illustrer notre propos. En effet, par l'interprétation qu'il fait de son rêve alors qu'il est lucide, il montre comme le dit Freud que la logique est ici pareille à celle de la vie éveillée. D'ailleurs, une fois éveillé Descartes en continuera l'interprétation sur la même idée. Nous avons ainsi notre contenu manifeste d'inclusion de la réalité qui correspond à l'interprétation que fait Descartes de son rêve, et le contenu latent dont la signification est donc donnée par lui. Il nous reste à savoir en quoi ce contenu latent a pu déterminer l'apparition de la lucidité.

Nous pensons que puisque la lucidité est une prise de conscience dans le rêve, sa signification pourrait être comprise en terme de prise de conscience à un niveau encore non accessible par la conscience explicite. Cette connaissance inconsciente pourrait donc déterminer l'apparition de la lucidité, autrement dit de la prise de conscience faite dans l'univers inconscient qu'est le rêve.

Ce fonctionnement nous rappelle les nombreux cas où des artistes où inventeurs trouvent la solution qu'ils cherchaient en rêve. Citons un exemple de ces rêves dits créatifs qui nous est donné par LaBerge. Il s'agit du rêve du chimiste Russe Dimitri Mendeleiev qui : « avait travaillé des années à la mise au point d'une méthode de classification des éléments selon leur poids atomique. Une nuit de 1869, il se jeta sur son lit, épuisé, après avoir consacré de longues heures à ce problème. Plus tard dans la nuit, Mendeleiev « vit en rêve une table sur laquelle tous les éléments se mettaient à leurs place de la manière requise ». A son réveil, il nota aussitôt la table comme il s'en souvenait. Chose étonnante, Meneleiev raconta « qu'une seule correction lui parut ensuite nécessaire ». C'est ainsi que fut inventée la table de classification des éléments, découverte fondamentale de la physique moderne » (LaBerge, 1985b, 1991, p.204).

Considérant cet exemple, nous pouvons supposer que ce chercheur, aux vues des longues années qu'il a passées a emmagasiner des informations pour lui permettre de résoudre l'énigme, était à ce moment en possession de toutes les connaissances nécessaires pour trouver. Il nous est d'autre part tous arrivé de rêver d'une personne avec un souvenir bien plus net que ce qu'on en avait retenu, alors qu'on ne l'avait vu qu'une seule fois. Ainsi, il semble que nous restions possesseur de toutes les informations acquise alors que notre conscience

croit en avoir oublié beaucoup. Une solution, ou une prise de conscience, ne parvient ainsi pas à la conscience implicite alors qu'elle est présente dans l'inconscient, voir dans le préconscient et peut alors être révélée par le rêve.

Pour revenir à Descartes, nous pensons que sa lucidité peut être déterminée par le sentiment jubilatoire inconscient de la prise de conscience qu'il fait à ce moment, et pour cause, ce rêve est rapporté par Baillet comme ayant pour Descartes un rôle capital dans sa pensée. En effet, ce rêve où il lit le vers «*Quod vitae sectabor iter ?* » [«*Quel chemin suivrai-je dans la vie*» ?] (Baillet, 1691) lui permet d'entrevoir sa direction de vie : «*la philosophie et la sagesse jointes ensemble* ». Descartes n'a alors que 23 ans et est soldat pour le duc de Bavière lorsqu'il fait ces rêves, ce qui nous permet de comprendre en quoi ces rêves peuvent être considérés comme capitaux pour lui. La réalisation de désir est donc ici très forte car le désir de jouir de sa découverte s'exprime entièrement et sans déguisement, ainsi : «*une série de pensées préconscientes avec tous les conflits qu'elle traîne à sa suite, subit, pendant le sommeil, un renforcement par un élément inconscient* » (Freud, 1938, 1985, p.29).

Cependant, une telle considération nous amène à nous demander pourquoi Mendeleiev, dont le même type de déterminisme que celui du rêve de Descartes est à l'origine de son rêve, n'a pas eu lui aussi un rêve lucide. Cette remarque nous amène à une question bien plus générale qui est celle de savoir pourquoi certaines personnes font régulièrement des rêves lucides alors qu d'autres n'en feront jamais spontanément. Or, nous ne prétendons pas ici répondre à cette question. Disons simplement qu'un contenu latent peut s'exprimer dans le manifeste de différentes façons et que la raison du choix, de la façon de l'exprimer, nous semble provenir d'un autre déterminisme qui nous est inconnu.

Nous ignorons si cette proposition que nous émettons concernant le déterminisme de la lucidité comme prise de conscience peut être généralisée à tous les rêves lucides. Pour le savoir il nous faudrait étudier les fondements latents de beaucoup d'autres de ces rêves, ce que ne nous permet pas notre méthodologie, puisque que nous ne pouvons recueillir que leurs contenus manifestes.

Nous pouvons cependant rapporter ici, l'un de nos rêves lucides qui semble correspondre à ce même déterminisme. Nous le rapportons ici tel que nous l'avons écrit dans notre journal des rêves, en prenant la liberté d'en supprimer les éléments moins importants pour notre propos :

« ça se passe chez T. (un ami), il y a grand banquet et je vais voir à la cuisine pour aider. Je vois en hauteur un grand chaudron bouillonnant, plusieurs personnes essaient de remplir des assiettes de son contenu mais se blessent car il bouillonne. Je m'envole vers le chaudron mais une garde m'empêche de passer avec son épée, je sors alors la mienne et lui dit que je veux aller m'occuper du chaudron, elle me laisse passer. Je prend donc le chaudron et le transvase dans un saut en bois pour qu'il ne puisse brûler plus personne. En faisant ça je me dis que j'ai dominé le dragon. Là je deviens lucide et je comprend la signification de mon rêve : il exprime symboliquement une prise de conscience que j'ai eue la veille vis à vis d'une situation conflictuelle avec T. Je trouve que T. est très souvent dominé par ses instinct (le chaudron bouillant) et que c'est la cause de beaucoup d'ennuis. J'avais appelé ça, dans ma réflexion à ce sujet, être dominé par le dragon. C'est cette inclusion de reste de pensée diurne dans le rêve qui m'a fait devenir lucide. Ainsi, je comprenais que les gens qui se font blesser par le chaudron sont en fait les gens que T. blesse régulièrement à cause de son trait de caractère. L'épée de la garde était signe de conflit ce qui reflète également la dispute que nous avons eue. Suite à cette dispute je m'étais dit que l'attitude que j'avais eu et que j'allais maintenir allait lui permettre, moyennant beaucoup de temps, d'apprendre à maîtriser ses instincts (le dragon) et arrêter ainsi de faire souffrir tout le monde autour de lui. Tout ceci fut représenté par le fait de transvaser le chaudron dans un saut en bois : le fait de transvaser un liquide symbolise souvent dans mes rêves le temps (beaucoup de temps pour ce changement de T.) et le contenu du chaudron en devient inoffensif pour les autres ».

Dans ce rêve le désir inconscient qui s'exprime est celui de me voir avoir raison de T. et de dominer ses instincts. La deuxième chaîne signifiante du contenu manifeste lucide m'informait du fait que le rêve mettait en scène mes pensées sur ce conflit et reflétait tout à fait la réalité. La lucidité est ici aussi déterminée par la prise de conscience que j'avais faite la veille sur cet ami, prise de conscience qui s'est trouvée renforcée par le désir inconscient de dominer T.

Notons que ce rêve fut fait pendant que je réfléchissais à trouver des exemples de rêves afin d'illustrer cette même partie. Je me suis donc réveillée en me disant que j'en avais trouvé un. Ce rêve peut être considéré comme un exemple de plus de rêve créatif comme celui de Mendeleiev. Nous constatons donc qu'un rêve peut réaliser des désirs conscients tout en réalisant des désirs inconscients, les deux peuvent coexister ici aussi. Les rêves semblent donc être des condensations de bien plus de sens et fonctions qu'on ne semble le croire.

2) Le rêve lucide comme mécanisme de défense

Puisque la lucidité semble déterminée psychiquement, nous sommes en droit de nous demander pour quelle raison elle serait sollicitée dans certains cas alors que dans d'autres non et pourquoi cela ne concerne pas tout le monde.

Avec Sami-Ali nous posons la question de savoir si un rapprochement pouvait être fait entre le fonctionnement de la maladie psychosomatique et celui du rêve lucide. Nous rappelons que pour lui la maladie psychosomatique est le fonctionnement prévalent lors d'une carence liée au fait de privilégier l'adaptation au détriment de l'imaginaire, le tout dépendamment d'une situation conflictuelle. Nous posons alors l'hypothèse que le fonctionnement inverse pourrait peut-être être à l'origine de l'occurrence des rêves lucides, ce fonctionnement favoriserait donc l'imaginaire au détriment de l'adaptation, et ils arriveraient donc lors d'une situation conflictuelle.

Ainsi, dans la maladie psychosomatique, chez Sami-Ali, le fait de dire que l'adaptation prime sur l'imaginaire revient à dire que la conscience onirique est relativement exclue de la conscience vigile. Reprenons la métaphore des miroirs : la conscience vigile exclue également la remémoration des rêves, donc que la conscience onirique inclut malgré tout la conscience vigile dans le rêve ou non (ce que nous ne pouvons pas savoir si ces personnes ne se souviennent pas de leurs rêves), il ne leur est plus possible quoi qu'il en soit de se positionner en miroirs qui se font face puisque la conscience vigile n'est plus tournée vers la conscience onirique. Cette position permet de dire que l'inclusion réciproque dans ce cas est faible. Nous rejoignons ainsi Sami-Ali quand il parlait de degré variable d'inclusion/exclusion réciproque comme plaque tournante de l'équilibre somatique (Sami-Ali, 1997, p.4).

Ce fonctionnement est « déterminé par référence à la vie onirique, présente ou absente à des degrés variables, le rêve étant le phénomène fondamental articulant le psychique et le somatique ». Etant donné que la référence est la présence ou absence de la vie onirique et que nous savons que ces rêveurs ont non seulement un univers onirique très investi mais aussi un meilleur rappel onirique que les rêveurs non lucides (Cardena, 2004, p.153), nous pouvons conclure que le rêve lucide consiste donc au contraire en une inclusion réciproque très perméable, puisque rêve et réalité se font face à volonté dans le miroir. Il nous reste à savoir si cette inclusion réciproque traduit bel et bien un fonctionnement avec une tendance à favoriser

l'imaginaire au détriment de l'adaptation. Le fait que le rêve lucide soit si agréable par le sentiment jubilatoire qu'il procure nous permet de comprendre en quoi il se montre idéal pour toute personne désirant se réfugier dans l'imaginaire. De plus, il est possible dans le rêve lucide de faire, dans une certaine mesure, ce qu'on veut de son rêve. D'autre part, comme nous le disions plus haut, les études de Snyder et Gackenbach (1988) ont montré une tendance à focaliser sur le monde interne. Ces études incitent donc à considérer que le rêve lucide traduit un fonctionnement favorisant l'imaginaire sur l'adaptation, elle tendent donc également à confirmer l'observation que nous avons faite de façon tout à fait subjective des rêveurs lucides que nous connaissons et de nous même. Rappelons également que le point de vue de Ferenczi allait dans ce sens (Ferenczi, 1912).

Cependant, le rêve lucide ne semble pas forcément lié à une situation conflictuelle quelle qu'elle soit puisqu'il peut tout aussi bien être induit grâce à des exercices. Nous ne pouvons donc pas retenir l'hypothèse que nous posions selon laquelle le rêve lucide soit une manifestation liée au fonctionnement contraire de celui de la maladie psychosomatique. Nous pouvons par contre retenir le rêve lucide comme manifestation liée à un fonctionnement favorisant l'imaginaire sur l'adaptation. Le rêve lucide ne survenant pas semble-t-il en réaction à une situation conflictuelle, il n'y a plus de raison de considérer qu'il est l'égal de la maladie psychosomatique sur le versant inverse. Cette considération nous invite ainsi à considérer que le rêve lucide est issu d'un fonctionnement qui n'est pas forcément pathologique contrairement à la maladie psychosomatique.

D'autre part, Sami-Ali considère que : « L'absence de rêves n'est pas signe d'une carence, mais présence souterraine d'une force de répression terrifiante » (Sami-Ali, 1997, p.31), ce qui est en accord avec la pensée de Freud, qui dira que : « l'oubli du rêve dépend beaucoup plus de la résistance que de la distance entre la veille et le sommeil » (Freud, 1900, 1967, p.443). Il est reconnu que les rêveurs lucides ont un taux de rappel onirique plus élevé que la moyenne (Cardena, 2004, p.153), ce qui nous amène à nous poser la question de savoir si ces rêveurs ont une répression plus permissive, moins de résistance ? En d'autre terme qu'est ce qui différencie les rêveurs lucides des rêveurs non lucides sur le plan de leur fonctionnement psychique ?

Considération faite des ces questions, et des moyens méthodologiques dont nous disposons, nous ne prétendons pas y répondre car il nous aurait fallu pouvoir pratiquer des études de cas.

Cependant, si nous ne répondons pas à la question sur le fonctionnement psychique des rêveurs lucides, nous apporterons un élément de réponse en nous intéressant à la fonction qu'un tel phénomène pourrait avoir.

Le rêve lucide, nous l'avons vu, a pour Freud trois fonctions : il est un moyen de défense face à un désir inconscient lors d'un cauchemar, en tant que rêve il participe à la fonction de gardien du sommeil, enfin, il réalise un désir préconscient « d'observer ses rêves et de s'en amuser » (Freud, 1900, 1967, p.486). Outre la fonction évoquée dans la partie précédente de créativité du rêve lucide comme non lucide, nous postulons qu'une fonction supplémentaire peut être ajoutée. Il s'agit d'une fonction de mécanisme de défense par le fantasme.

Afin de justifier ce propos, nous allons voir comment Anna Freud attribue cette même fonction de mécanisme de défense aux rêves et rêveries diurnes d'enfants.

Dans son ouvrage de 1949, *Le moi et les mécanismes de défense*, Anna Freud décrit des cas d'enfants qui grâce à un mécanisme de négation de la réalité par le fantasme ont pu éviter de recourir « ni à des mesures défensives contre des pulsions, ni à la formation de névrose » (Freud, A., 1949, 1985, p.74). Nous présenterons brièvement l'argumentation d'Anna Freud, ce qui nous permettra d'aborder la notre dans un second temps.

Anna Freud s'appuiera d'abord sur l'analyse du petit Hans qu'avait faite Sigmund Freud (Freud, S., 1909). Elle explique que vers la fin de son analyse le petit garçon est guéri de sa névrose et reprend une vie normale. Par contre, la réalité lui est encore désagréable, ce qui ne lui permet pas de retrouver un équilibre parfait : « Son corps et en particulier son pénis restent plus petits que ceux de son père, ce qui fait de lui un rival imbattable. Hans a donc de bonnes raisons de rester envieux et jaloux. En outre, ses affects se portent aussi sur sa mère et sur sa sœur. En effet, en voyant sa mère donner à la petite fille des soins corporels, Hans envie le plaisir qu'elle partagent, alors que lui reste simple spectateur » (Freud, A., 1949, 1985, p.66).

Ces deux renoncements sont retrouvés au travers de deux rêveries diurnes : « le fantasme des nombreux enfants qu'il nettoie et essuie dans le water-closet et, tout de suite après, l'histoire imaginaire du plombier qui dévisse, à l'aide de tenailles, les fesse et le pénis du petit garçon pour lui en donner de plus grands et de meilleurs (Ibid., p.66) ».

Ainsi Anna Freud explique que Hans grâce à ces fantasmes a pu accepter la réalité et retrouver sa bonne humeur : « Grâce à cette production de fantasmes, il en vient à s'accommoder de la réalité comme il s'était naguère accommodé de ses émois instinctuels. Nous constatons qu'une reconnaissance consciente de l'inévitable n'intervient nullement dans ce cas. Hans nie la réalité à l'aide de ses fantasmes, la modèle à son grés, suivant ce qu'il veut en faire, et parvient alors seulement à l'accepter » (Ibid., p.69).

Le deuxième cas cité concerne un enfant de sept ans reçu en analyse, qui dans son fantasme possédait un lion apprivoisé. Ce lion n'aime que son maître et le suit partout. « L'analyse de cet enfant m'apprend vite que le lion est un substitut de son père qui est pour lui, comme dans le cas du petit Hans, un rival véritable auprès de sa mère, un rival craint et détesté. [...] Comme Hans dans l'histoire du plombier, il se contente de nier un fait réel pénible qu'il transforme en son contraire agréable. L'animal d'angoisse devient un ami, sa force est mise au service du petit garçon au lieu de demeurer un objet d'effroi. Seuls les épisodes où se trouve dépeinte l'angoisse des autres trahissent le fait que, dans le passé, le lion fut bien une cause d'angoisse » (Ibid., p.70).

Ainsi, « le procédé utilisé pour échapper à l'angoisse et au déplaisir réel » consiste à nier la réalité et d'y substituer des faits imaginaires opposés. « Lorsque la transformation réussit, lorsque l'enfant, grâce à ses fantasmes, est devenu insensible à la réalité en question, le moi échappe à l'angoisse et n'a désormais besoin de recourir ni à des mesures défensives contre les pulsions ni à la formation de névrose » (Ibid., p.74).

Cependant, si ce mécanisme est normal à un certain stade de l'évolution infantile, son existence à un stade plus avancé trahit la présence de troubles psychotiques. En effet, « La faculté que possède le moi de nier la réalité va à l'encontre d'une autre activité à laquelle il attache un très grand prix : la capacité de reconnaître la réalité et d'en pratiquer l'examen critique. Dans la petite enfance, cette discordance n'agit pas encore à la façon d'un trouble morbide. Chez le petit Hans, le propriétaire du lion, [...] la notion de réalité est parfaitement intacte. Ils ne croient évidemment pas à l'existence réelle de leurs animaux pas plus qu'à la supériorité de ces derniers sur les pères redoutés. Leur intellect leur permet très bien de distinguer le fantasmes de la réalité. Dans leur vie affective cependant, le fait réel, pénible, se trouve déprécié et le fantasme qui lui est opposé est surinvesti de telle sorte qu'un plaisir imaginaire arrive à triompher d'un déplaisir réel » (Ibid., p.75).

Ainsi à l'âge adulte le moi n'a plus, par le fantasme, la possibilité de supprimer d'aussi grandes quantités de déplaisir réel : « même chez les adultes la rêverie continue parfois à jouer son rôle soit en élargissant une trop étroite réalité, soit en modifiant tout à fait celle-ci. Toutefois, à l'âge adulte, la rêverie diurne ne constitue plus guère qu'un jeu, une sorte de produit accessoire nanti d'un faible investissement libidinal, qui ne supprime plus, chez le sujet, que de très faibles quantités de malaise ou ne lui apporte qu'un soulagement illusoire à quelques tourments mineurs. Les rêveries diurnes en tant que moyen de défense contre une angoisse réelle semblent perdre leur importance initiale dès la prime enfance » (Ibid., p.76).

Ce mécanisme de défense n'est donc plus efficient à l'âge adulte, au travers des rêveries diurnes. Nous pensons cependant qu'il l'est encore dans les rêves lucides du fait de leur particularité et du grand investissement libidinal dont ils font l'objet. Notons également que les rêves lucides procurent très souvent un sentiment de puissance ce qui laisse entendre que le contenu latent serait similaire à celui des rêveries évoquées.

Ainsi, nous pensons qu'à la différence du rêve lucide, le rêve non lucide ne peut, pas plus que la rêverie diurne, assurer cette fonction liée au principe de plaisir car le moi et sa volonté de cohérence liée au principe de réalité ne leur accorde pas assez de crédit. De même que pour la rêverie diurne qui ne «ne constitue plus guère qu'un jeu, une sorte de produit accessoire nanti d'un faible investissement libidinal, qui ne supprime plus, chez le sujet, que de très faible quantités de malaise ou ne lui apporte qu'un soulagement illusoire à quelques tourments mineurs » (Ibid., p.76), nous pensons que le rêve non lucide n'apporte de satisfaction que le temps du sommeil afin de le maintenir. Autrement dit, le rêve non lucide n'est efficace en tant que négation que pendant tout le temps où le rêveur croit à ce qui s'y passe, ne soupçonnant pas que ce soit un rêve. Le rêve non lucide est donc bien un mécanisme de défense en ce qu'il est le gardien du sommeil, mais sa fonction ne semble pas aller au delà du sommeil.

Le rêve lucide quant à lui a pour spécificité d'introduire la réalité. Le moi ne se trouve cependant pas menacé dans sa cohérence puisque ce n'est qu'un rêve. Le rêve lucide semble donc être un bon compromis car il est un rêve, donc non réel, mais qui introduit la réalité. Nous pensons donc que ce paradoxe rend à nouveau efficient le mécanisme de défense de négation en ce que le moi a vécu le fantasme consciemment et donc d'une façon plus réelle qu'en rêve non lucide et plus investie en libido. Lors de l'éveil il n'y a pas de pensée « ce

n'était qu'un rêve donc rien de réel » puisque le rêveur se savait déjà en train de rêver. Le mécanisme de défense peut donc continuer d'être opérant au delà du sommeil.

Selon Freud, il existe « une complète analogie entre le rêve diurne et le rêve nocturne » (Freud, S., 1900, 1967, p.421) à l'exception que « à la différence de ce qui se passe durant le rêve, nous ne confondons pas la rêverie avec la réalité » (Ibid., p.52). Ainsi, le rêve lucide est similaire au rêve diurne puisqu'il est un rêve et que sa définition est justement de dissocier le rêve de la réalité. Il semble donc qu'il puisse fonctionner de la même manière que la rêverie diurne des enfants dont parle Anna Freud. Dans le rêve lucide la réalisation de désir, a moins d'interpréter dans le rêve, se fait de façon inconsciente, déguisée. Dans la rêverie diurne de ses enfants, il en est de même, il n'ont absolument pas conscience des désirs que viennent réaliser leurs rêveries. Le plaisir éprouvé et la tension apaisée par la réalisation du désir sont responsables du bénéfique apporté par ce mécanisme de défense : le moi échappe à l'angoisse, il n'a plus besoin de recourir à des mesures défensive contre la pulsion, la difficulté à accepter la réalité est désensibilisée.

A titre d'exemple, nous pouvons revenir sur mon propre rêve qui portait sur mon différent vis à vis de T. Mon désir latent était de me voir avoir raison de lui et de voir que la situation allait s'arranger grâce à mon « pouvoir » (que les autres n'ont pas) de transvaser le chaudron. Ce rêve m'a permis de d'être moins affectée par cette dispute qui fut assez sévère. Ainsi, ce rêve lucide, tout comme les rêveries diurnes rapportées par Anna Freud, a permis à mon moi d'échapper à l'angoisse et de mieux accepter la situation. Notons que ici, contrairement aux rêveries diurnes, j'ai pu avoir accès à la signification latente du rêve puisque je l'ai interprété dedans. Je n'avais cependant pas conscience du désir que je réalisais, à savoir dominer T. et dominer la situation conflictuelle, et c'est pourtant bien lui qui permet au mécanisme de défense d'être opérant, non pas de voir symbolisée en rêve ma pensée selon laquelle T. pose problème car dominé par ses instincts mais que la situation s'arrangerait avec le temps grâce à mon attitude.

Revenons à présent à Sami-Ali et à notre hypothèse selon laquelle les rêveurs lucides auraient une inclusion réciproque du rêve et de la réalité plus perméable. Nous pouvons dire que si le rêve lucide est une conséquence d'un grand investissement de l'imaginaire au détriment de l'adaptation, il est aussi un mécanisme de défense permettant, grâce aux fantasmes, de devenir insensible à la réalité porteuse d'angoisse. Le moi échappant ainsi à l'angoisse est donc plus apte à assurer sa fonction adaptative. Le rêve lucide, comme la

rêverie diurne permet de fuir la réalité dans le fantasme dans un premier temps, puis de l'accepter dans un second temps d'une façon facilitée.

Selon la définition d'Anna Freud : « tout acte défensif a pour objet d'assurer la sécurité du moi et d'éviter le déplaisir » (Freud, A., 1949, 1985, p.65), nous retenons le rêve lucide comme mécanisme de défense par le fantasme.

3) L'apport de la parapsychologie

Notre cadre de recueil de récit de rêve lucide est particulier puisqu'il s'agit d'une expérience parapsychologique de précognition sur les rêves lucides. Cette particularité nous offre cependant l'occasion d'observer un phénomène intéressant pour la psychanalyse et qui n'aurait probablement pas été mis à jour sinon.

En effet, en menant cette expérience, nous avons remarqué que les sujets ne réussissent à obtenir la perception précognitive que lorsqu'ils utilisent un symbole adéquat pour y accéder. Sur 10 essais, l'un des participants n'a réussi à trouver l'image cible que les cinq fois où il s'est servi de cette procédure symbolique : « trouver une porte/exprimer son intention/ouvrir la porte ». A chaque fois qu'il trouvait une image autre part que derrière une porte ou sans exprimer son intention d'obtenir l'image cible, ce fut un échec.

Ainsi, nous pouvons conclure que la conscience incluse dans le rêve n'en est pas moins soumise à l'inconscient puisqu'elle ne peut y faire ce qu'elle veut sans se conformer à ses lois.

Grâce à cette recherche, il serait intéressant de savoir si cette procédure symbolique est un moyen onirique pour rechercher une information qui pourrait fonctionner chez les autres rêveurs lucides participants à l'expérience. Une telle observation confirmerait l'existence des archétypes. D'autre part, un autre participant à l'expérience s'est servi d'un autre moyen pour accéder à l'image : un ordinateur. Etant donné que l'expérience se déroule par e-mail, c'est par ordinateur que le sujet recevra plus tard l'image, l'ordinateur lui a donc permis symboliquement d'obtenir une image. Il serait intéressant de voir si chaque sujet ne peut réussir qu'avec le moyen qu'il a trouvé ou s'il pourrait également réussir si nous lui demandions d'utiliser le moyen onirique de quelqu'un d'autre. Nous saurions ainsi, si ces symboles sont personnels ou collectifs.

En tout cas nous notons que ces rêveurs ont trouvé ces moyens symboliques de manière intuitive. Ainsi, le rêve lucide pourrait peut-être être considéré comme un moyen d'obtenir une information autre que précognitive : dans le but de nous connaître nous-même, ou d'obtenir une réponse sur telle ou telle question... Nous développerons cet aspect dans la partie qui suit quand nous parlerons de créativité.

IV. Réflexion concernant l'utilisation thérapeutique du rêve lucide

Comme le fait remarquer LaBerge (1985a), le rêve lucide s'apparente à la rêverie diurne, à la rêverie hypnagogique, aux états induits par les substances psychédéliques, aux hallucinations hypnotiques et autres formes d'imagerie mentale. Nombre d'entre elles ont fait l'objet d'utilisation à des fins thérapeutiques. Il est donc naturel de penser que le rêve lucide pourrait se révéler être un moyen thérapeutique tout autant efficace.

Ainsi, Tholey résumera les possibilités offertes par le rêve lucide de cette manière :

« 1. Grâce à sa lucidité, le moi de rêve est moins effrayé par les figures ou situations oniriques terrifiantes. Le moi résiste donc moins à la confrontation avec ces figures ou situations.

2. Par le moyen de techniques appropriées, il est possible de manipuler le rêve lucide et le moi de rêve peut entrer en contact avec des lieux, des moments, des situations ou des personnes importantes pour le rêveur.

3. Lors de dialogue avec d'autres personnages du rêve, le moi du rêve est capable de reconnaître l'actuelle dynamique de sa personnalité et son étiologie (fonction de diagnostique).

4. le moi de rêve peut se comporter de telle manière que l'on observe une modification de la structure de la personnalité du rêveur (fonction thérapeutique ou créative) ». (Tholey, 1988)³

1) Imagerie mentale

Concernant cette dernière fonction, thérapeutique ou créative, nous savons qu'elle est effectivement utilisée par de nombreux outils thérapeutiques : hypnothérapie, sophrologie,

³ C'est nous qui traduisons

rêve éveillé... D'ailleurs les médecins Bresler et Jaffe indiquent que : « l'imagerie mentale mobilise chez l'individu ses pouvoirs intérieurs, latents, qui recèlent un potentiel immense pour faciliter le processus de guérison et promouvoir la santé » (Jaffe, Bresler, 1980, p.45)⁴.

Cependant, l'efficacité de l'imagerie est, dans une certaine mesure, dépendante de sa vraisemblance quant à la réalité. Ainsi, l'imagerie curative présente en rêve lucide pourrait s'avérer particulièrement efficace. En effet, comme le dira LaBerge, « on peut affirmer sans exagération que le rêve lucide est la forme d'imagerie mentale la plus vivace que puissent connaître les individus normaux. Aussi les rêves lucides exercent-ils naturellement un puissant impact sur le rêveur, tant sur le plan physique qu'au niveau de l'expérience » (LaBerge, 1985b, 1991 p.189).

Ajoutons à cela que les études psychophysiologiques convergent vers cette considération : « pendant la phase REM, les événements rêvés ont une influence sur l'activité du cerveau qui produit un effet sur le système nerveux périphérique et sur le corps. Les effets sont modifiés sur leur extension par la condition spécifique du sommeil REM mais sont similaires aux effets qui auraient eu lieu si les événements s'étaient produits pendant la veille. Cela peut expliquer pourquoi nous sommes parfois enclins à confondre nos rêves avec la réalité : dans le système de fonctionnement de notre activité neuronale qui construit notre expérience du monde, rêver de percevoir ou faire quelque chose est l'équivalent de percevoir ou faire réellement cette chose » (Cardena, 2004, p.163)⁵.

De plus, LaBerge (1985a) et Hunt (1989) considèrent que les rêves lucides et les rêves intenses en général sont plus susceptibles d'avoir une influence sur l'éveil qui suit dans le sentiment, le jugement et l'action. Cela pourrait s'expliquer par une bonne humeur liée au fait que le rêve était plaisant, excitant et intéressant.

2) Santé physique

Utilisant l'imagerie mentale comme application thérapeutique, le docteur Simonton rapporta des résultats très prometteurs. Des patients atteints de cancers avancés et qui avaient

⁴ Idem

⁵ C'est nous qui traduisons

leurs traitements standard de radiation et chimiothérapie complétés par de l'imagerie thérapeutique eurent une durée de survie moyenne deux fois plus élevée que celle issue des données nationales (LaBerge, 1985b, 1991, p.190).

Il est ainsi naturel de penser que le rêve lucide appliqué à la guérison du corps pourrait être des plus efficace. Du fait de la corrélation entre le comportement onirique et les réactions physiologiques, le rêve lucide offre un potentiel unique d'auto-contrôle physiologique qui pourrait s'avérer utile pour l'auto-guérison. Il suffirait ainsi de réaliser en rêve lucide des actions spécifiques destinées à produire les effets physiologiques précis de son choix.

A titre d'exemple nous pouvons imaginer créer un corps onirique en parfaite santé dans nos rêves lucides. Si toutefois celui-ci nous apparaît en mauvaise santé, car nous rappelons que le rêveur lucide a un degré de contrôle variable de son rêve, nous pourrions accomplir une action symbolique visant à le soigner avec succès.

3) Contre la dépression

Si le rêve lucide peut avoir une influence sur la santé, il peut de même en avoir sur des aspects psychologiques de la personnalité. Grâce à l'éclairage que nous apporte Anna Freud et sa description du mécanisme de défense de négation de la réalité par le fantasme, l'intérêt de présenter le rêve lucide comme ayant la capacité de répondre à cette fonction alors que la rêverie diurne ne le peut plus, pas plus que le rêve non lucide, nous montre bien comment nous servir de la spécificité du rêve lucide et en quoi grâce à son paradoxe il est le seul à permettre cette fonction sans menacer le moi dans sa cohérence.

Comme nous le disions, le rêve lucide, grâce au fait qu'il soit très investit de libido et qu'il ne menace pas à la cohérence du moi, puisqu'il n'est qu'un rêve mais que le fantasme est vécu d'une façon plus réelle puisque le rêveur est conscient, permet de mieux accepter la réalité et d'éviter au moi le déplaisir ainsi que d'avoir recours à des mesures défensives contre la pulsion.

Revenons à présent à Sami-Ali et à notre hypothèse selon laquelle les rêveurs lucide auraient une inclusion réciproque du rêve et de la réalité plus perméable. Nous pouvons dire que si le rêve lucide est une conséquence d'un grand investissement de l'imaginaire au détriment de l'adaptation, il est aussi un mécanisme de défense permettant, grâce aux

fantasmes, de devenir insensible à la réalité qui aura été difficile à accepter. Le moi échappant ainsi à l'angoisse est donc plus apte à assurer sa fonction adaptative.

Dans ce sens, notons la théorie que Jung émet dans son ouvrage de 1933, *Dialectique du moi et de l'inconscient* où il nous donne un éclairage intéressant sur lequel nous souhaitons nous appuyer afin de montrer que le rêve lucide peut concourir à favoriser l'adaptation. Jung considère que la dépression est la conséquence d'une subtilisation de la libido par l'inconscient. Les contenus conscients se voient ainsi retirer leurs valeurs. Nous pouvons donc faire un parallèle avec les rêveurs lucides tels que nous les décrivions à savoir : favorisant l'imaginaire sur l'adaptation. Ce parallèle nous semble justifié par le fait qu'un tel fonctionnement ne peut être possible que par un investissement libidinal de l'imaginaire plus important que celui de la réalité.

Jung explique que dans un pareil cas la libido ne peut plus être appréhendée que par les fantasmes, l'imagination. Son travail d'analyste consiste ainsi à les amener à la conscience afin d'en libérer la libido.

Nous proposons l'idée que peut-être chez les rêveurs lucide la conscience va chercher la libido là où elle se trouve. Ne parvenant pas à rendre conscients les fantasmes afin d'en libérer la libido, elle emprunterait la « voie royale d'accès à l'inconscient » pour la trouver, évitant ainsi la dépression. Cette conception va dans le sens de la troisième fonction attribuée au rêve lucide par Freud : un désir « d'observer ses rêves et de s'en amuser ».

Ainsi, puisque le rêve lucide permet d'aller chercher la libido là où elle se trouve, pourquoi ne pas exploiter cette possibilité en thérapie ?

La méthode de traitement de Jung est la suivante : « Grâce à un effort persévérant de prise de conscience des imaginations qui sans cela restent inconscientes et grâce à la participation active du conscient au déroulement fantasmatique, on parvient à : un élargissement de la conscience (contenus inconscients deviennent conscients) ; un démantèlement de l'influence dominante et excessive de l'inconscient sur le conscient ; qui résulte des deux premiers à une modification de la personnalité » (Jung, 1933, p.215).

Ainsi, le rêve lucide ne permet pas de se passer de l'interprétation et de l'analyse pour rendre conscient l'inconscient, cependant, comme nous l'avons vu, il permet de s'en passer au moins pour aller chercher la libido là où elle se trouve et d'en tirer bénéfice. Ainsi, la pratique

du rêve lucide pourrait être proposée à des patients dépressifs. Le rêve lucide utilisé ainsi aurait donc deux intérêts : permettre au patient de récupérer la libido d'une façon plus directe et volontaire de la part de la conscience et offrir à l'analyse son contenu latent permettant ainsi de rendre conscient l'inconscient comme le préconise Jung dans sa méthode de traitement.

4) Pour un meilleur équilibre psychologique

Toujours selon Jung, notre personnalité se scinde en deux parties. L'une regroupe toutes les caractéristiques que nous trouvons agréables et bonnes, toutes ces qualités rassemblées correspondent à la représentation de soi ou au moi. L'autre exprime les traits de personnalité que nous trouvons mauvais ou que nous n'aimons pas en nous même et que nous souhaitons rejeter consciemment ou inconsciemment. Nous les projetons ainsi sur l'image mentale d'un autre que Jung appellera « l'ombre ». Laissant « l'ombre » de côté, la représentation de soi est incomplète. Pour Jung, lorsque le moi accepte intentionnellement des aspects de l'ombre, il se rapproche alors de la complétude et d'un sain fonctionnement psychologique : « Il n'y a pas de lumière sans ombre et pas de totalité psychique sans imperfection. La vie nécessite pour son épanouissement non pas de la perfection mais de la plénitude. Sans imperfection, il n'y a ni progression, ni ascension. » (Jung, 1995). Ainsi, Jung parlera de compensation dans le rêve pour la complétude de soi.

Les rêves étant des projections de nous-même, de notre univers inconscient, il est fréquent d'y rencontrer plusieurs aspects de notre personnalité sous les traits de plusieurs personnages différents. Ainsi, dans nos rêves la partie que Jung appelle « l'ombre » sera projetée sur un personnage autre, menaçant le moi onirique. Or, en rêve lucide, il est tout à fait possible, lors de ces rencontres symboliques, de réintégrer ces aspects rejetés ou négligés de notre personnalité pour peu que nous le voulions.

Afin d'illustrer la façon dont l'ombre peut se manifester en rêve, voici le récit de rêve d'un participant à l'atelier rêve lucide :

« Je suis dans mon appartement, dans le couloir à la sortie de ma chambre, il fait un noir d'encre. Je me dirige vers l'interrupteur, j'appuie, la lumière ne s'allume pas (il me semble qu'à ce moment, une vague pensée fugitive me traverse l'esprit, des lumières qui ne s'allument

pas quand on appuie sur l'interrupteur, ca me rappelle quelque chose.... -- les rêves bien sûr, mais le "signal" ne remonte pas suffisamment dans ma conscience, je reste non lucide). Je me dis que l'ampoule est grillée... J'essaye alors d'ouvrir la porte de la chambre de la petite, qui a une veilleuse, mais je ne vois rien, il fait toujours aussi noir. Je réalise que la veille j'ai débranché la veilleuse (ce qui est tout à fait exact, et c'est la première fois que je le fais) et qu'il est donc normal qu'il n'y ait pas de lumière. Je me dirige alors vers le couloir principal, vers un autre interrupteur. A ce moment, je sens une présence sur la gauche. Au fond du couloir, il y a une "ombre" que je parviens à distinguer bien qu'il fasse complètement noir. En fait, rétrospectivement j'ai l'impression que cette ombre était plus claire que le reste de la scène, une brume d'un gris très foncé qui se démarque légèrement du fond complètement noir. A peine ai-je réalisé cela que l'ombre se rue sur moi en un clin d'œil. Au même moment, je me dis qu'il n'y a pas de "trucs comme ça" chez moi => je deviens lucide. L'ombre me fonce dedans, et le résultat est comme si elle m'avait "cassé en deux" : je perçois maintenant la même scène mais en ayant l'impression d'être à mi hauteur (comme si j'étais à genoux). En même temps, je me dis que la scène n'est pas "coole" et je décide de me réveiller ».

Il est amusant de remarquer que dans cet exemple, ce que Jung appelle « l'ombre » est bel est bien symbolisé ici par une ombre. De plus, cette ombre « casse en deux » le rêveur ce qui n'est pas sans rappeler les deux parties scindées de la personnalité : la représentation de soi (les bons aspects) et l'ombre. Ainsi « l'ombre » de notre rêveur semble venir lui rappeler qu'elle existe et que sa conséquence est que sa représentation de lui n'est pas unifiée.

Le rêveur ayant bien reconnu cette « ombre » comme une projection de lui même, nous lui avons expliqué qu'il pouvait être intéressant pour lui de chercher à mieux connaître cette « ombre », par exemple en essayant d'engager le dialogue. A notre connaissance, cette personne n'a pas fait d'autre rêve lucide comportant une « ombre », peut être est-ce la conséquence du fait qu'il l'ai reconnue comme projection de lui même. « L'ombre » étant reconnue n'a plus besoin de se manifester.

Un autre exemple nous montre que « l'ombre » ne se manifeste pas toujours nécessairement sous les traits d'un autre mais peut être projetés sur le moi onirique. Nous citons donc ici une autre membre de l'atelier rêve lucide :

« depuis que je suis sur cette liste, comme je vous l'ai dit, j'essaie de faire autre chose que de voler. ça ne marche pas terrible, mais je considère que j'ai fait de gros progrès. Mais ce

qu'il y a de curieux, c'est que dans mes rêves lucides, c'est comme si j'avais en moi deux personnages : un Moi plus ou moins conscient qui se rend compte qu'il rêve, et un espèce de "daemon"⁶ plus inconscient qui dirige le scénario et passe son temps à contrarier et à se foutre du premier "Moi". Si bien que je ne peux pas faire ce que je veux. (je crois qu'on avait déjà parlé de ce problème sur cette liste). Comme dit Steur, "l'esprit vil et retors". [...] je trouve que l'intérêt du rêve lucide c'est de faire des trucs qu'on ne peut pas faire dans la vie réelle (comme voler). J'écarte tout ce qui concerne des personnes car je pense que c'est trop difficile à visualiser pour moi. Alors ce que je voudrais faire, comme je ne suis pas du tout sportive, c'est des choses du genre courir, sauter, planer, danser, faire du trampoline, ou du patin à glace par exemple. [...] Je me rappelle que je voulais faire des claquettes. Mais je n'arrive pas à trouver un sol qui claque bien [...] j'en ai marre car ça claque mal, alors je pense à faire du patin, j'ouvre une porte et je prévois que derrière il va y avoir une grande salle, et effectivement j'y arrive, je glisse, c'est pas de la glace mais une sorte de parquet. J'essaie un saut avec 3 tours, j'y arrive un peu. Parfois je me tords un peu les pieds. Enfin c'est mieux que les claquettes mais je n'ai pas de sensation vraiment exceptionnelle. Donc là c'était un coup du daemon qui m'a mis un sol qui n'était pas sonore pour les claquettes et pas de glace pour le patin !!!! [...] En fait, dès que j'essaie quelque chose en rêve, il se passe quelque chose que je n'attendais pas, ou qui contredit mon hypothèse, vraiment comme si on se payait ma tête (mais "on", c'est moi en vérité). Bon au moins ça m'évite de me prendre au sérieux. »

Ici « l'ombre » est reconnue non pas comme entité extérieure mais bien comme une partie de soi plus inconsciente et qui contrarie le moi plus conscient, la rêveuse s'identifiant à ce dernier. Il est intéressant de noter que « l'ombre » est appelée ici « daemon » ce qui veut dire démon, or il est fréquent comme nous le verrons dans l'exemple qui suit que « l'ombre » se manifeste sous les traits d'un démon, non pas fictif comme partie de soi mais réellement rêvé comme autre. Jung disait de « l'ombre » qu'elle était un archétype (Jung, 1933), ce que l'exemple du rêve précédent semblait vérifier, de même nous pouvons penser que le démon en est un au sens où ce que Jung a décrit comme « ombre » est de façon récurrente représentée comme un « démon ». Dans le cas présent, il s'agit d'un « daemon » en tant que processus et non pas une entité, mais il porte le même nom car de même, il n'agit pas sous le contrôle volontaire de la personne concernée.

⁶ Daemon : démon en anglais, désigne un type de programme informatique, un processus qui s'exécute en arrière plan plutôt que sous le contrôle direct de l'utilisateur.

D'autre part, notre rêveuse semble donner elle-même la raison de la présence de ce « daemon » : « au moins ça m'évite de me prendre au sérieux ». Ce « daemon » ou cette zone d'ombre du moi semble donc bien avoir pour fonction de faire accepter une vision plus complète de soi. Il est facile de supposer par exemple, puisqu'il manque toujours de bonnes conditions à la rêveuse pour faire ce qu'elle veut en rêve, que peut-être que les « daemons » viennent montrer un aspect d'elle-même qui fait qu'elle ne se donne pas les moyens de faire ce qu'elle veut dans la réalité. Ceci n'est bien sûr qu'une hypothèse.

Citons également les rêves de démons de van Eeden (1913). Il rêvait régulièrement qu'il volait au-dessus de vastes paysages dans un beau ciel bleu et il était alors envahi d'un sentiment profond de gratitude, de piété et de bien-être. Il s'aperçut cependant que ces rêves lucides agréables s'accompagnaient fréquemment de rêves de démons qui venaient l'attaquer et le harceler. Jung aurait probablement considéré que ces démons avaient un rôle de compensation visant à corriger le déséquilibre engendré par l'excès de piété et le sentiment d'autosatisfaction de son moi. Cependant, il ne conclut pas que la cause de l'apparition de ces démons pouvait être à rechercher en lui-même mais que ces démons étaient réellement des démons. Ainsi, il ne put jamais se débarrasser de leur présence dans ses rêves et ce, probablement à cause de cette croyance externe.

Cet autre exemple, parmi beaucoup de cas similaires rapportés, nous montre que lorsqu'en rêve nous acceptons de faire face à « l'ombre » ou aux représentations effrayantes en général, elles se transforment et disparaissent ensuite de nos rêves. Il s'agit d'un cauchemar récurrent que faisait d'Hervey de Saint-Denis où il était poursuivi par des monstres. Lors de l'un de ces cauchemars, il devint lucide ce qui lui permit d'avoir le courage de faire face :

« Au moment où mes persécuteurs allaient recommencer leur poursuite, le sentiment de la vérité se réveilla tout à coup dans mon esprit ; le désir de combattre ces illusions me donna la force de dompter ma terreur instinctive. Au lieu de fuir, et par un effort de volonté assurément très caractérisé en cette circonstance, je m'adosai contre la muraille, et je pris la décision de contempler avec une attention fructueuse les fantômes que jusqu'à lors j'avais plutôt entrevus que regardés. [...] je pus observer ce qui suit : le monstre s'était arrêté à quelques pas de moi, sifflant et gambadant d'une façon qui tournait au burlesque dès qu'elle n'était plus effrayante. Ce monstre s'est ensuite changé en sorte de dépouille flottante, pareil à

ces costumes fanés qui servent d'enseigne aux magasins de déguisements pendant le carnaval » (d'Hervey de Saint-Denys, 1867, 1995, p.155-156).

Ainsi, il n'est pas nécessaire de savoir que ces « ombres », quelle que soit la forme qu'elles prennent, sont une partie obscure de nous même qu'il nous faudrait accepter afin d'accéder à la complétude de soi et par là même à un meilleur équilibre psychologique. Le simple fait de faire face semble avoir le même effet. Lors d'un cauchemar en rêve non lucide, l'issue est le réveil, ce qui nous laisse avec un conflit non résolu et un sentiment négatif et malsain. Le rêve lucide donne l'opportunité de résoudre symboliquement le problème de façon bénéfique. De plus, la présence d'entités effrayantes est souvent un élément efficace d'induction de la lucidité.

De même que nous disions que le rêve lucide utilisé pour rechercher la libido dans l'inconscient avait deux intérêts, nous pensons que le fait que le rêve lucide mette à jour « l'ombre » de notre façon de nous percevoir offre en thérapie deux possibilités : résoudre bénéfiquement et symboliquement le conflit entre les deux faces de notre personnalité pour qu'elles ne s'affrontent plus en créant des conflits, et offrir à l'analyse cette « ombre » qui permettra une fois intégrée à la personnalité d'accéder à un meilleur équilibre psychologique.

5) Traitement de l'anxiété

De plus, comme le fait remarquer LaBerge, nous pouvons ajouter au rêve lucide la fonction de diminuer l'anxiété au delà du rêve. Il nous apprend ainsi en parlant de sa propre expérience du rêve lucide, que si l'anxiété était l'élément déclencheur de sa lucidité au début de sa pratique du rêve lucide, elle se fait maintenant rare aussi bien en rêve que dans sa vie. Il remarque que cette diminution ne peut être attribuée à un style de vie moins stressant puisque au cours de ces dernières années son « existence est devenue beaucoup plus difficile et beaucoup plus stressante » (LaBerge, 1985b, 1991, p.200). LaBerge attribue cette diminution de son anxiété au fait d'avoir pour habitude de résoudre les conflits à l'intérieur de ses rêves. Il est ainsi habitué à être flexible et créatif dans ses rêves, ce qui se répercute et transparaît dans sa manière d'aborder les problèmes de sa vie de tous les jours. Ce constat est d'un grand intérêt mais nécessite cependant d'être fait sur une population plus vaste avant d'être validé.

6) Apparentée avec l'hypnose

Ainsi LaBerge attribue ces réussites à un apprentissage de la flexibilité et de la résolution créative des problèmes dans ses rêves dont il peut se servir dans la vie. Nous suggérons que cette réussite pourrait également être attribuée à un autre phénomène, celui de la suggestion. En effet, l'hypnose en tant que technique d'imagerie thérapeutique, nous paraît similaire au rêve lucide dans son fonctionnement. Les rêves hypnotiques en transe profonde s'apparentent d'ailleurs beaucoup au rêve lucide. Les rêveurs sous hypnose sont presque toujours au moins partiellement conscients et connaissent, aux stades profonds, une imagerie tout aussi réelle et vivace. Ainsi, le fait de résoudre des conflits dans le rêve lucide pourrait tout aussi bien fonctionner à la manière d'une suggestion hypnotique qui nous influencerait pendant la veille. De plus, des sujets sous hypnose profonde se montrent capables d'exercer un contrôle remarquable sur bon nombre de leurs fonctions physiologiques. Ils peuvent par exemple provoquer une anesthésie, arrêter une hémorragie, inhiber des réactions allergiques... Si l'hypnose profonde est un état qui ne peut être induit que chez 5 à 10% de la population, le rêve lucide lui, peut être appris. Il pourrait donc se voir attribuer les applications de l'hypnose tout en offrant l'avantage de pouvoir être utilisé par une plus grande proportion de la population.

7) Créativité

D'autre part, l'une des participantes de l'atelier rêve lucide affirme se servir de ses rêves lucides pour résoudre des conflits internes, trouver la réponse à ses questions et mieux se connaître. Elle procède de la manière suivante :

«je suis guidée par mon intuition, comme si je savais par avance ce que j'allais faire. Je sais à quel moment je dois soumettre ma requête ou mon rôle à jouer dans le rêve. C'est quand je suis sortie de chez moi où je commence à me poser quelque part après un envol que je peux agir. A ce moment là, je m'entends parler, je peux me donner moi même la solution. des fois les réponses peuvent être bizarres, par exemple jouer un rôle dans le rêve, mais j'ai confiance car ça m'a beaucoup apporté. »

Nous trouvons que cette perspective mériterait d'être explorée. En effet, il nous est tous arrivé de rêver d'une personne avec un souvenir bien plus net que ce qu'on en avait

retenu, alors qu'on ne l'avait vu qu'une seule fois. De même, comme nous l'avons vu, il existe beaucoup d'exemples dans la littérature, d'artistes ou d'inventeurs ayant trouvé la solution qu'ils cherchaient en rêve. Ces exemples sont révélateurs du fait que nous savons bien plus de choses que ce que nous croyons. Il semble que nous restions possesseurs de toutes les informations acquises alors que notre conscience croit en avoir oublié beaucoup. Ainsi, nous pouvons considérer que si lors d'un rêve lucide, nous décidons de poser une question, sur nous-même ou sur un sujet qui nous préoccupe, l'inconscient, autrement dit le rêve, sera tout à fait à même de répondre puisqu'il dispose de plus d'informations pour ce faire que la conscience. Le rêve lucide pourrait donc être un moyen d'accéder à des solutions ou réponses. Il faudrait cependant ici encore étudier cette affirmation de façon plus vaste avant d'en tirer quelque conclusion que ce soit. Notons simplement que LaBerge, parlant également de sa pratique personnelle, fait des observations similaires (LaBerge, 1985a).

8) Syndrome post-traumatique

Nous ne ferons d'autre part que citer une autre perspective à étudier qui est celle d'une probable efficacité du rêve lucide dans le traitement du syndrome post-traumatique. Nous pointons l'utilité d'une telle recherche car nous pensons que les rêves récurrents faisant revivre à ces personnes l'événement traumatique pourraient se voir transformés dans un premier temps, puis disparaître dans un second temps, grâce à un peu de lucidité. Ainsi, une fois acquise par apprentissage la capacité de rêver lucidement, ces personnes pourraient peut-être donner une issue plus favorable à l'événement traumatique rêvé : se rêver contrôler la situation, la surpasser... Il nous paraît possible ainsi, compte tenu entre autres de la réussite obtenue par d'Hervey de Saint-Denys vis à vis de son cauchemar récurrent, d'espérer voir le rêve traumatique cesser ou diminuer en fréquence et de voir une amélioration dans la symptomatologie de la personne concernée.

9) Exemples d'utilisation culturelle

Avant d'en finir avec l'énumération des divers aspects de l'utilisation du rêve lucide, notons l'utilisation qu'en font les Sénoï, tribu vivant dans la jungle des montagnes malaises. La psychologue Patricia Garfield les décrits comme « extraordinairement équilibrés psychologiquement : les névroses et les psychoses, telles que nous les définissons, leur sont

inconnues » (Garfield, 1974, p.108). Elle considère que leur utilisation des rêves est possiblement responsable des qualités morales qui leurs sont attribuées telles que le pacifisme, la solidarité, la maturité affective, la santé mentale et la créativité. Cette utilisation du rêve consiste à affronter le danger en rêve en favorisant le dialogue à l'agressivité, faisant de son ennemi un ami, d'y rechercher le plaisir et trouver toujours une issue positive. Enfin, le rêve doit permettre de « ramener un cadeau utilitaire ou artistique » (Ibid., p.109) à partager avec la tribu.

D'autre part, les yogis Tibétains se servent de la pratique du rêve lucide depuis le huitième siècle, dans le but de surmonter des difficultés énergétiques, d'achever des tâches psychologiques et surtout pour défier et dépasser les limites de l'esprit. Ils tentent ainsi de développer la flexibilité de l'esprit qui permet de vaincre la saisie et la répulsion, voir les choses de façon nouvelles et avoir des réponses positives au lieu d'être menés à l'aveuglette par leurs réactions habituelles (Rinpoché, 2001, p.128).

Les différentes utilisations du rêve lucide que nous venons d'évoquer sont donc pratiquées par les Tibétains et Sénoï depuis bien longtemps, tant pour la santé (surmonter des difficultés énergétiques), que sur le plan psychologique (achever des tâches psychologiques) et créatif (dépasser les limites de l'esprit, développer la flexibilité, voir les choses de façon nouvelles, avoir des réponses positives). Finalement, pour les Tibétains, devenir lucide en rêve, correspond à devenir plus conscient dans la vie. Ce qui correspond chez Jung à la réalisation de soi : élargir sa conscience en rendant conscient l'inconscient, donc devenir plus conscient. Ça n'est pas sans rappeler non plus notre hypothèse selon laquelle l'apparition de la conscience en rêve peut être déterminée par une prise de conscience pré-consciente.

10) Proposition

Aux vues des différentes possibilités qu'offre le rêve lucide, il est certain qu'un travail thérapeutique autour de ces rêves pourrait s'avérer fructueux. Ainsi nous pourrions envisager créer un atelier de rêve lucide similaire au nôtre, mais qui aurait une visée thérapeutique, ce que notre groupe n'a pas. Le fait qu'il s'agisse d'un groupe et non d'une prise en charge individuelle a à notre connaissance au moins deux avantages. Le premier est que le groupe de l'actuel atelier est unanime pour dire qu'ils obtiennent une plus grande fréquence de rêve lucide, beaucoup plus grâce au fait d'en parler en groupe que grâce au fait de faire les

exercices préconisés. Certains même avouent ne pas les faire du tout. Etant donné la nécessité d'obtenir des rêves lucides régulièrement, le fait d'être en groupe nous paraît important pour mener à bien un tel projet. D'autre part, les effets de la thérapie en groupe sont bien connus et tout à fait applicables à un tel atelier, renforçant ainsi par sa dynamique les résultats obtenus. Notons que si l'atelier actuel se déroule par mail liste, il n'en serait pas de même pour un atelier thérapeutique.

Ainsi, ce groupe consisterait pour ses membres, par exemple, à évoquer leurs rêves lucides ainsi que « l'ombre » qu'ils contiennent peut-être. La thérapie consisterait donc non seulement à les sensibiliser sur le fait que ces « ombres » peuvent leur apprendre sur eux-même, allant ainsi dans l'optique décrite par Jung, mais aussi à les sensibiliser sur toutes possibilités qu'offre le rêve lucide et que nous avons décrites ici : résoudre bénéfiquement et symboliquement les problèmes, trouver des solutions, développer la flexibilité, changer leur façon d'appréhender la réalité... La manière d'agir en rêve peut être discutée en groupe de même que les répercussions sur la vie de veille. La dynamique de groupe serait donc utilisée à des fins créatives. Il ne s'agit toutefois ici, que d'une ébauche de projet, il nous faudrait évidemment l'approfondir et en définir le cadre si nous voulions le mener à bien.

Il n'existe pas, à notre connaissance, de groupe de thérapie par le rêve lucide. Nous savons cependant que certains cliniciens se servent parfois de la lucidité comme d'un outil dans leur pratique. Il nous paraît de plus que le rêve lucide est un moyen facile d'accès pour tout un chacun, hors du cadre thérapeutique, pour être utilisé à des fins de développement personnel.

11) Conclusion

Nous avons évoqué ici beaucoup de possibilités liées au rêve lucide : résolution créative des problèmes, possibilité d'y trouver des réponses, diminution de l'anxiété, moyen de stopper les cauchemars répétitifs, moyen de traitement du syndrome post-traumatique, alternative à l'hypnose plus accessible, possibilité d'amélioration de la santé physique comme mentale. Tous ces aspects sont, d'une façon générale, négligés par l'investigation scientifique. De ce fait, ils ne restent que hypothétiques mais offrent cependant de nouvelles perspectives très prometteuses.

Conclusion et perspectives

De par son paradoxe, le rêve lucide offre de nombreuses possibilités tant sur le plan théorique que pratique. Ce travail aura permis d'en montrer certaines potentialités.

Ainsi, nous avons montré que la logique issue de la conscience présente dans le rêve lucide était de même nature que celle de veille. Nous avons montré également que le contenu manifeste apporté par cette conscience était renforcé par des motions inconscientes qui ainsi faisaient office de déterminisme psychique de l'apparition de la conscience dans le rêve. En découle le fait que le rêve lucide puisse être soumis à interprétation, mais une interprétation à envisager comme comportant plusieurs chaînes signifiantes. Ainsi, en montrant la façon dont le rêve lucide peut être analysé sous plusieurs aspects, nous espérons ouvrir une porte vers une conception plus élargie du rêve en général et de son interprétation.

D'autre part, nous avons exploré une piste nouvelle de défense du moi. Nous avons montré en quoi le rêve lucide pouvait être considéré comme une fuite, un refuge vers l'imaginaire et en quoi il était un mécanisme de défense du moi par le fantasme en ce qu'il permettait par la suite d'investir plus facilement la réalité.

Enfin, nous avons proposé un aperçu des potentialité qu'offre le rêve lucide quant à son utilisation thérapeutique. Cet aperçu ouvre la porte à de futures recherches dans un domaine qui semble prometteur mais pourtant encore peu exploré.

Cependant, nous étions limités dans nos investigations de ce sujet en ce que notre méthodologie et le fait qu'il ne nous est jamais arrivé de rencontrer de rêveur lucide sur nos lieux de stages. Nous n'avons donc pas pu entreprendre de chercher le facteur étant à l'origine de l'apparition du rêve lucide de façon spontanée chez certaine personnes seulement. Nous avons simplement pu donner des éléments de réponse en comprenant que le rêve lucide semblait être un repli sur l'imaginaire non pathologique.

D'autre part, dans le cadre de ce que nous disions de l'utilisation du rêve lucide en thérapie, il est un point important sur lequel nous devrions réfléchir avant toute chose. En effet, il nous a été rapporté quelques cas de décompensation psychotique liée à la pratique du rêve lucide. Le fait de vivre un rêve réel et conscient qu'est le rêve lucide semble ainsi

pouvoir perturber le rapport à la réalité. Nous notons à titre d'exemple le cas rapporté dans la littérature du voyant Mc Moneagle qui lors d'une expérience de précognition en rêve lucide en laboratoire avait l'impression de « devenir fou » car il n'arrivait pas à sortir de son rêve, faisant sans arrêt des « faux éveils » (Schwarz, 2007). Avant d'entreprendre quelque travail thérapeutique que ce soit, nous devons donc explorer et comprendre cet aspect afin de définir un cadre d'utilisation du rêve lucide sans risque.

Dans une perspective future, nous pourrions envisager réaliser des études de cas auprès de rêveurs lucides afin de compléter ce présent travail et tenter de savoir si une structure ou un fonctionnement psychique les caractérise. Autrement dit tenter de savoir pourquoi certaines personnes font spontanément des rêves lucides et d'autres non. Nous souhaiterions également poursuivre et approfondir nos investigations concernant la thérapie par le rêve lucide.

Bibliographie

Aristote (1965), « Des Rêves », in *Petits Traités d'Histoire Naturelle*, Les Belles Lettres, Paris, pp. 77-87, in LaBerge, S. (1985b), *Le Rêve lucide : le pouvoir de l'éveil et de la conscience dans vos rêves*, Oniros, Ile SaintDenis, 1991.

Baillet, A. (1691), *La vie de M. Descartes*, livre II, Paris, p.81-85.

Blagrove, M. & Tucker, M. (1994). « Individual differences in locus of control and the reporting of lucid dreaming ». *Personality and individual differences*, 16, p.981-984.

Cardena, E, Lynn, S.J. & Krippner S.. (2004), *Varieties of anomalous experience : Examining the scientific evidence*. American Psychological Association.

Chétrit, M. (2002), *Approche psychanalytique du rêve « lucide »*. Lille, A.N.R.T.

Dodds, E. R. (1965), *Les Grecs et l'Irrationnel*, Aubier Montaigne, Paris, in Bouchet, C. (1994), *Le rêve lucide*, Thèse de doctorat d'Etat ès lettres, Paris-VI-Sorbonne, in <http://florence.ghibellini.free.fr/revelucidea/theseecb.html> consulté le 04/07/08.

Fox, O. (1939), *Astral projection*. NY, U. Books, 1962. in Chétrit, M. (2002). *Approche psychanalytique du rêve « lucide »*. Lille, A.N.R.T.

Federn, P. (1952), *La psychologie du moi et les psychoses*, puf, 1979.

Ferenczi, S. (1912), « Rêves orientables », in *Psychanalyse I, Œuvres complètes*, Payot, 1968, p.194-195.

Freud, A. (1949), *Le moi et les mécanismes de défense*, PUF, Paris, 1985.

Freud, S. (1900), *L'interprétation des rêves*, PUF, nouvelle édition révisée 1967.

Freud, S. (1909), *Analyse der Phobie eines fünfjährigen Knaben*. Ges. Werke, VII. In Freud, A. (1949), *Le moi et les mécanismes de défense*, PUF, Paris, 1985.

Freud, S. (1923a), *Psychopathologie de la vie quotidienne*, Ed. Payot, Paris, 2001.

Bibliographie

Freud, S. (1923b), « Remarque sur la théorie et la pratique de l'interprétation des rêves », in *Résultats, idées, problèmes*, tome II, PUF, 1985, p.79-91.

Freud, S. (1925), « Lettre à Maxime Leroy sur quelques rêves de Descartes » in *Revue française de psychanalyse*, 45, 1, 1981.

Freud, S. (1932). « Rêve et occultisme », *Nouvelles conférences d'introduction à la psychanalyse*, Folio, Paris, 1952.

Freud, S. (1938), « A propos de l'interprétation du rêve », *Abrégé de psychanalyse*, PUF, 1985, p.28-36.

Gackenbach, J. (1990), « Women and mediators as gifted lucid dreamers », *Dreamtime and dreamwork*. S. Krippner (Ed.), Los Angeles : Tarcher, 1990.

Garfield, P. (1974), *La créativité onirique, du rêve ordinaire au rêve lucide*, La Table ronde, Paris, 1986.

Garma, A. (1970), *Le rêve. Traumatisme et hallucination*, puf, 1981.

Green, C. (1968), *Lucid dreams*. London : Hamish Hamilton.

Green, C., Mac Creery, C.(1994), *The paradox of consciousness during sleep*. Routledge, London.

Gruber, R. E., Steffen, J. J. & Vonderhaar, S. P. (1995), Lucid dreaming, waking personality, and cognitive development. *Dreaming : Journal of the Association for the Study of Dream*, 5, 1, p.1-12.

Hearne, K. M. T. (1978), *Lucid dreams : An electrophysiological and psychological study*. Unpublished doctoral dissertation, University of Liverpool, Liverpool, England. in Cardena, E, Lynn, S.J. & Krippner S.. (2004), *Varieties of anomalous experience : Examining the scientific evidence*. American Psychological Association.

Hervey de Saint-Denys, L. (d'), (1867), *Les rêves et les moyens de les diriger*, Oniros, Ile Saint-Denis, 1995.

Hunt, H. T. (1989), *The multiplicity of dreams : Memory, imagination, and consciousness*. New Haven : Yale University Press.

Bibliographie

Jaffe, D., Bresler, D. (1980), « The use of guided imagery as an adjunct to medical diagnosis and treatment », *Journal of Humanistic Psychology*, 20, p.45. in LaBerge, S. (1985a). *Lucid dreaming*. Los Angeles : Tarcher.

Jung, C.G., (1933), *Dialectique du moi et de l'inconscient*, éd. Gallimard, coll. Folio-Essais, 1986.

C.G. Jung (1995), *L'Âme et la vie*, Livre de Poche, 1995. L'ouvrage *L'Âme et la vie* est constitué de textes essentiels de Carl Gustav Jung, réunis et présentés par Jolande Jacobi, introduits par Michel Cazenave.

LaBerge, S. (1980). *Lucid dreaming : An exploratory study of consciousness during sleep*. Unpublished doctoral dissertation, Stanford University, CA. in Cardena, E, Lynn, S.J. & Krippner S.. (2004), *Varieties of anomalous experience : Examining the scientific evidence*. American Psychological Association.

LaBerge, S. (1985a). *Lucid dreaming*. Los Angeles : Tarcher.

LaBerge, S. (1985b), *Le Rêve lucide; le pouvoir de l'éveil et de la conscience dans vos rêves*, Oniros, Ile SaintDenis, 1991.

LaBerge, S., Levitan, L. & Dement, W. (1986). Lucid dreamind : Physiological correlates of consciousness during REM sleep. *Journal of Mind and Behaviour*, 7, p.251-258. in Cardena, E, Lynn, S.J. & Krippner S.. (2004), *Varieties of anomalous experience : Examining the scientific evidence*. American Psychological Association.

Leroy, M. (1929), « Les songes d'une nuit de Souabe », in *Descartes, le philosophe au masque*, tome I., Ed. Rieder, p.81-91.

Malcolm, N. (1959), *Dreaming*. London : Routledge. in Cardena, E, Lynn, S.J. & Krippner S.. (2004), *Varieties of anomalous experience : Examining the scientific evidence*. American Psychological Association.

Maury, A. (1861), *Le sommeil et les rêves*, Paris, Didier.

Myers, F.W.H. (1887), "Automatic Writing-3", *Proceeding of the Society for Psychical Research* 4, part II, p.241-242.

Bibliographie

Nietzsche, F. (1986), *La naissance de la tragédie*, Gallimard, coll. « Folio/essais », Paris, p.29, in LaBerge, S., (1985b), *Le Rêve lucide; le pouvoir de l'éveil et de la conscience dans vos rêves*, Oniros, Ile SaintDenis, 1991.

Olgivie, R., Hunt, H., Sawicki, C., & McGowan, K. (1978), Searching for lucid dreams. *Sleep Research*, 7, 165. in Cardena, E, Lynn, S.J. & Krippner S.. (2004), *Varieties of anomalous experience : Examining the scientific evidence*. American Psychological Association.

Roffwarg, H., Dement, W. C., Muzio, J., & Fisher, C. (1962), Dream imagery : Relationship to rapid eye movements of sleep. *Archives of General Psychiatry*, 7, p.235-238. in Cardena, E, Lynn, S.J. & Krippner S.. (2004), *Varieties of anomalous experience : Examining the scientific evidence*. American Psychological Association.

Rossi, E. (1972). *Dreams and the growth of personality : Expanding awarness in psychotherapy*. New York :Brunner/Mazel.

Saint Thomas d'Aquin (1954), *Somme théologique*, Tome X : La pensée humaine, Editions du Cerf, pp. 63 à 65. in http://fr.wikipedia.org/wiki/R%C3%AAve_lucide consulté le 04/07/08.

Safouan, M., (1982), *L'inconscient et son scribe*, Seuil, in Chétrit, M. (2002). *Approche psychanalytique du rêve « lucide »*. Lille, A.N.R.T.

Sami-Ali, M., (1997), *Le rêve et l'affect, une théorie du somatique*, Dunod.

Schwarz, S. (2007), *Opening to the infinite*, Nemosen.

Shah, I. (1972), *Les soufis et l'ésotérisme*, Payot, coll. « Aux confins de la science », Paris, p.130.

Snyder, T. J., & Gackenbach, J. (1988), *Individual differences associated with lucid dreaming*, in J. Gackenbach & S. LaBerge (Eds.), *Conscious mind, dreaming brain*. New York : Plenum, p. 221-260.

Tart, C. (1988), *From spontaneous event to lucidity: A review of attempts to consciously control nocturnal dreaming*, in J. Gackenbach & S. LaBerge (Eds.), *Conscious mind, dreaming brain*. New York : Plenum, p. 263-287.

Bibliographie

Tenzin Wangyal Rinpoché, (1998), *Yogas tibétains du rêve et du sommeil*, Editions Claire Lumière. 2001.

Tholey, A. (1988), *A model for lucidity training as a means of self-healing and psychological growth*. In J. Gackenbach & S. LaBerge (Eds.), *Conscious mind, dreaming brain*. New York : Plenum., p. 263-287.

Ullman, M., Krippner, S. et Vaughan, B. (1973). *La télépathie par le rêve*, Tchou, Paris.

van Eeden, F. (1913), "A study of dreams", in *Proceedings of the Society for Psychical Research*, vol. 26, p. 431-461.

Annexes

Annexe 1 – Les trois rêves de Descartes (1619)

Premier rêve

Il nous apprend que le dixième de novembre mil six cent dix-neuf, s'étant couché tout rempli de son enthousiasme, et tout occupé de la pensée d'avoir trouvé ce jour là les fondements de la science admirable, il eut trois songes consécutifs en une seule nuit, qu'il s'imagina ne pouvoir être venus que d'en haut.

Après s'être endormi, son imagination se sentit frappée de la représentation de quelques fantômes qui se présentèrent à lui, et qui l'épouvantèrent de telle sorte, que croyant marcher par les rues, il étoit obligé de se renverser sur le côté gauche pour pouvoir avancer au lieu où il vouloit aller, parce qu'il sentait une grande foiblesse au côté droit dont il ne pouvoit se soutenir. Etant honteux de marcher de la sorte, il fit un effort pour se redresser : mais il sentit un vent impétueux qui l'emportant dans une espèce de tourbillon lui fit faire trois ou quatre tours sur le pied gauche. Ce ne fut pas encore ce qui l'épouvanta. La difficulté qu'il avoit de se traîner faisait qu'il croyait tomber à chaque pas, jusqu'à ce qu'ayant aperçu un collègue ouvert sur son chemin, il entra dedans pour y trouver une retraite, et un remède à son mal. Il tâcha de gagner l'église du collègue, où sa première pensée étoit d'aller faire sa prière : mais s'étant aperçu qu'il avait passé un homme de sa connaissance sans le saluer, il voulut retourner sur ses pas pour lui faire civilité, et il fut repoussé avec violence par le vent qui soufflait contre l'église. Dans le même temps il vit au milieu de la cour du collègue une autre personne qui l'appela par son nom en des termes civils et obligeants : et lui dit que s'il vouloit aller trouver Monsieur N. il avoit quelque chose à lui donner. M. Descartes s'imagina que c'étoit un melon qu'on avoit apporté de quelque pays étranger. Mais ce qui le surprit davantage, fut de voir que ceux qui se rassemblaient avec cette personne autour de lui pour s'entretenir, étoient droits et fermes sur leurs pieds : quoiqu'il fût toujours courbé et chancelant sur le même terrain, et que le vent qui avait pensé le renverser plusieurs fois eût beaucoup diminué. Il se réveilla sur cette imagination, et il sentit à l'heure même une douleur effective, qui lui fit craindre que ce ne fût l'opération de quelque mauvais génie qui l'aurait voulu séduire. Aussitôt il se retourna sur le côté droit, car c'étoit sur le gauche qu'il s'étoit endormi, et qu'il avoit eu le songe. Il fit une prière à Dieu pour demander d'être garanti du mauvais effet de son songe, et d'être préservé de tous les malheurs qui pourraient le menacer en punition de ses péchés, qu'il reconnoissait pouvoir être assez graves pour attirer les foudres du ciel sur sa tête, quoiqu'il eût mené jusques-là une vie assez irréprochable aux yeux des hommes.

Deuxième rêve

Dans cette situation il se rendormit après un intervalle de près de deux heures dans des pensées diverses sur les biens et les maux de ce monde.

Il lui vint aussitôt un nouveau songe dans lequel il crut entendre un bruit aigu et éclatant qu'il prit pour un coup de tonnerre. La frayeur qu'il en eut le réveilla sur l'heure même : et ayant ouvert les yeux, il aperçut beaucoup d'étincelles de feu répandues par la chambre. La chose lui était déjà souvent arrivée en d'autres temps et il ne lui était pas fort extraordinaire en se réveillant au milieu de la nuit d'avoir les yeux assez étincelants, pour lui faire entrevoir les objets les plus proches de lui. Mais en cette dernière occasion il voulut recourir à des raisons prises de la philosophie : et il en tira des conclusions favorables pour son esprit, après avoir observé en ouvrant, puis en fermant les yeux alternativement, la qualité des espèces qui lui étoient représentées. Ainsi sa frayeur se dissipa, et il se rendormit dans un assez grand calme.

Troisième rêve

Un moment après il eut un troisième songe, qui n'eut rien de terrible comme les deux premiers. Dans ce dernier il trouva un livre sur sa table, sans savoir qui l'y avait mis. Il l'ouvrit, et voyant que c'était un Dictionnaire, il en fut ravi dans l'espérance qu'il pourrait lui être fort utile. Dans le même instant, il se rencontra un autre livre sous sa main, qui ne lui était pas moins nouveau, ne sachant d'où il lui était venu. Il trouva que c'était un recueil des poésies de différents auteurs, intitulé *Corpus Poetarum*, etc. Il eut la curiosité d'y vouloir lire quelque chose : et à l'ouverture du livre il tomba sur le vers «*Quod vitae sectabor iter ?* » [«*Quel chemin suivrai-je dans la vie*» ?] Au même moment il aperçut un homme qu'il ne connaissait pas, mais qui lui présenta une pièce de vers, commençant par «*Est et Non*», et qui la lui vantoit comme une pièce excellente. M. Descartes lui dit qu'il savait ce que c'était, et que cette pièce était parmi les «*Idylles*» d'Ausone qui se trouvait dans le gros Recueil des Poètes qui était sur sa table. Il voulut la montrer lui-même à cet homme et il se mit à feuilleter le livre dont il se vantait de connaître parfaitement l'ordre et l'économie. Pendant qu'il cherchait l'endroit, l'homme lui demanda où il avait pris ce livre, et M. Descartes lui répondit qu'il ne pouvait lui dire comment il l'avait eu, mais qu'un moment auparavant il en avait manié encore un autre qui venait de disparaître, sans savoir qui le lui avait apporté, ni qui le lui avait repris. Il n'avait pas achevé, qu'il revit paraître le livre à l'autre bout de la table. Mais il trouva que ce Dictionnaire n'était plus entier comme il l'avait vu la première fois. Cependant il en vint aux poésies d'Ausone dans le recueil des poètes qu'il feuilletait et ne pouvant trouver la pièce qui commence par «*Est et non*», il dit à cet homme qu'il en connaissait une du même poète encore plus belle que celle-là, et qu'elle commençait par «*Quod vitae sectabor iter ?* » La personne le pria de la lui montrer, et M. Descartes se mettait en devoir de la chercher, lorsqu'il tomba sur divers petits portraits gravés en taille douce : ce qui lui fit dire que ce livre était fort beau, mais qu'il n'était pas de la même impression que celui qu'il connaissait. Il en était là, lorsque les livres et l'homme disparurent, et s'effacèrent de son imagination, sans néanmoins le réveiller.

Ce qu'il y a de singulier à remarquer, c'est que doutant si ce qu'il venait de voir était songe ou vision, non seulement il décida en dormant que c'était un songe, mais il en fit encore l'interprétation avant que le sommeil le quittât. Il jugea que le dictionnaire ne vouloit dire autre chose que toutes les sciences ramassées ensemble et que le recueil de poésies intitulé

Corpus Poetarum, marquait en particulier et d'une manière plus distincte la philosophie et la sagesse jointes ensemble. Car il ne croyait pas qu'on dût s'étonner si fort de voir que les poètes, même ceux qui ne font que niaiser, fussent pleins de sentences plus graves, plus sensées, et mieux exprimées que celles qui se trouvent dans les écrits des philosophes. Il attribuait cette merveille à la divinité de l'enthousiasme, et à la force de l'imagination, qui fait sortir les semences de la sagesse (qui se trouvent dans l'esprit de tous les hommes comme les étincelles de feu dans les cailloux) avec beaucoup plus de facilité et beaucoup plus de brillant même, que ne peut faire la raison dans les philosophes. M. Descartes continuant d'interpréter son songe dans le sommeil, estimait que la pièce de vers sur l'incertitude du genre de vie qu'on doit choisir, et qui commence par «*Quod vitae sectabor iter ?*», marquait le bon conseil d'une personne sage, ou même la théologie morale.

Là dessus, doutant s'il rêvait ou s'il méditait, il se réveilla sans émotion et continua les yeux ouverts l'interprétation de son songe sur la même idée.

Par les poètes rassemblés dans le recueil il entendait la révélation et l'enthousiasme, dont il ne désespérait pas de se voir favorisé. Par la pièce de vers Est et Non, qui est le Oui et le Non de Pythagore, il comprenait la Vérité et la Fausseté dans les connaissances humaines, et les sciences profanes. Voyant que l'application de toutes ces choses réussissait si bien à son gré, il fut assez hardi pour se persuader que c'était l'esprit de vérité qui avait voulu lui ouvrir les trésors de toutes les sciences par ce songe. Et comme il ne lui restait plus à expliquer que les petits portraits de taille-douce qu'il avait trouvés dans le second livre, il n'en chercha plus l'explication après la visite qu'un peintre italien lui rendit dès le lendemain.

Ce dernier songe qui n'avait eu rien que de fort doux et de fort agréable, marquait l'avenir selon lui et il n'était que pour ce qui devait lui arriver dans le reste de sa vie. Mais il prit les deux précédents pour des avertissements menaçants touchant sa vie passée, qui pouvait n'avoir pas été aussi innocente devant Dieu que devant les hommes. Et il crut que c'était la raison de la terreur et de l'effroi dont ces deux songes étaient accompagnés. Le melon dont on voulait lui faire présent dans le premier songe, signifiait, disait-il, les charmes de la solitude, mais présentés par des sollicitations purement humaines. Le vent qui le poussait vers l'église du collège, lorsqu'il avait mal au côté droit, n'était autre chose que le mauvais génie qui tâchait de le jeter par force dans un lieu où son dessein était d'aller volontairement. C'est pourquoi Dieu ne permit pas qu'il avançât plus loin, et qu'il se laissât emporter même en un lieu saint par un esprit qu'il n'avoit pas envoyé quoiqu'il fût très persuadé que ç'eût été l'esprit de Dieu qui lui avait fait faire les premières démarches vers cette église. L'épouvante dont il fut frappé dans le second songe, marquait, à son sens, sa syndérèse, c'est-à-dire, les remords de sa conscience touchant les péchés qu'il pouvait avoir commis pendant le cours de sa vie jusqu'alors. La foudre dont il entendit l'éclat, était le signal de l'esprit de vérité qui descendait sur lui pour le posséder.

Cette dernière imagination tenait assurément quelque chose de l'enthousiasme : et elle nous porterait volontiers à croire que M. Descartes aurait bu le soir avant que de se coucher. En effet c'était la veille de Saint Martin, au soir de laquelle on avait coutume de faire la débauche au lieu où il était, comme en France. Mais il nous assure qu'il avait passé le soir et toute la journée dans une grande sobriété, et qu'il y avait trois mois entiers qu'il n'avait bu de

vin. Il ajoute que le génie qui excitait en lui l'enthousiasme dont il se sentait le cerveau échauffé depuis quelques jours, lui avait prédit ces songes avant que de se mettre au lit, et que l'esprit humain n'y avait aucune part. Quoi qu'il en soit, l'impression qui lui resta de ces agitations, lui fit faire le lendemain diverses réflexions sur le parti qu'il devait prendre. L'embarras où il se trouva, le fit recourir à Dieu pour le prier de lui faire connaître sa volonté, de vouloir l'éclairer et le conduire dans la recherche de la vérité. Il s'adressa ensuite à la sainte vierge pour lui recommander cette affaire, qu'il jugeait la plus importante de sa vie. Et pour tâcher d'intéresser cette bien-heureuse mère de Dieu d'une manière plus pressante, il prit occasion du voyage qu'il méditait en Italie dans peu de jours, pour former le voeu d'un pèlerinage à Notre-Dame De Lorette. Son zèle allait encore plus loin, et il lui fit promettre que dès qu'il serait à Venise, il se mettrait en chemin par terre, pour faire le pèlerinage à pied jusqu'à Lorette : que si ses forces ne pouvaient pas fournir à cette fatigue, il prendrait au moins l'extérieur le plus dévot et le plus humilié qu'il lui serait possible pour s'en acquitter. Il prétendait partir avant la fin de novembre pour ce voyage. Mais il paraît que Dieu disposa de ses moyens d'une autre manière qu'il ne les avait proposés. Il fallut remettre l'accomplissement de son voeu à un autre temps, ayant été obligé de différer son voyage d'Italie pour des raisons que l'on n'a point sues, et ne l'ayant entrepris qu'environ quatre ans depuis cette résolution. Son enthousiasme le quitta peu de jours après : et quoique son esprit eût repris son assiette ordinaire, et fut rentré dans son premier calme, il n'en devint pas plus décisif sur les résolutions qu'il avait à prendre. Le temps de son quartier d'hiver s'écoulait peu à peu dans la solitude de son poêle et pour la rendre moins ennuyeuse, il se mit à composer un traité, qu'il espérait achever avant pâques de l'an 1620. Dès le mois de février il songeait à chercher des libraires pour traiter avec eux de l'impression de cet ouvrage. Mais il y a beaucoup d'apparence que ce traité fut interrompu pour lors, et qu'il est toujours demeuré imparfait depuis ce temps-là. On a ignoré jusqu'ici, ce que pouvait être ce traité qui n'a peut-être jamais eu de titre. Il est certain que les olympiques sont de la fin de 1619, et du commencement de 1620 ; et qu'ils ont cela de commun avec le traité dont il s'agit, qu'ils ne sont pas achevés. Mais il y a si peu d'ordre et de liaison dans ce qui compose ces olympiques parmi ses manuscrits, qu'il est aisé de juger que M. Descartes n'a jamais songé à en faire un traité régulier et suivi, moins encore à le rendre public.

Annexe 2 – Rapport d’expérience de précognition en rêve lucide

Cinquième expérience avec le sujet Dibal

I - Description générale :

Sujet : Dibal

Expérimentateur(s) : Carine Lemarchand

Lieu : chacun à domicile, communication par mail

Date : 18 mai 07

Durée du pré-test : 17 jours

Enregistrement(s) : non, échange de mails

Type d’expérience : entre le niveau 2 et 3

Publication : non

Jugement : par le sujet et par des juges indépendants

Analyse : qualitative et quantitative

Matériel : banque d’images sur ordinateur : 6 pools de 5 images chacun ; connexion internet.

Conditions :

- Double aveugle
- Cibles : une image tirée au hasard
- Feedback : à la fin de l’expérience

Idées et Hypothèses :

1 - Une forte proportion des cas spontanés d’ESP (perceptions extra sensorielles) ont lieu pendant le rêve ; de plus, les expériences de télépathie pendant le rêve menées par Ullman et Krippner au Maimonides Hospital ont donné de bons résultats. Le protocole a pour objectif de voir si des sujets peuvent, au cours d’un rêve dans lequel ils ont conscience de rêver (rêve lucide), avoir des précognitions.

2 - L’intérêt du rêve lucide par rapport au rêve ordinaire est que le rêveur peut importer dans son rêve un objectif issu du monde de veille, en l’occurrence ici : « chercher le contenu d’une image ». Le rêve lucide semble propice pour jouer sur deux tableaux : le rêveur lucide est dans un état modifié de conscience favorisant les ESP et il a en outre la possibilité de chercher consciemment une information.

3 - Le sujet recherchant consciemment une information, ce protocole peut permettre de repérer quelles stratégies il utilise afin d’accéder en rêve à une représentation de l’image cible. L’intérêt est de dégager d’éventuels éléments communs entre les sujets et de proposer ces stratégies aux nouveaux sujets afin de les aider et optimiser ainsi les résultats.

II - Expérience :

Une fois le départ de l'expérience donné, il est demandé au sujet de trouver pendant son sommeil, une image qui sera tirée au sort ultérieurement par l'expérimentateur.

Lorsqu'il fait un rêve lucide (ou éventuellement un rêve ordinaire) qui selon lui contient une représentation de l'image cible, alors il envoie son récit de rêve par mail, ainsi qu'un éventuel dessin de celle-ci.

L'expérimentateur tire alors au hasard un pool et une image de ce pool. Le pool de cinq images est envoyé au sujet qui a la consigne de donner à chacune d'elles un pourcentage de ressemblance avec l'image perçue en rêve.

Après avoir reçu les pourcentages du sujet, l'expérimentateur fait savoir au sujet quelle était l'image cible.

Voici le récit du rêve lucide :

« Je m'endors consciemment, et je me retrouve dans la chambre de mes parents [...]. Je marche dans le noir jusqu'à la porte, et l'ouvre. Dans le couloir, tadam, grande lumière (fin de "l'état intermédiaire" noir, début du rêve en lui-même). En passant la porte, je me dis "Première chose à faire, essayer de capter l'image de Carine pour l'expérience". Je me concentre donc bien sur le sujet, et j'ouvre la porte de la voisine. L'image que j'ai alors vue est la suivante : La voisine (brune) avec une de ses copines (blonde aux cheveux courts dans le rêve, longs normalement). Chacune assise sur un canapé, dans un salon peu éclairé. La voisine était en train de tricoter, la copine en train de regarder la télé. Entre elles et moi, il y avait deux vélos. Je sors de l'appartement ensuite, et le rêve continue. »

III – Résultats et Analyse :

Le pool de 5 images tiré au hasard était le suivant :

Annexes

Image 1 :



Image 2 :



Image 3 :



Annexes

Image 4 :



Image 5 :



Voici les pourcentages de ressemblance donnés par Dibal :

« Image 1 : 0%

Image 2 : 0%

Image 3 : 0%

Image 4 : 30% (pour le nombre de personnes et un peu l'éclairage).

Image 5 : 80% (pour l'élément féminin prépondérant). »

L'image cible était la 5.

IV - Commentaires :

D'un point de vue quantitatif, nous pouvons conclure à une réussite car l'image cible reçoit la meilleure évaluation : 80%.

Au niveau qualitatif, nous pouvons effectivement faire un rapprochement entre le récit de rêve et l'image cible représentant Britney Spears :

- Dans le rêve de Dibal, l'élément féminin : « une de ses copines (blonde aux cheveux courts dans le rêve, longs normalement) » possède les mêmes particularités que Britney Spears : blonde, les cheveux longs normalement et courts au moment du rêve, puisqu'elle a rasé ses cheveux en février dernier et que le rêve a lieu trois mois après cet événement.
- Ce même élément féminin dans le rêve est en train de regarder la télévision, or nous savons que Britney Spears est une personnalité médiatique très présente à la télévision.

Cette fois il semble difficile de parler d'éléments communs entre le récit de rêve et les autres images du pool.

Dibal utilise une stratégie pour avoir une perception de l'image : « En passant la porte, je me dis "Première chose à faire, essayer de capter l'image de Carine pour l'expérience". Je me concentre donc bien sur le sujet, et j'ouvre la porte de la voisine. L'image que j'ai alors vue est la suivante [...]» Il provoque donc son apparition en se concentrant sur la tâche, il se rappelle l'expérience après avoir passé une porte et voit apparaître l'image en en passant une deuxième.

Jugement indépendant :

Six juges indépendants ont donné un pourcentage de ressemblance pour chaque image, à partir du récit de rêve de Dibal. Ces pourcentages sont ici restitués en moyenne :

Image 1 : 38.33% « tadam, grande lumière, noir ; peut être similaire à l'explosion du volcan »

Image 2 : 2.5 % « m'a fait penser aux vélos, aux fils du tricot aussi »

Image 3 : 0.5 %

Image 4 : 27% « impression de monde, d'objets qui sépare l'observateur des autres ; plusieurs personnages ; tricot = activité méticuleuse ; télé = quelqu'un filme ; cheveux courts, en tout cas non visibles ; "La voisine était en train de tricoter" peut se rapprocher de l'intervention des toubibs qui "tricotent" avec les instruments de chirurgie comme sur l'image »

Image 5 : 49.16 % « blonde, personnage télé, inactivité ; "V" de Virgin au premier plan, dans un rond = roue de vélo ; personnage féminin ; blonde aux cheveux longs »

L'image cible reçoit le pourcentage le plus élevé : 49.16%, les juges font bien le rapprochement qualitatif entre le récit et l'image : « blonde, personnage télé, inactivité ; "V" de Virgin au premier plan, dans un rond = roue de vélo ; personnage féminin ; blonde aux cheveux longs ».

V - Pour la suite...

- Repérer une évolution ou une mise en place de stratégies par le sujet
- Voir si l'utilisation en rêve d'une porte derrière laquelle se présente l'image est un moyen qui s'avèrera encore efficace pour d'autres essais de Dibal mais aussi éventuellement pour d'autres sujets.

Annexe 3 – Atelier de rêves lucides

Introduction

Cette méthode s'insère dans un groupe de travail mis en place par l'Institut Métapsychique International. Elle présente différentes techniques qui permettront aux participants de devenir lucides dans leurs rêves.

Afin de mieux les cerner, un questionnaire sera d'abord proposé aux futurs participants. Un dialogue de groupe doit également être mis en place entre les participants. Ce dialogue s'effectue via une mailing liste.

Questionnaire

But

Le but de ce questionnaire est de cerner le rapport qu'a le candidat au rêve. En effet, quelqu'un qui se rappelle de deux rêves par nuit ne réagira sans doute pas de la même façon aux différentes techniques qu'un candidat qui a un rappel onirique d'un rêve par mois. Il faut donc trouver un ensemble de questions qui permettra de faire le tour du lien rêveur / rêve.

Ce questionnaire sera utile pour aiguiller le candidat vers la méthode la mieux adaptée à lui. On invitera par exemple quelqu'un qui rêve souvent d'un endroit à s'auto-suggestionner sur cet endroit de façon à être lucide. Il pourra également être utilisé une fois l'atelier terminé afin de quantifier l'efficacité de la méthode par rapport au profil.

Questionnaire

Nom :

Prénom :

Date de naissance :

Métier :

Loisirs favoris :

Vous et le rêve

- Quel est votre rappel onirique ? (Un rêve par nuit, un rêve par mois,...)

- Pour vous, un rêve c'est :

Ma pensée qui vagabonde

Une image en noir et blanc

Une image en couleur qui défile devant mes yeux

- Comme dans la vie de veille
- Comme dans la vie de veille, en beaucoup plus riche
- Autre :

- A quelle fréquence faites-vous des rêves lucides ?

- Je n'en ai jamais fait
- Un dans ma vie
- Un par an
- Un par mois
- Un par semaine
- Un par jour
- Demandez-moi plutôt à quelle fréquence je n'en fais pas
- Autre :

- En général, le souvenir que vous avez de vos rêves est :

- La certitude d'avoir rêvé quelque chose sans se rappeler quoi
- Une scène ou deux, des bribes de pensées, la mémoire d'un lieu
- Le rappel de conversations, l'enchaînement de plusieurs scènes
- Je me rappelle de tout

- Combien de temps en général mettez-vous à vous endormir ?

- Combien de temps dormez-vous par nuit ?

- La semaine :
- Le week-end :

- Faites vous des rêves où vous possédez la capacité de voler ? Si oui, à quelle fréquence, et pouvez-vous décrire la méthode de vol ?

- Connaissez-vous la méthode psychanalytique d'interprétation des rêves? La pratiquez-vous?

- Connaissez-vous ou pratiquez-vous une autre méthode d'interprétation ? Laquelle ?

Motivation

- Tenez-vous un journal de rêves ?

- Utilisez-vous déjà ou avez-vous déjà utilisé une technique d'induction de rêves lucides ? Si oui, laquelle et avec quel résultat ?

- Pour faire des rêves lucides, je suis prêt à :

Faire ce que je peux tant que ça ne me prend pas trop de temps

Investir un peu de mon temps

Faire n'importe quoi

Phénomènes associés

- Avez-vous déjà eu des impressions de sortie hors du corps (voyage astral) ?

Si oui, à quelle fréquence ? (Une par an, une par mois, une par semaine,...)

Si oui, utilisez-vous une technique d'induction particulière ?

- Pratiquez-vous des techniques de relaxation (méditation,...) ou d'inductions hypnotiques ?
Si oui, laquelle et à quelle fréquence ?

- Etes-vous sujet à la paralysie du sommeil, http://fr.wikipedia.org/wiki/Paralysie_du_sommeil, ou sentez-vous parfois dans votre sommeil des engourdissements des mains et des bras ? Si oui, à quelle fréquence ?

- Faites-vous souvent des cauchemars ?

- Etes-vous somnambule ?

- Etes-vous insomniaque ?

- Prenez-vous des somnifères ?

- Consommez-vous des psychotropes (cannabis,...) ?

- Etes-vous sujets à des troubles du sommeil non mentionnés ci-dessus ?

Vous et le rêve lucide (sautez cette partie si vous n'en faites pas encore)

- Vous rappelez-vous plus de rêves lucides que de rêves normaux ?

- Vos rêves lucides apparaissent plutôt (plusieurs réponses possibles) :

- Quand je fais une grasse matinée
- Dès que je viens de m'endormir
- Au milieu de la nuit
- Souvent lors du dernier rêve, le matin juste avant que je ne me réveille

- Dans vos rêves lucides, vous avez un contrôle sur votre corps de rêve :

- Très limité : je me déplace comme dans la vie de veille, et je ne fais rien de particulier
- Moyen : je vole (par exemple), je traverse parfois des objets
- Bon : je fais ce que je veux avec mon corps de rêve (je vole, je traverse tout et je grimpe aux murs,...)
- Précisions supplémentaires :

- Dans vos rêves lucides, vous avez un contrôle du décor :

- Très limité : Je peux déplacer des objets comme dans la vie de veille
- Moyen : Je peux faire de la télékinésie, transformer des objets
- Bon : Je peux faire apparaître n'importe quoi quand je veux, déplacer des objets de toutes les tailles
- Précisions supplémentaires :

- Dans vos rêves lucides, votre relation avec les autres personnages de rêve est (plusieurs réponses possibles) :

- Plutôt houleuse, je me bats souvent
- Plutôt amicale, à contenu explicitement sexuel
- Il n'y a jamais de personnages de rêves dans mes rêves lucides
- Je les laisse vivre leur vie et je vis la mienne

Annexes

- Je les questionne sur leur vie de personnage de rêve
- Je peux les manipuler télépathiquement sans aucun problème
- Autre :

- Pouvez-vous raconter un de vos rêves lucides « classique » ?

Ce qu'il est important de savoir

Dans le domaine du rêve lucide, il y a des notions qu'il est indispensable de posséder si on veut augmenter son taux de lucidité. Nous allons donc vous familiariser avec ces différentes notions.

Phases de sommeil

Une nuit de sommeil se déroule en cinq phases de sommeil qui ont une durée totale de 90 minutes en moyenne. Cette série de cinq phases se répète ensuite jusqu'au lever.

On appellera l'ensemble des cinq phases de sommeil *un cycle*.

a) Phase 1

Somnolence. Le corps réduit son activité (fréquence cardiaque, tonus musculaire), et des images peuvent survenir. L'hypnagogie a lieu lors de cette phase. L'hypnagogie est l'activité mentale caractérisée par des images, des sons ou des concepts qui se bousculent devant les yeux du dormeur.

La phase 1 peut durer jusqu'à 20 minutes.

b) Phase 2 et 3

Sommeil léger. Il arrive qu'on pense ne pas dormir pendant cette phase. Cette phase occupe environ 50% du temps de sommeil.

c) Phase 4

Sommeil profond. Les signes vitaux sont très bas. Si on réveille le sujet pendant cette phase, il est très rare qu'il se souvienne de quoi que ce soit. Cependant, c'est dans ce stade que se produisent les terreurs nocturnes et le somnambulisme. Ce stade dure environ 100 minutes quel que soit la physiologie du sujet.

d) Phase 5

Sommeil paradoxal. C'est dans cette phase que les rêves surgissent. L'activité cérébrale est similaire à celle de l'état de veille.

e) Ensemble du cycle

Les premiers cycles favorisent le sommeil profond, et au fur et à mesure que la nuit avance les phases de sommeil paradoxal et de sommeil léger augmentent. Ainsi, le temps de sommeil paradoxal du premier cycle de sommeil pourra être de 10 minutes alors que celui du 4ème cycle pourra être de 40 minutes.

Qu'est-ce qu'un rêve

Nous appelons « rêve » l'expérience subjective que peut vivre une personne physiologiquement endormie. Ces rêves peuvent survenir pendant les différentes phases de sommeil, mais la plupart du temps ce document parle des rêves du sommeil paradoxal. Dans le cas contraire, cela est explicitement précisé.

Un rêve de sommeil paradoxal est en couleur, on peut y sentir des odeurs et on a l'impression d'y évoluer comme dans la vie de veille. Si pour vous un rêve est une vague image, ou en noir et blanc, ou des pensées qui vagabondent, il va d'abord falloir travailler le rappel de vos rêves paradoxaux.

Qu'est-ce qu'un rêve lucide

Nous appelons rêve lucide un rêve où le rêveur sait qu'il est en train de rêver. Il ne sait pas forcément qui il est dans sa vie de veille, il n'incarne pas forcément son personnage réel (il peut par exemple être un homme s'il est normalement une femme), l'important est qu'il sache qu'il est en train de rêver.

Il existe différentes méthodes d'induction de rêves lucides. Les plus courantes sont les suivantes :

a) DILD ("Dream-Initiated Lucid Dream")

Le rêveur prend conscience qu'il est en train de rêver alors qu'il est déjà en train de rêver.

b) WILD ("Wake-Initiated Lucid Dream")

Le rêveur reste conscient au moment de l'endormissement, et entame directement un rêve. Ces rêves lucides sont souvent décrits comme étant plus « vivants » que les autres par les rêveurs lucides.

c) MILD ("Mnemonic Induction of Lucid Dreams")

Il s'agit d'une méthode d'autosuggestion qui consiste :

Dans la journée, à se suggestionner que l'on va se réveiller le lendemain avec le souvenir d'un rêve,

Lorsqu'on se réveille d'un rêve, se suggestionner pour que le prochain rêve soit lucide,

Lorsqu'on se réveille d'un rêve, le revivre en imaginant qu'il ait été lucide de façon à provoquer la lucidité dans le suivant.

d) WBTB ("Wake-Back-to-Bed") / NILD ("Nap Induced Lucid Dream")

Le rêveur se lève au réveil d'un rêve, a une activité limitée (lecture,...) et se recouche une heure plus tard. Le rêveur entre alors directement dans un rêve et cela facilite les WILD.

Sortie hors du corps (OBE, Out of Body Experience) / Voyage astral

Une sortie hors du corps est une expérience où une personne a l'impression que son esprit se détache de son corps, et où le point de vue de cette personne se situe dans son esprit tout en gardant au minimum le sens de la vision. Ainsi, elle peut rapporter des événements qu'elle n'est pas censé connaître du point de vue de son corps physique (lieux éloignés, photos cachées,...).

Beaucoup de rêveurs lucides ont l'impression de sortir de leur corps, et se retrouvent parfois dans un duplicata de l'endroit où ils dorment. Nous n'étudierons pas ici la véracité de la sortie hors du corps, et nous appellerons « OBE » ces expériences.

Faux réveil

Il arrive souvent que les rêveurs lucides rêvent qu'ils se réveillent, mais ils sont toujours en train de rêver. Ils pensent alors être réveillés et leur lucidité est donc perdue. Le phénomène est appelé « Faux réveil ».

Hypothèses et théorie de cette méthode

Le rêve : comment ça fonctionne ?

Un rêve est la projection de nos pensées inconscientes par l'intermédiaire de symboles. Ainsi, tout ce que vous pouvez y voir est *vous, votre réalité interne*. Cela implique que son contenu et sa logique dépendent complètement de votre façon de voir les choses.

Le rêve est différent de la réalité que vous pouvez voir dans votre vie de veille. En effet, lorsque vous êtes réveillé, ce sont vos organes externes (yeux, oreilles, nez...) qui vous permettent d'appréhender cette réalité. En rêve, une redirection est faite et ce qui alimente vos sens n'est principalement plus vos organes externes mais vos organes internes. Pour mieux comprendre, on peut imaginer que le cerveau plaque ce qu'il veut sur les zones dédiées à la vue, à l'ouïe et aux autres sens. Etant donné que vous utilisez également votre cerveau pour penser cela crée un feedback, ce qui explique que dans l'état endormi les pensées s'autoalimentent.

Devenir lucide consiste donc à se rendre compte de la supercherie mise en place par notre cerveau. De par la nature du rêve, nous avons vu que celui-ci est dirigé non pas par nos sens habituels mais par nos projections. Cela implique qu'en rêve, **vous ne pouvez pas vous fier à ce qui vous paraît logique ou non pour vous rendre compte que vous rêvez car ce qui est illogique à l'état de veille peut être logique en rêve si cela correspond symboliquement à votre réalité interne**. Ainsi, vous pouvez très bien faire un rêve où il est très logique pour vous d'être au lycée alors que vous avez 30 ans.

Pour en finir avec les croyances populaires

a) La conscience dans le rêve lucide est différente de la conscience de veille

De par la nature du rêve mise en évidence plus haut, un rêveur pourra donc devenir lucide tout en gardant une certaine incohérence vis-à-vis de sa vie de veille. Il pourra par exemple être persuadé que, s'il était encore réveillé, il serait au lycée. L'essentiel est qu'il soit conscient de rêver.

Pour devenir « plus » lucide, le rêveur n'a donc pas à rechercher sa conscience de veille.

b) Une technique ne marche pas forcément pour tout le monde

Puisque le rêve est soumis à la logique interne du rêveur, chaque rêve est différent pour chaque rêveur. Cela implique qu'une technique pourra marcher parfaitement pour un sujet A, mais ne pas marcher du tout pour un sujet B. Il vous faut trouver la technique qui vous est la mieux adaptée.

c) Sur le contrôle du rêve en rêve lucide

Un rêveur lucide n'a pas forcément un contrôle total de son rêve. La différence majeure par rapport à un rêve normal, c'est **essentiellement qu'il se contrôle beaucoup mieux lui-même**.

Donc si vous ne contrôlez rien autour de vous, si vous n'arrivez pas à voler ou à soulever des voitures, ne vous inquiétez pas, c'est normal.

Comment développer sa lucidité

a) Devenir lucide

De par la nature du rêve mise en évidence, développer sa lucidité revient à développer la connaissance qu'on a de ses propres pensées. Il s'agit donc d'un combat entre vous et vous, et personne d'autre.

b) Contrôle

Développer le contrôle qu'on a en rêve lucide revient donc à développer le contrôle qu'on a sur ses pensées.

c) Rester lucide

La raison principale qui fait qu'on perd sa lucidité, c'est que **votre rêve est spécialement fabriqué pour vous**. Que ce soit un cauchemar ou un rêve agréable, il a été façonné pour que vous y croyez par la personne la plus au fait de ce dont vous avez besoin : vous-même. Vous trouverez toujours les meilleurs moyens pour vous faire perdre votre propre lucidité (faux-réveils,...).

Vous devrez donc apprendre à reconnaître ses moyens, et soit à les empêcher de se produire soit à redevenir lucide juste après. Pour cela, plusieurs techniques vous seront expliquées.

Méthode

Avant de commencer

a) Ce que vous trouverez dans cette méthode

Vous trouverez essentiellement dans cette méthode comment *devenir* lucide et le rester. Les possibilités dans ces rêves sont immenses mais ne seront pas vraiment abordées ici.

b) Ce que vous ne trouverez pas dans cette méthode

Vous ne trouverez pas de technique infaillible qui vous permettra d'être lucide tout le temps et de devenir le maître de vos rêves. Les progrès que vous ferez dépendront essentiellement du travail que vous fournirez.

c) Présupposés de la méthode

Cette méthode et les techniques qui lui sont associées sont basées sur l'hypothèse suivante : **modifier votre façon de penser à l'état de veille modifie sa façon de penser dans le rêve.** Il s'agit donc de trouver la bonne façon de s'y prendre.

Dites-vous bien que si vous ne faites pas de rêves lucides, ou pas assez à votre goût, ou que vous avez un contrôle erratique, il y a une bonne raison à cela et que cela n'a aucune raison de changer si vous ne travaillez pas sur ce point.

d) Mise en garde

Les techniques de cette méthode touchent directement à la façon de percevoir la réalité aussi bien dans la vie de veille que dans les rêves. Si vous sentez qu'il y a une possibilité pour que vous « deveniez fou », n'hésitez pas à tout stopper et à nous en parler.

Il y a certaines techniques qui sont astreignantes. Si vous sentez que c'est un peu trop, que ça vous demande beaucoup trop de temps et d'énergie, mettez un frein. N'oublions tout de même pas que cela est censé être un minimum ludique.

Méthode

Il y a plusieurs phases clefs dans une journée, qui ont chacune leur importance.

a) Se rappeler de ses rêves

Il est bien sûr très important de se rappeler un maximum de ses rêves, qu'ils soient lucides ou non. Pour cela, vous devez au minimum :

Prendre deux à dix minutes au réveil afin de revivre et de mémoriser le rêve que vous venez d'avoir. **Ce ne sont pas deux minutes de grasse matinée, ce sont deux minutes de travail intensif d'imprégnation.** Ces minutes doivent suivre immédiatement le réveil, et pas une période de « Je me lève dans dix minutes ».

Au moins penser aux rêves que vous avez mémorisés, pendant le petit déjeuner par exemple. Au mieux, les noter dans un journal de rêve.

Si vous avez le temps et l'énergie, vous pouvez :

Noter vos rêves pendant la nuit. Les rêves surviennent toutes les heures et demi en moyenne, potentiellement vous pouvez donc noter un certain nombre de choses pendant la nuit. Vous n'êtes pas obligés d'allumer la lumière, placez une feuille et un crayon à côté de votre lit la veille, et notez cinq ou six mots. Si vous êtes vraiment motivés, allumez et notez tout. Il faut au minimum faire la même imprégnation qu'au dernier réveil.

Vous pouvez également le faire avec un magnétophone.

Mettre votre réveil toutes les heures et demi afin de forcer votre réveil juste après un rêve.

Raconter ses rêves aide bien souvent à mieux les imprégner.

b) Durant la phase de veille

Nous appelons phase de veille la partie de votre journée où vous vaquez à votre activité principale (travail, études,...), où vous pratiquez vos loisirs (sport, télévision,...) : toute votre vie que vous passez éveillé.

c) Suivi

Il est très important de tenir un journal de rêves lucides **et** non-lucides. Cela permet de dégager des points communs entre les rêves et de mieux connaître son monde onirique. Ce que vous aurez à noter est inversement proportionnel à ce que vous pensez avoir comme connaissance de votre monde. Selon votre motivation, écrivez-en plus ou moins, mais écrivez.

Cette méthode s'inscrit dans un groupe de travail. Vous pouvez donc également tenir un journal d'avancement, et faire part de vos remarques et découvertes au groupe. Cela permet de comparer les effets des techniques sur les participants, et d'apporter des idées.

d) Importance du suivi

Le suivi (journal de rêve et journal d'avancement) permet de se motiver et de motiver le groupe de travail, il est donc très important. Il permet également de s'imprégner de l'idée de faire des rêves lucides.

e) Exercices ponctuels

A chaque moment de la journée que vous pouvez, effectuez un de ces exercices. Si vous le faites suffisamment souvent et intensément, vous le ferez également en rêve.

Doute d'être réveillé

Regardez autour de vous, et doutez de la réalité de ce que vous voyez. Dites-vous bien que lorsque vous êtes en rêve, tout est identique qu'à l'état de veille. Examinez vos perceptions pour voir si vous sentez que quelque chose cloche.

S'il vous arrive souvent de faire des rêves où vous doutez, mais où vous concluez « Je ne rêve pas », autosuggestionnez-vous sur le fait que **si vous doutez d'être en train de rêver, c'est que vous l'êtes**. En effet, cela arrive rarement à l'état de veille.

L'état de conscience en rêve, lucide ou non, est différent de l'état de conscience de veille. Si vous réussissez à vous rendre compte dans lequel vous vous trouvez, vous avez là une porte pour beaucoup de rêves lucides.

Tests de réalité

Afin de déterminer si vous êtes en train de rêver ou non, vous pouvez être tenté de faire un test de réalité. **Un test de réalité ne teste pas la logique du rêve ou de la réalité dans lequel vous vous trouvez**. En effet, vous pouvez très bien être dans un rêve où il est très logique pour vous de savoir voler.

Un test de réalité teste si vous vous trouvez dans un monde subjectif ou dans un monde objectif. Un bon moyen de tester cela est la lecture : il est très facile, en rêve, d'essayer de lire quelque chose **avec l'intention forte que ce quelque chose change**.

Si pour vous le fait de voler ou de faire de la télékinésie est associé au fait de rêver, n'hésitez pas. Si ça ne l'est pas, par contre, évitez.

Changement de scène

La perte de lucidité se fait souvent lors d'un changement de scène (arrivée d'un nouveau personnage, passage d'un endroit à un autre,...). Pendant la journée, à chaque fois que vous changez d'endroit où qu'un événement nouveau se produit, doutez d'être réveillé et faites un test de réalité.

Autosuggestion

S'il y a des endroits dont vous rêvez souvent, autosuggestionnez-vous sur le fait que vous soyez en train de rêver si vous êtes à cet endroit.

Vous n'êtes pas obligé de vous y trouver physiquement. Par exemple, si vous rêvez souvent de votre école primaire, prenez du temps dans la journée pour vous plonger dans le souvenir de cette école *tout en lui associant l'idée « Je suis en train de rêver »*.

Autosuggestionnez-vous également sur le fait que, la nuit suivante, vous allez faire un rêve lucide.

Croix dans la main

Pour vous aider à vous souvenir d'effectuer ces exercices, vous pouvez par exemple vous dessiner une croix ou n'importe quoi d'autre sur la main. Ainsi, à chaque fois que vos yeux se poseront dessus, vous y penserez.

f) Exercices continus

Doute d'être réveillé

Durant la journée, vous devez constamment douter de la réalité de ce que vous percevez, évoluer dans la réalité comme s'il s'agissait d'un rêve. Si vous oubliez, faites un test de réalité pour être sûr.

Cela permet de garder une certaine attention sur ses perceptions et de rester lucide une fois qu'on l'est devenu.

Ne pas avoir de pensées dérivantes

Nous appelons pensées dérivantes toutes les pensées qui partent d'une idée pour sauter à une autre, en très peu de temps et sans raison particulière autre que l'oisiveté de la pensée.

Exemple de pensée dérivante : Mon chat passe devant moi → Il doit avoir faim → Je lui ai donné du poisson → Il est vrai qu'il a grossi → J'ai pris un peu de poids moi aussi tiens → Je fais du sport demain → La raclée que je me suis pris la semaine dernière.

En très peu de temps, dans l'exemple suite à un chat, on se retrouve donc à penser au match qu'on a joué la semaine précédente.

En rêve, toute pensée suffisamment forte devient réalité. Si vous ne vous débarrassez pas de ces pensées dérivantes, elles vont nuire à vos rêves et à votre concentration durant la vie de veille.

S'en débarrasser peut être très facile ou très difficile selon les gens. Par essence, il n'est en effet pas si facile de les mettre en évidence. Dès que vous en repérez une, remontez-la (remonter du match au chat). Ce n'est pas si facile, et assez ludique pour peu qu'on se prenne au jeu. **De plus, l'exercice demande les mêmes capacités d'investigation mentale que**

celles qu'on met en place pour se souvenir d'un rêve, en effet ces pensées ont une partie d'inconscient non négligeable.

Si vous êtes motivés, notez-les. Notez toutes les dérivations que vous pouvez remonter, et la raison que vous pensez être à l'origine de la dérive. Ces raisons seront bien souvent similaires à celles qui vous feront perdre votre lucidité.

Arrêter le dialogue intérieur

Il y a un tas de pensées dans une journée qui nous sont inutiles, et qui peuvent nuire non seulement aux rêves mais également à notre vie de tous les jours. Il faut donc apprendre à maîtriser sa pensée.

Les pensées majeures à éviter sont :

- Projection dans le passé (et si j'avais fait ça ?),
- Projection dans le futur (et si je n'arrivais pas à faire ça ?),
- Projection dans un présent alternatif (et si j'étais là-bas ?),
- Dialogue avec une personne imaginaire,
- Musique mentale dans la tête,
- Toute pensée qui accapare votre mental et vous empêche de vous concentrer.

La règle est la suivante : **si vous avez une pensée, vivez-la**. Ne la laissez pas tourner en tâche de fond. Si vous n'arrivez pas à la stopper, rentrez dedans et ne pensez qu'à elle. N'oubliez pas de garder à l'esprit que vous êtes alors dans un monde subjectif (vos pensées), ne la vivez pas comme si elle était réelle.

Si vous avez la malchance de travailler devant un ordinateur

Il existe plusieurs programmes informatiques qui permettent d'aider au développement de la lucidité. Vous pouvez en télécharger un à <http://dibal.free.fr/LassieV2.zip>

Il s'agit d'un programme qui, toutes les x minutes (x paramétrable) affiche une fenêtre et/ou joue un son de façon à vous rappeler que vous n'êtes pas en train de rêver. Pour peu que vous ayez perdu le fil de votre conscience, il permet de penser régulièrement à effectuer des tests de réalité.

g) A l'endormissement

L'endormissement est un moment très important. En effet, c'est lui qui fait la passerelle vie de veille → vie endormie.

Autosuggestion

Au moment de vous coucher, autosuggestionnez-vous sur le fait que vous allez faire un rêve lucide, et que vous allez vous souvenir de vos rêves. Selon vos buts, autosuggestionnez-vous

sur le type de rêve ou l'endroit dont vous voulez rêver. Vous avez également dû le faire pendant la journée, mais le faire à l'endormissement est également important.

Vous pouvez utiliser ici le travail que vous faites sur vos pensées pour vous concentrer sur votre projection.

Si vous souhaitez vous réveiller au milieu de la nuit de façon à noter vos rêves, il est également important de s'autosuggestionner à ce moment-là sur ce point précis.

Endormissement conscient

Le travail sur les pensées dérivantes prend ici toute son importance. En effet, **nous nous endormons toujours sur une pensée**. Donc si vous avez pris l'habitude de ne plus avoir de pensée dérivante, vous allez vous endormir sur une pensée concentrée et pouvoir plonger consciemment dans le sommeil. Même si vous vous endormez sur une pensée dérivante, il est possible que vous vous rendiez compte de la dérivation et que vous deveniez conscient juste après coup.

OBE (sortie hors du corps)

L'endormissement est propice aux OBEs. Celles-ci arrivent souvent lors d'un endormissement conscient. Nous n'aborderons pas ici les techniques qui permettent de les induire.

h) Pendant la nuit

Et non, la nuit n'est pas faite *que* pour se reposer.

Les micro-réveils

A chaque fin de cycle de sommeil, vous vous réveillez naturellement. Il est tout aussi naturel de se rendormir aussitôt. Néanmoins, il peut être profitable d'utiliser ce micro-réveil afin de noter le rêve qu'on vient de vivre. En effet, les rêves arrivant la plupart du temps en fin de cycle, vous devriez pouvoir vous rappeler un rêve à ce moment-là.

Gardez donc une feuille et un crayon à côté de votre lit, et notez les souvenirs qui vous reviennent. Allumez la lumière si vous souhaitez écrire beaucoup, sinon apprenez à écrire dans le noir. Il est également possible de s'enregistrer sur un magnétophone. Le but est de retrouver ses rêves nocturnes le lendemain.

Calculer la durée du cycle de sommeil

Connaître la durée exacte de son cycle de sommeil est très important, pas seulement pour les rêves. Cela permet par exemple de se lever sans réveille-matin.

Pour les humains, un cycle de sommeil dure en moyenne 90 minutes. Pour calculer la durée exacte du vôtre, c'est très simple :

- Le soir, notez votre heure de coucher,
- Lors de vos micro-réveils, notez l'heure à laquelle vous vous réveillez,
- Estimez votre temps d'endormissement.

Par exemple, si vous vous êtes couché à 23h35, réveillé à 2h44, 4h11, 7h05 avec un temps d'endormissement estimé à 5 minutes, vous pouvez conclure :

Que votre cycle de sommeil dure en moyenne $4h11 - 2h44 = 1$ heure et 27 minutes. En effet, faites plus confiance au temps compris entre deux micro-réveils qu'au temps compris entre votre coucher et votre premier réveil.

Que votre estimation de 5 minutes pour vous endormir est erroné : heure d'endormissement = $2h44 - 1h27 - 1h27 = 23h50$, ce qui fait 15 minutes pour vous endormir.

Dans l'exemple, si vous avez l'habitude de mettre votre réveil à 7h, pour un meilleur sommeil programmez-le plutôt à 7h10 ou couchez-vous 10 minutes plus tôt.

WBTB (« Wake-Back-To-Bed »)

Si vous connaissez la durée exacte de votre cycle de sommeil, vous pouvez utiliser cette information pour induire un rêve lucide.

Réveillez-vous après votre 4^{ème} cycle de sommeil, et ayez une activité limitée : lecture au lit, ... Restez éveillé de cette façon une quarantaine de minutes, puis recouchez-vous. Le but est de berner votre corps de façon à lui faire croire que vous étiez encore endormi alors que vous étiez éveillé. Ainsi, pour peu que vous réussissiez à vous endormir rapidement, vous allez entrer directement en phase de sommeil paradoxal. Vous aurez donc à faire un endormissement conscient, mais celui-ci est plus « facile » que les autres : en effet, votre esprit est déjà reposé.

Vous pourrez donc entrer directement en rêve, et entamez un rêve lucide d'une durée moyenne de 35 minutes.

Novadreamer

« The Lucidity Institute » (<http://www.lucidity.com/>) a développé un produit appelé « Novadreamer ». Il se constitue d'un masque de nuit auquel sont ajoutés divers composants électroniques qui permettent de détecter que le porteur est en train de rêver (par le mouvement des yeux). Une fois détecté, et selon un paramétrage, le Novadreamer envoie des signaux sonores et lumineux qui indiquent au rêveur qu'il rêve.

Ces signaux s'incorporent au rêve, et l'utilisateur doit se suggestionner pendant la journée sur le fait que des signaux lumineux rouges clignotants et une musique bourdonnante lui indiquent qu'il rêve.

De notre point de vue, sans un entraînement adéquat, cela ne peut pas marcher. Cela donne cependant une bonne opportunité de devenir lucide, même s'il y a de fortes chances que le rêveur se réveille.

i) Pendant le rêve lucide

Nous allons brièvement aborder le contenu du rêve lucide en lui-même.

Accès direct à l'inconscient

Dans un rêve, tout ce qui est autour de vous *est* vous. Si vous êtes conscient de rêver, vous avez donc un accès direct à votre inconscient. Vous pouvez ouvrir des portes cachées, parler avec des gens morts,...

Ne perdez cependant pas de vue que ce avec quoi vous dialoguez c'est vous-même : vous pouvez donc savoir beaucoup plus facilement ce que *vous* pensez d'un sujet qui vous tient à cœur.

Dialogue avec les personnages de rêve

En rêve lucide, vous pouvez dialoguer avec n'importe qui. N'hésitez pas à parler à vos personnages, vous pouvez être surpris de leurs réponses.

En effet, un personnage de rêve a sa propre existence, au même titre que celui que vous incarnez. **Ces personnages sont la projection que vous plaquez sur eux.** Plus votre projection sera forte, et plus le personnage sera profond.

Transfert de conscience

Il est possible de percevoir le lien qui vous relie aux éléments du rêve. Il est lié à la projection que vous effectuez sur ces éléments. Une fois ce lien identifié, vous pouvez l'utiliser pour « sauter » dans l'élément ciblé.

Si cet élément est un personnage de rêve, vous changez donc de personnage dans votre rêve. Par exemple, si vous rêvez que vous êtes poursuivis, vous pouvez sauter dans la peau du poursuivant.

Cela permet d'appréhender beaucoup mieux le contenu de la projection, et est très instructif au niveau connaissance de soi.

Vous pouvez également vous amuser à vous transférer dans des éléments normalement inconscients (un arbre, un ordinateur,...). Ce que vous percevrez alors dépend complètement de la façon dont vous vous représentez l'élément ciblé, et de votre imagination.

Sexe

Le rêve lucide peut être utilisé pour avoir toute sorte d'expériences sexuelles. C'est le moment d'innover.

Expériences parapsychologiques

Vous pouvez essayer de mettre en évidence des perceptions extrasensorielles. Par exemple, vous mettre d'accord avec un autre rêveur lucide pour vous retrouver à tel endroit, ou percevoir à distance une photo cachée par une personne éveillée, ou encore visiter des lieux que vous n'êtes pas censé connaître.

Vous pouvez contacter les gens de l'Institut Métapsychique International pour connaître les expériences en cours.

j) Au réveil

Au réveil, la « seule » chose que vous avez à faire est de noter le rêve dont vous sortez. Prenez d'abord quelques minutes pour tout bien mémoriser, et notez-le ensuite. Si vous ne pouvez pas tout noter de suite, notez en quelques mots clef ce qu'il faut pour que vous vous en souveniez quand vous le noterez plus tard dans la journée.

Si vous vous réveillez mais que vous ne vous levez pas, vous pouvez également tenter de revenir directement dans un rêve. Revivez le rêve dont vous sortez comme si vous alliez le refaire, il est alors possible que vous replongiez dans un rêve lucide. Cela est particulièrement vrai lors des grasses matinées.

Conclusion

Vous possédez maintenant tous les atouts en main pour devenir un bon rêveur lucide. N'hésitez pas à nous contacter pour nous faire part de vos remarques et de votre avancée !

Alexis Champion :

Carine Lemarchand :

Dibal :

Mathias Bollaert :

Philippe Garnier :

Bibliographie

Etudes

- **Le rêve lucide** de Stephen LaBerge
- Le yoga tibétain du rêve et du sommeil de Tenzin Wangyal
- **Le rêve lucide**, Thèse de Christian Bouchet
- **Hypnose et rêve lucide**, Thèse de Stéphane Prebost
- **Approche psychanalytique du rêve « lucide »**, (Thèse de doctorat) de Magali Chetrit, N° Biblio 02PA131011 01/12/2002
- **Le rêve lucide**, de Sandrine Colas, Anagramme 2006, EAN: 9782350350615
- **La pratique du rêve lucide**, de Sandrine Colas, Anagramme 2001, ISBN 2914571089
- **Les rêves lucides** de Kerforne Philippe, Editions du Rocher 2006-07-11 ISBN 2714427065

Filmographie

- **Dreamscape** (1984, avec Dennis Quaid)
- **Les griffes de la nuit** (1985, la série des Freddy)
- **Sleepwalkers** (1997, série télévisée)
- **Waking Life** (2001) de Richard Linklater
- **La science des rêves** (2006) de Michel Gondry (avec Alain Chabat, Charlotte Gainsbourg et Gael Garcia Bernal)

Internetographie

- Site de Florence Ghibellini : <http://florence.ghibellini.free.fr>
- Thèse de Christian Bouchet : <http://www.svabhinava.org/friends/ChristianBouchet/TOC-French-frame.html>
- Article sur Wikipédia : http://fr.wikipedia.org/wiki/R%C3%AAve_lucide
- Livre sur Wikipédia (anglais) : http://en.wikibooks.org/wiki/Lucid_Dreaming

- Astral Sight, site français sur la projection astrale : <http://www.astralsight.com/>
- Onirolabe, un forum sur les rêves lucides : <http://onirolabe.bbfr.net/>

Romans

- **L'enfer du rêve** de Graham Joyce
- **Les Caunniques** de Dibal

Anglophones

Control Your Dreams: How Lucid Dreaming Can Help You Uncover Your Hidden Desires, Confront Your Hidden Fears, and Explore the Frontiers of Human Consciousness, Jayne Gackenbach, Jane Bosveld, HarperCollins October, 1989, ISBN: 0060159332

Lucid Dreaming: A Concise Guide to Awakening in Your Dreams and in Your Life, Stephen LaBerge, Sounds True March, 2004, ISBN: 1591791502

Lucid Dreaming: Use Your Psychic Powers to Explore the World of Your Dreams
Tony Crisp, Godsfield 28 April, 2006, ISBN: 1841812900

Lucid Dreams, Richard Doerfelr, Galde Press November, 1998, ISBN: 1880090686

Lucid Dreams in 30 Days, Second Edition: The Creative Sleep Program, Keith Harary, Pamela Weintraub, St. Martin's Griffin 15 March, 1999, ISBN : 0312199880

Suenos lucidos/ Lucid dreams (Coleccion Nueva Consciencia) (Coleccion Nueva Consciencia), Irene Mond, Alexander Alba, Obelisco 01 March, 2006, ISBN: 8497772679

The Lucid Dreaming Book How to awake within, control and use your dreams, Paul Devereux, Charla Devereux, Journey Editions (VT) October, 1998, ISBN: 1885203667 ~

The Master of Lucid Dreams, Olga Kharitidi, Hampton Roads Publishing Company December, 2001, ISBN: 1571743294 ~

The Spirit's Knock: Stories, Lucid Dreams, and Out-of-Body Experiences from
the Journey of an Apprentice Shaman, Clayton Forrester, iUniverse, Inc. 19 December, 2005, ISBN: 0595376002

Advanced Lucid Dreaming - The Power of Supplements, Yuschak, Thomas ISBN: 14303-0542-8

Exploring the world of lucid dreaming, Laberge, Stephen ISBN: 03453-5894-

Lucid Dream : A Healing Allegory, Porter, Debra 2004. Print-on-demand title - Horsham, WSx, United Kingdom

Lucid Dreaming for Beginners: Simple Techniques for Creating Interactive Dreams (For Beginners), Mcelroy, Mark ISBN: 07387-0887-9

Lucid Dreaming: The Paradox of Consciousness During Sleep, Green, Celia ISBN: 04151-1239-7

Lucid Dreams, John Locatelli , Peanut Butter Pub 1997-12-01 ISBN 0897167112

The Dream Machine: Lucid Dreams and How to Control Them, Keith Hearne HarperCollins Publishers 1990-05-10 ISBN 0850309069

The sun and the shadow : my experiment with lucid dreaming, Kelzer, Kenneth ISBN: 08760-4195-0

Theories in Lucid Dreaming, Thrun, Kaytee ISBN: 14116-4473-5

Résumé français :

Le rêve lucide est le rêve dans lequel le rêveur a conscience d'être en train de rêver. Ce travail propose une réflexion autour de ce paradoxe qu'est la conscience dans l'univers onirique dans une approche psychanalytique. Une étude et une discussion des points de vue psychanalytiques y sont donc proposées. Nous prenons le parti de dire que non seulement la présence de cette conscience n'empêche en rien l'interprétation du rêve telle que Freud l'a décrite, mais aussi qu'elle-même fait partie des éléments soumis au travail du rêve et donc à l'interprétation, cette conscience étant pourtant bel et bien de même nature que celle de veille. Afin de tenter de comprendre comment le rêve lucide s'intègre au fonctionnement psychique, une réflexion est apportée sur la fonction qu'il pourrait avoir, notamment celle de mécanisme de défense par le fantasme. Nous nous sommes ensuite intéressés aux différentes possibilités thérapeutiques qu'offre le rêve lucide grâce à sa particularité de permettre de pénétrer consciemment l'univers de l'inconscient.

Mots clés :

Rêve lucide, interprétation, condensation, mécanisme de défense, dénégaration par le fantasme, créativité, flexibilité.

Summary :

A lucid dream is a dream in which the dreamer is conscious of dreaming. This work proposes a reflection around this paradox that is consciousness in the dream universe in a psychoanalytical approach. A study and a discussion of the psychoanalytical points of view are thus proposed. We decide to say that not only the presence of this consciousness prevents not at all the interpretation of the dream such as Freud described it, but also that itself is a part of elements subjected to the work of the dream and thus to interpretation, this consciousness being nevertheless well and truly of the same nature as that of the wakefulness. To try to understand how lucid dreaming becomes integrated into the psychic functioning, a reflection is brought on the function which it could have, notably that of defence mechanism by the fantasy. We were then interested in the various therapeutic possibilities that offers lucid dreaming thanks to its peculiarity to allow to penetrate consciously into the universe of the unconscious.

Keywords:

Lucid dreaming, interpretation, condensation, defence mechanism, denial by the fantasy, creativity, flexibility.
