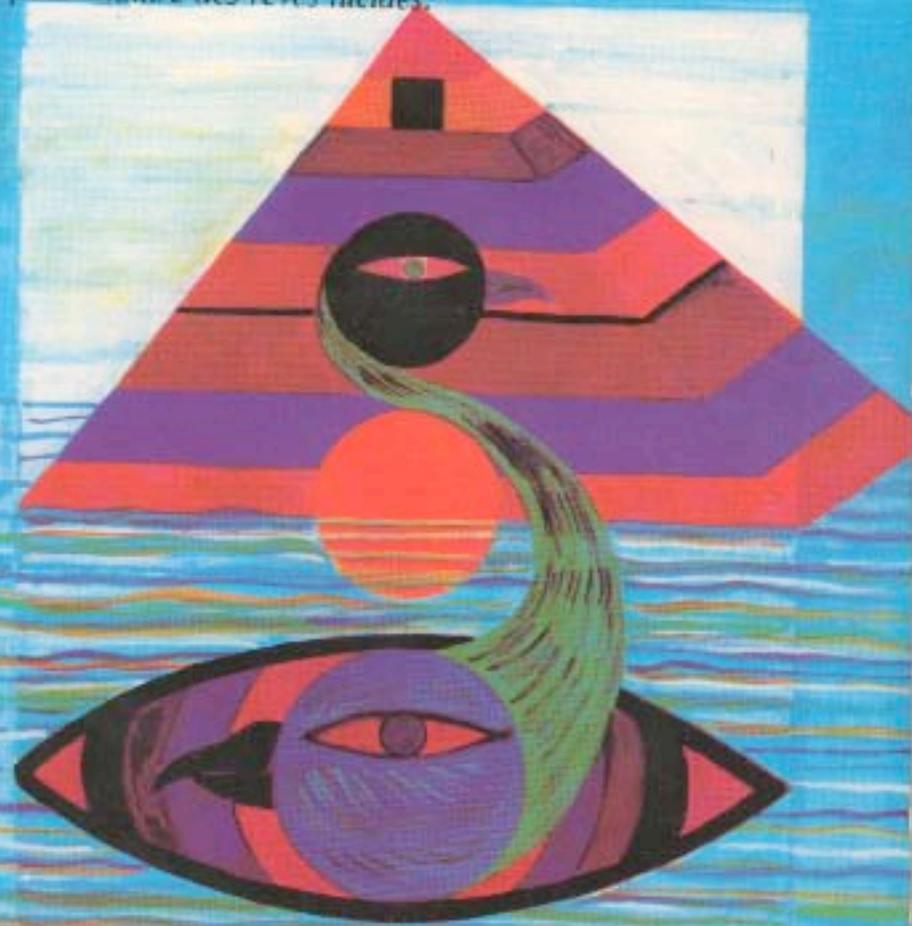


OLIVIER CLERC

# VIVRE SES REVES

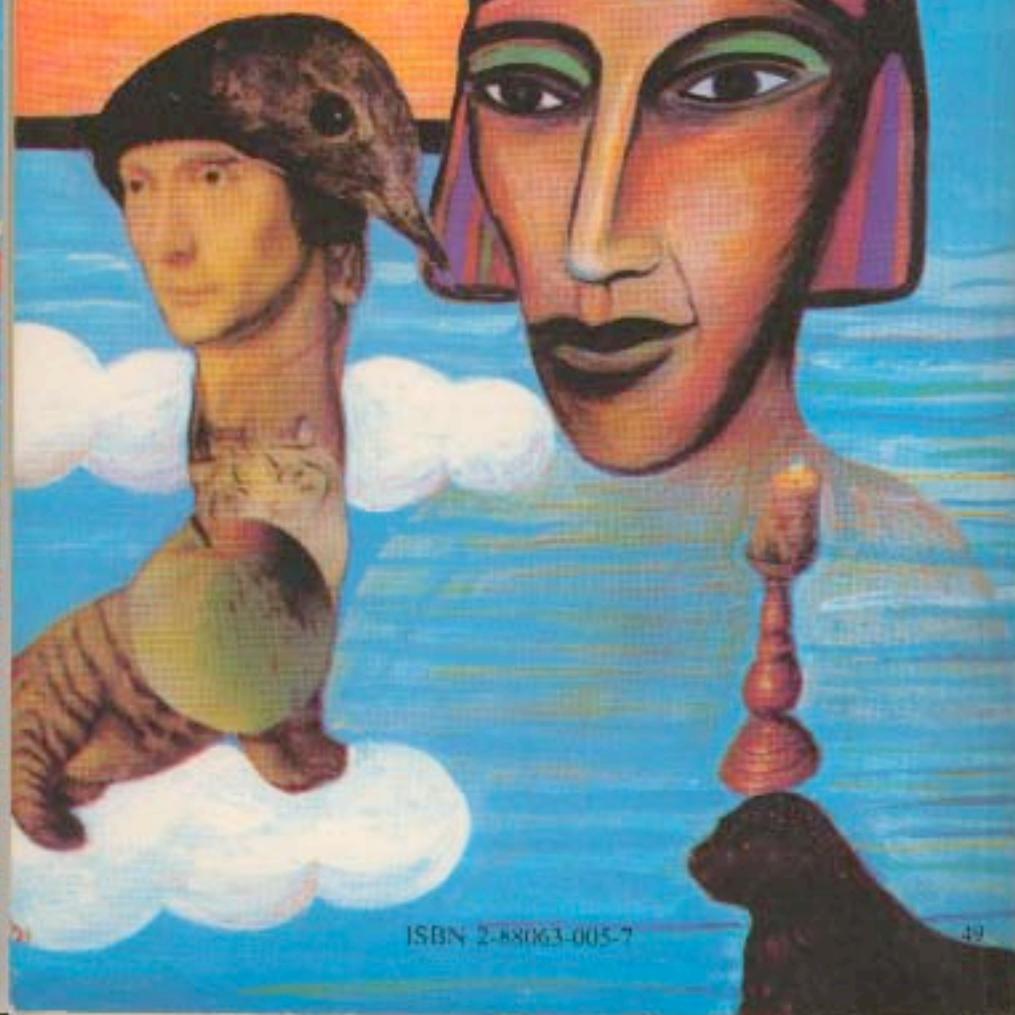
*Techniques pour se rappeler, interpréter, programmer ses rêves, et pour induire des rêves lucides.*



HELIOS

La synthèse des techniques les plus modernes de travail sur le rêve. Comment vous souvenir de vos rêves et les interpréter. Des méthodes inédites pour les programmer et induire un niveau de rêve supérieur, le rêve lucide.

De Hervey de Saint-Denis à Carl Gustav Jung, en passant par Patricia Garfield, ce livre passe en revue les plus grands rêveurs lucides, en dégagant leurs apports personnels à l'étude de ce type de rêve encore méconnu. Il existe en vous un monde fascinant à explorer. Découvrez l'univers de vos rêves !



ISBN 2-88063-005-7

Copyright 1984: Jean-Luc de Rougemont, Genève  
Illustrations et couverture: Luce Brera  
ISBN: 2-88063-005-7  
Diffusion: Librairie HÉLIOS  
47 Chemin des Belosses  
Ambilly  
F - 74100 Annemasse  
Tél. (50) 384480

## TABLE DES MATIERES

INTRODUCTION.....	9
CHAPITRE I : Cerveau et sommeil.....	11
Le cerveau.....	12
Le sommeil et les rêves.....	24
CHAPITRE II : Souvenir et interprétation des rêves.....	35
Souvenir: comment tenir un journal de rêve.....	37
L'interprétation et son domaine de validité.....	42
CHAPITRE III : Réve programmé et réve lucide.....	59
Réve programmé.....	60
Réve lucide.....	70
CHAPITRE IV : Quatre rêveurs lucides célèbres.....	89
Hervey de Saint-Denys.....	90
Dr. Frederik Van Eeden.....	95
Oliver Fox.....	100
Patricia Garfield.....	106

CHAPITRE V : Développement psychologique et développement spirituel.....	119
APPENDICE I : Freud, Jung, Hall et Perls.....	141
Freud.....	141
Jung.....	146
Hall.....	152
Perls.....	155
APPENDICE II : Carlos Castaneda ou les rêves lucides d'un sorcier.....	161
NOTES.....	177
BIBLIOGRAPHIE.....	183

## INTRODUCTION

*« Les dormeurs sont artisans et collaborateurs des événements du monde. »*

*Héraclite, fragment 75.*

*Ce livre explique de manière aussi complète et détaillée que possible comment utiliser ses rêves efficacement. Pour ce faire le lecteur trouvera au premier chapitre, quelques notions scientifiques élémentaires concernant le cerveau et le sommeil. Elles permettront de démystifier le rêve et de le resituer dans le contexte général des activités de notre cerveau. Dans le deuxième chapitre nous aborderons l'interprétation des rêves; la méthode d'interprétation qui y est exposée est très simple. Elle est issue de l'école anglo-américaine et constitue une synthèse de diverses méthodes d'interprétation développées depuis Freud, dont quatre sont exposées sommairement dans l'appendice I. Plus loin, le lecteur apprendra à utiliser ses rêves de manière plus active grâce à la programmation, puis à la lucidité. En programmant ses rêves, on peut d'une part obtenir des réponses à toute une gamme de questions ayant trait aux problèmes de la vie quotidienne, et d'autre part on peut*

*se conditionner pour rêver dans le seul but d'avoir du plaisir (vol, ski, relations sexuelles, etc...). Mais il est possible d'aller encore plus loin et de devenir lucide dans ses rêves, c'est-à-dire d'être pleinement conscient que l'on rêve pendant le rêve; cette dernière possibilité, la lucidité en rêve, offre des possibilités d'action pour ainsi dire illimitées, dont certaines font partie du domaine du paranormal ou de celui de la spiritualité. Diverses techniques aboutissant à ces résultats seront expliquées en détail au chapitre III et illustrées au chapitre suivant par les expériences de célèbres rêveurs lucides. Le dernier chapitre sera consacré à la mise en évidence de la manière la plus appropriée dont il faut se servir des différentes techniques exposées tout au long de cet ouvrage, pour parvenir le plus sûrement possible à des résultats positifs. Finalement, le deuxième appendice est réservé à l'analyse du rêve lucide tel qu'il apparaît chez Carlos Castaneda, le célèbre anthropologue américain.*

*C'est donc essentiellement un livre pratique que vous avez entre les mains. L'idéal serait de le lire en entier, puis de le relire et d'aborder la pratique étape par étape.*

*Le rêve a longtemps été l'affaire de professionnels; puisse ce livre faire suite aux efforts d'un Calvin Hall ou d'un Frederick Perls pour le mettre à la portée de tous.*

## CHAPITRE I : Cerveau et sommeil

### «IN SOMNIO VERITAS»

Comme cela a été dit dans l'introduction, ce livre se veut essentiellement pratique. Ce chapitre est en quelque sorte l'exception qui confirme la règle. En effet le lecteur y trouvera quelques notions générales concernant le fonctionnement du cerveau, plus particulièrement du cortex cérébral, ainsi que des informations scientifiques sur le sommeil et les rêves. Ces deux parties se complètent, la première aidant à la compréhension de la seconde.

Du point de vue pratique, ce chapitre n'apporte pas beaucoup; mais il permet à toute personne que cela intéresse de mieux comprendre les «pourquoi» et les «comment» des diverses techniques et théories qui seront présentées plus loin. En effet, je me référerai régulièrement aux notions présentées ici pour expliquer ou tenter d'expliquer le fonctionnement des méthodes exposées. De la sorte je ne donne pas seulement les «formules», mais j'essaye, quand cela est possible, de donner la théorie dont elles sont issues.

Cela signifie qu'il serait possible de sauter cette partie pour attaquer tout de suite les chapitres pratiques. Toutefois l'exposé de ces quelques données

scientifiques ayant été rendu aussi accessible à tous que possible, chacun est encouragé à ne pas se laisser décourager par quelques termes inconnus, et à se lancer dans ce chapitre plein de renseignements précieux.

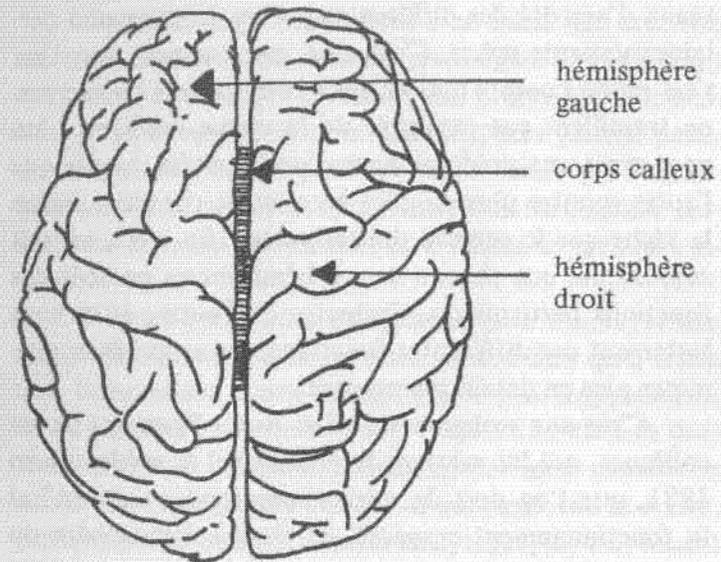
### Le cerveau

Le cerveau, prolongement naturel de l'axe encéphalorachidien, est un organe blanchâtre d'un poids d'environ 1.400 grammes chez l'adulte, et dont la surface est profondément marquée par des circonvolutions.(1) Cette surface est formée par une fine couche de cellules hautement spécialisées de deux à quatre millimètres d'épaisseur : la matière grise. Le cerveau est partagé verticalement en deux hémisphères, l'hémisphère droit et l'hémisphère gauche, reliés par les fibres nerveuses du corps calleux, grâce auquel le transfert des apprentissages d'un hémisphère à l'autre peut s'accomplir.

Mis à part le cortex, le cerveau se compose aussi d'autres parties, comme le cervelet, le rhinencéphale, le thalamus, etc., qui sont des centres peu développés sur lesquels nous ne nous attarderons pas. Nous nous intéresserons essentiellement à la partie supérieure du cerveau, le cortex donc, et commencerons par quelques mots sur la structure cellulaire de l'écorce cérébrale.

Elle se subdivise en six couches distinctes de cellules, les couches moléculaires, granulaires externes, pyramidales, granulaires internes, ganglionnaires et fusiformes, dont les fonctions n'ont pas encore été clairement élucidées. La troisième couche, celle des

neurones (2) pyramidaux, est pour nous la plus importante, car c'est l'étude de l'activité électrique de ces cellules, au moyen de l'électroencéphalographe (EEG), par exemple, qui a permis d'établir des rapports précis entre la présence de certains trains d'ondes et des états physiologiques et psychologiques déterminés.



Vue d'en haut des deux hémisphères (cortex)

On distingue quatre types d'ondes différentes: les ondes bêta, d'une fréquence de 15 à 25 hertz, caractéristiques de l'état de veille avec exposition aux stimuli sensoriels; les ondes alpha, d'une fréquence de 8 à 13 Hz, et d'une amplitude plus importante (30 à 50 mV),

apparaissant chez un sujet relaxé, les yeux fermés, et correspondant au sommeil accompagné de rêves; le rythme thêta, d'une fréquence de 4 à 7 Hz, qui correspond au sommeil profond, et le rythme delta, de 0.75 à 3 Hz, qui caractérise le sommeil très profond et les états comateux.

Grâce à cette classification, il est possible, muni de l'EKG d'une personne, de déterminer quels sont les niveaux d'activité des différentes parties du cerveau à certains moments précis. C'est ainsi, par exemple, que l'on s'est rendu compte que les deux hémisphères du cerveau ne travaillent pas ensemble de la même manière. L'un peut avoir une prédominance d'ondes alpha, tandis que l'autre montre plus d'ondes bêta, ou le contraire, selon la tâche que le cerveau doit effectuer. En effet, on sait aujourd'hui que chacun de ces hémisphères possède des fonctions particulières, distinctes de l'autre, et ce sont justement ces différentes fonctions que nous allons examiner plus en détails maintenant.

C'est aux recherches du Dr. Roger Sperry et de ses collègues, qui lui valurent le prix Nobel de médecine en 1981, que l'on doit de mieux comprendre aujourd'hui le fonctionnement respectif de chaque hémisphère du cerveau. Dès les années soixante, le Dr. Sperry a travaillé avec des personnes à qui l'on avait chirurgicalement coupé toutes les communications entre leurs deux cerveaux, (3) en sectionnant le corps calleux qui les reliait. (4) Ces personnes que l'on appelle des patients «split-brain» (cerveau divisé), possèdent dès lors deux cerveaux qui contrôlent le même corps, puisque chacun des deux hémisphères ignore ce que fait l'autre. Chez les personnes normales, bien que chaque hémisphère contrôle la partie

*opposée* du corps (l'hémisphère gauche contrôle la partie droite de la tête aux pieds), il est possible à l'hémisphère gauche, par exemple, de faire bouger la main gauche, en transmettant son ordre à l'hémisphère droit au travers du corps calleux. Cette possibilité est exclue chez les patients «split-brain». Ainsi, en travaillant avec ces patients, le Dr. Sperry a pu mettre en évidence les fonctions respectives de chacun de ces deux cerveaux.

On savait déjà depuis près d'un siècle que le centre du langage se trouvait dans le cerveau gauche (5). Sperry démontre que chaque cerveau a son propre train de pensée, et sa propre mémoire. L'hémisphère gauche pense au moyen du langage parlé, des mots, alors que l'hémisphère droit se sert d'images. Ainsi, à un hémisphère correspond la mémoire verbale, et à l'autre la mémoire visuelle.

D'autre part, le cerveau gauche, pour employer une image électrique, pense en série, c'est-à-dire qu'il traite une information après l'autre, pas à pas, logiquement, et de manière ordonnée. Il suit toujours un chemin linéaire, rationnel. Il paraît donc normal qu'il possède le centre du langage, que ce soit lui qui parle, lise et écrive, puisque parler est une activité analytique, un mot venant après l'autre, suivant un ordre qui est important, puisque par exemple, «Jean tue Pierre» ne signifie pas la même chose que «Pierre tue Jean». C'est le cerveau gauche qui analyse, catalogue et décompose l'information qui nous parvient, comme c'est lui qui est à la base de tous nos raisonnements. Donc un ordinateur est en fait un hémisphère gauche ultra-perfectionné.

Le cerveau droit, en revanche, pense en parallèle, pouvant traiter un nombre gigantesque d'informations

à la fois, en avoir une vision globale, ou plutôt des visions globales, car l'ordre pour lui n'a pas d'importance, et il peut ainsi modifier de mille manières différentes l'arrangement de ces informations. Alors que le cerveau gauche est analytique, lui est synthétique. Il excelle dans tous les domaines difficilement verbalisables, ainsi que les activités demandant du « nez », de l'intuition. L'intuition est en effet un mode de pensée non-verbalisable, c'est un processus immédiat, instantané. Un jugement intuitif est un jugement qui prend en considération une énorme quantité d'informations à la fois, en parallèle, sans considérer chaque élément séparément. Ainsi le résultat semble (au cerveau gauche) tomber du ciel. Nous avons dit qu'il pensait en images, c'est pourquoi il possède la mémoire visuelle, et donc celle des visages. Dans une foule, il distingue immédiatement un visage connu; si le cerveau gauche devait effectuer la même tâche, il devrait comparer l'une après l'autre chacune des particularités de la personne qu'il veut trouver avec chacune des particularités de toutes les personnes en présence, ce qui prendrait des années, ou serait impossible, si la personne recherchée modifiait son apparence de quelque manière que ce soit : changement de coiffure, moustache rasée. Ainsi il arrive souvent qu'une personne à qui on a dû retirer l'hémisphère droit (6) ne puisse reconnaître les visages de ses proches et amis, ni même le sien. Cette personne aura aussi beaucoup de peine à enfiler un T-shirt correctement et à retrouver son chemin depuis la salle de bains jusqu'à sa chambre, car c'est le cerveau droit qui possède l'orientation spatiale.

Puisque le cerveau droit se charge de toutes les activités synthétiques, il est le centre des automatismes.

Il est donc indispensable à la maîtrise de la danse, du ski, du tennis ou de la conduite d'une voiture. Si le cerveau gauche est utile à l'apprentissage de ces techniques, pour analyser et décomposer les mouvements, c'est toutefois grâce au cerveau droit qu'elles deviennent naturelles, souples, automatiques. Cela se voit très bien si vous demandez à un joueur de golf, par exemple, comment il fait tel ou tel coup; il sera obligé, pour vous répondre, de se regarder jouer, c'est-à-dire que son cerveau gauche observera ce que fait son cerveau droit. Aussi, quand après un mauvais coup un joueur s'insulte lui-même, c'est en fait son cerveau gauche qui réprimande son cerveau droit !

Il existe d'ailleurs une très vilaine plaisanterie à faire à un joueur de tennis, par exemple, juste avant qu'il commence un match. Vous vous approchez de lui et lui dites : « Tu as un service remarquable; je me demande comment tu le fais. » A coup sûr il va rater ses services en début de match, car au lieu de les faire naturellement, spontanément, son cerveau gauche va vouloir observer, analyser et décomposer ce mouvement qui sera raté.

Ouvrons ici une parenthèse. Un grand nombre des différences de fonctionnement des deux cerveaux qui ont été mentionnées jusqu'ici avaient déjà été observées avant, sans que l'on sache à quoi les attribuer. On parlait souvent de pensée latérale et de pensée verticale; la pensée latérale correspondant au mode de pensée du cerveau droit, et la pensée verticale à celui du cerveau gauche. Je cite à cet égard les distinctions entre ces deux modes de pensées telles qu'elles sont mentionnées par Edward de Bono, dans son livre « Lateral Thinking ». Le lecteur verra tout de suite les correspondances avec les deux

hémisphères. De Bono nous dit : *La pensée verticale choisit, la latérale produit. (...) La pensée verticale ne se met en mouvement que s'il y a une direction vers laquelle se diriger, la pensée latérale se déplace pour créer une direction. (...) La pensée verticale est analytique, la latérale provocatrice. (...) La pensée verticale avance pas à pas, la latérale peut faire des sauts. (...) Avec la pensée verticale, il faut que chaque pas soit correct, ceci n'est pas obligatoire avec la pensée latérale.*(7)

Ainsi, pour de Bono, c'est la pensée latérale (cerveau droit) qui donne naissance à l'humour en regardant une situation connue sous un angle nouveau, différent. Pour lui ces deux modes de pensée sont complémentaires, et c'est pour cela qu'il explique comment mettre en route la pensée latérale, ce dont trop de personnes sont incapables.

Revenons au cerveau droit. Sperry a fait de nombreuses expériences qui prouvèrent que le cerveau droit ne peut parler. L'une d'entre elles consiste à demander à un «split-brain» de toucher un objet caché derrière un rideau avec sa main gauche. Si on lui demande ensuite de nommer l'objet, il en est incapable; en revanche, il peut le désigner de la main gauche parmi d'autres objets. Ceci démontre clairement que le cerveau droit qui perçoit l'objet ne peut le nommer, et le cerveau gauche qui peut parler ne peut rien dire, car il n'a pas connaissance de l'objet. Donc si on demande au patient pourquoi il a désigné cet objet plutôt qu'un autre, il répond d'habitude: «J'ai deviné» ou «Je l'ai fait *inconsciemment*» !

Mais si le cerveau droit est incapable de parler, il serait faux de croire qu'il ne peut pas s'exprimer. Il possède au moins trois moyens de communiquer. Le premier

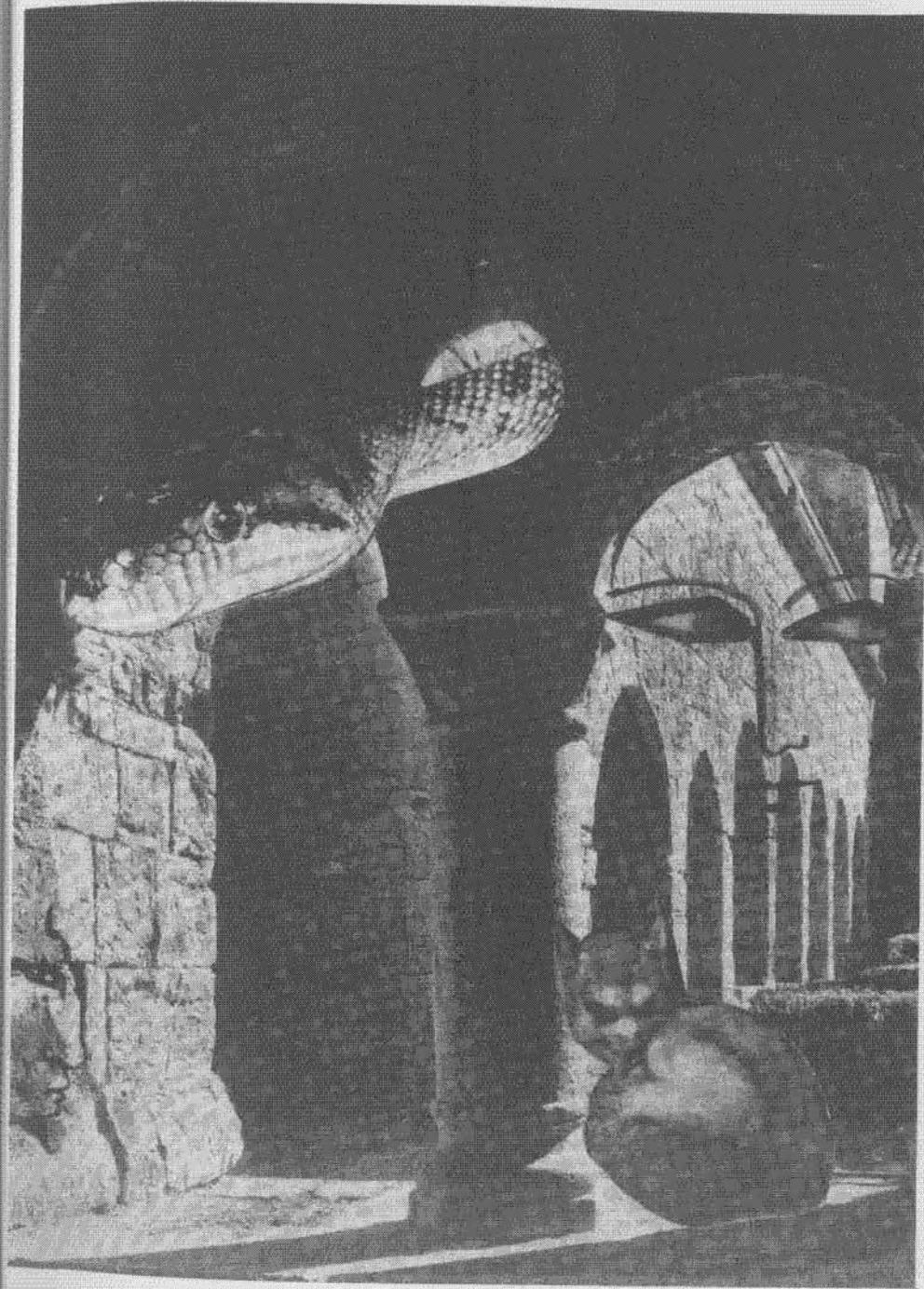
est le rêve, langage des images par excellence, qui fait l'objet de ce livre et sur lequel nous aurons suffisamment l'occasion de revenir par la suite. Il y a aussi ce que les américains appellent «body-language», littéralement le langage du corps, qui comprend les expressions du visage, les mouvements involontaires du corps, des bras, des mains, les changements d'intonation, etc. De ce fait, toute conversation est double; d'une part il y a dialogue de l'hémisphère gauche d'un des interlocuteurs à celui de l'autre au moyen des mots, et d'autre part il y a une communication physique par création et observation des attitudes générales respectives des deux interlocuteurs. Si la création est exclusivement due au cerveau droit, l'observation peut aussi être faite par le cerveau gauche. Chacun de nous observe de temps à autres les mouvements divers des personnes en présence; certains psychothérapeutes modernes sont passés maîtres dans cet art qui leur donne de précieuses indications sur leurs patients. L'existence de cette double communication donne parfois naissance à des contradictions; une mère, par exemple, peut dire «je t'aime» à son enfant, alors que toute son attitude générale crie le contraire. Cette «seconde conversation» est enregistrée par le cerveau droit qui nous en rejette le contenu dans nos rêves si nécessaire.

Quant au troisième moyen de communication, ce sont les maladies dites psychosomatiques. Elles sont en effet un excellent moyen synthétique dont fait usage le cerveau droit pour exprimer un ensemble d'observations et de sentiments concernant la personnalité du malade. Car c'est le cerveau droit qui crée les sentiments; nous avons déjà vu l'exemple du sens de l'humour. Les pa-

tients dépourvus de cerveau droit font preuve d'un manque presque total de sentiments, manque qui se reflète entre autres par une absence de changements d'intonation dans la voix. Ces mêmes patients sont aussi incapables de comprendre une métaphore ou de la poésie, et même un proverbe imagé. Ainsi «on ne fait pas boire un âne qui n'a pas soif» ne sera compris que dans ce sens-là, et le patient ne comprendra pas qu'il peut s'appliquer à d'autres situations.

A ce point certains lecteurs auront peut-être été frappés par les similitudes existant entre les caractéristiques du cerveau droit telles qu'elles ont été décrites jusqu'ici, et celles de l'inconscient tel que Freud le conçut voici plus d'un siècle. Il semble en effet qu'une très grande partie des phénomènes dont on rendait responsable l'inconscient – concept créé pour expliquer certaines anomalies du comportement humain – soit issue du cerveau droit. Nous avons mentionné les rêves, les maladies psychosomatiques, et nous aurons l'occasion d'en voir d'autres plus tard. Il en résulte donc que ce qui jusqu'ici a été appelé *inconscience* est en réalité une *conscience non-verbale*. Ainsi l'homme possède bien, comme l'affirme Sperry, non pas une, mais deux consciences. Si nous avons toujours cru à l'unicité de notre conscience, c'est parce que *l'examen verbal de nos pensées ne révèle que des pensées qui peuvent être exprimées à l'aide de mots.*(8)

L'existence de ces deux consciences a pour conséquence que la mémoire d'un hémisphère n'est pas directement accessible à l'autre comme le prouve une expérience réalisée par Sperry. Si on anesthésie le cerveau gauche d'une personne, (9) et qu'on lui fait toucher un



objet de la main gauche, une fois cette personne complètement réveillée, elle sera incapable, malgré tous ses efforts, de dire le nom de l'objet touché; elle le reconnaîtra en revanche tout de suite si on le lui présente.

Ceci signifie en d'autres termes qu'une *mémoire peut affecter notre comportement sans que notre conscience verbale la connaisse ou y ait accès* ! Une information de plus qui justifie l'assimilation partielle de l'inconscient au cerveau droit.

Etant donné l'existence de ces deux cerveaux possédant chacun une conscience, une mémoire, une manière de penser ainsi que des fonctions différentes, il serait logique de supposer que l'un ou l'autre soit utilisé en fonction de la tâche requise. Malheureusement, comme de Bono, le Dr. Sperry découvrit que beaucoup de gens tendent à utiliser avant tout le cerveau gauche, même pour des travaux que le cerveau droit accomplirait mieux et plus facilement. Le cerveau gauche semble souvent considérer le droit comme une partie de lui-même qu'il essaye à tout prix de rationaliser. On assiste ainsi à une sorte de «phalocratie intellectuelle», où le cerveau gauche, rationnel et logique, étouffe autant que possible le cerveau droit, intuitif et sentimental. Ceci ne signifie pas que l'on n'utilise pas son cerveau droit; mais on tente de réduire au strict minimum ses interventions.

Il semblerait qu'il y ait une double origine à ce déséquilibre, car c'est bien de cela qu'il s'agit : tout d'abord, on constate qu'un nouveau-né a une légère disposition héréditaire à utiliser son cerveau gauche pour la compréhension des mots; ainsi cet hémisphère gagne rapidement la compétition pour l'acquisition du

langage. Par la suite il tend à conserver l'habitude d'être le cerveau dominant. D'autre part, cette tendance est accentuée par notre système scolaire et éducationnel qui favorise très (trop) largement l'approche «gauche» (verticale) d'un problème, même lorsqu'elle est inappropriée. Le rationnel est préféré à l'intuitif.

Cette habitude de sur-utiliser le cerveau gauche est plus ou moins marquée selon les individus; on note même des différences entre l'homme et la femme, ainsi qu'entre droitiers et gauchers.

Chez certains individus, cette habitude est telle qu'ils sont incapables de ne pas utiliser ce cerveau; ils se révèlent piètres danseurs, sont mauvais en sport, n'ont aucun sens de l'humour et sont dans l'impossibilité de se livrer à une quelconque activité créatrice.

C'est d'ailleurs justement les personnes créatives qui font le meilleur usage de leurs cerveaux, utilisant l'hémisphère approprié à la tâche à effectuer. Mozart, par exemple, demandait à sa femme de lui lire un livre lorsqu'il traduisait en notes les images musicales qui lui venaient à l'esprit. Ces lectures distraient son cerveau gauche, laissant le champ libre à son cerveau droit. De même Einstein, une fois qu'il avait rassemblé toute l'information concernant un problème, allait se promener, jouait du violon ou faisait de la voile, passant ainsi le relais à son cerveau droit qui groupait l'information de toutes les manières possibles, jusqu'à ce que surgisse la solution, qu'il vérifiait alors avec son cerveau gauche.

Dans ces deux exemples, le bon fonctionnement, l'équilibre des deux cerveaux est automatique; mais pour les personnes pour qui ce n'est pas le cas, il existe

aujourd'hui sur le marché de nombreuses techniques dont le but est d'apprendre à l'individu à connaître son «inconscient», à découvrir ses possibilités latentes, ses capacités créatrices, sa vraie et profonde personnalité.

L'existence de ces techniques dont le nombre semble croître de jour en jour, tend à indiquer que se manifeste de plus en plus dans la population, au coeur des gens, le besoin de combler les lacunes qu'ils ressentent dans leur personnalité.

Ce livre est centré avant tout sur l'une de ces techniques, l'utilisation adéquate et constructive des rêves.

Plusieurs écoles se sont affrontées afin d'établir la supériorité d'un hémisphère sur l'autre; bien qu'il semble que le cerveau droit l'emporte en fin de compte, l'auteur s'attachera à démontrer que c'est l'utilisation égale, équilibrée, de nos deux cerveaux qui est, et de loin, la formule la plus puissante.

#### Le sommeil et les rêves

En parlant précédemment des fonctions respectives de chacun des hémisphères cérébraux, il a été fait mention des rêves comme étant un des langages de l'hémisphère droit. Les rêves sont en effet essentiellement composés d'images, ils comportent souvent peu de dialogues, mais sont en revanche chargés d'émotions de toutes sortes. On reconnaît là plusieurs caractéristiques du cerveau droit. Il existe toutefois des preuves plus scientifiques qui permettent de localiser les rêves dans ce cerveau. M. E. Humphrey constata dans les années cinquante qu'après certaines lésions au cerveau droit, des patients cessaient complètement de rêver; de plus, ils perdaient

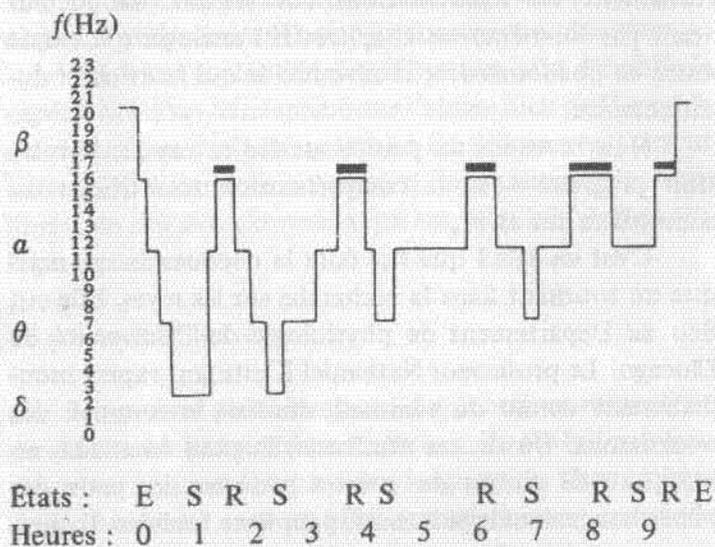
la possibilité de former des images mentales à l'état conscient. D'autre part, le chirurgien Wilder Penfield observa que des stimulations électriques du cerveau droit produisaient chez le patient des états analogues au rêve, dans lesquels il avait des hallucinations ou des retours de souvenirs visuels. Un des aspects intéressants de ce phénomène, est que le patient a alors une double conscience : d'une part il sait qu'il est dans une salle d'opération, avec un chirurgien, et d'autre part il vit réellement ses hallucinations, les ressent. Le lecteur verra par lui-même au chapitre III l'analogie qui existe entre ce phénomène et le rêve lucide qui fait l'objet du dit chapitre.

Mais revenons un peu en arrière et voyons l'évolution progressive de la compréhension scientifique du sommeil et des rêves.

C'est en 1953 que fut faite la découverte qui marqua un tournant dans la recherche sur les rêves. Elle eut lieu au Département de physiologie de l'Université de Chicago. Le professeur Nathaniel Kleitman, expert mondialement connu du sommeil, étudiait le sommeil des nourrissons. Un de ses étudiants, Eugène Aserinski, remarqua que durant de courtes périodes, les yeux des bébés bougeaient rapidement, paupières fermées. Il communiqua cette observation à Kleitman qui décida d'essayer de découvrir si le phénomène était aussi présent chez les adultes. Etant donné qu'il est pour ainsi dire impossible de passer une nuit penché au-dessus d'une personne endormie pour voir quand ses yeux bougent, Kleitman utilisa l'électroencéphalographe (EEG), en appliquant les électrodes autour des yeux des patients, pour mesurer l'activité électrique des muscles oculaires,

produisant ainsi un tracé des mouvements des yeux que l'on appelle électro-oculogramme (EOG).

Pour les besoins de cette recherche, Kleitman enregistra l'EEG et l'EOG de ses «cobayes» durant toute la nuit, ce qui n'avait jamais été fait auparavant, sans doute pour des raisons financières. Il distingua de la sorte quatre niveaux de sommeil distincts. Le niveau 1 est le sommeil léger pendant lequel nous rêvons, tandis que le niveau 4 est le sommeil très profond, proche du coma.



Avant Kleitman, on pensait que durant la nuit la personne s'endormait progressivement, puis qu'elle descendait du niveau 1 au niveau 4 pour en remonter graduellement et se réveiller. Kleitman et Aserinski découvrirent que nous «remontons» au niveau 1 quatre à cinq fois par nuit. Ainsi lorsque nous nous endormons, nous

passons par le niveau 1 où nous restons environ cinq minutes avant de descendre rapidement au niveau 4. Nous y restons une demi-heure ou plus, puis nous remontons au niveau 1 pour un instant soit très court, soit même inexistant. Nous redescendons alors au niveau 4 où nous restons cette fois peu de temps, puis nous remontons à nouveau. Au fur et à mesure que la nuit progresse, nous passons de plus en plus de temps au niveau 1, et de moins en moins aux niveaux 3 et 4. (10)

La seconde découverte que fit Kleitman et son équipe fut aussi très importante. En comparant l'EEG et l'EOG de leurs sujets, ils observèrent qu'au niveau 1 correspondaient invariablement les mouvements rapides des yeux (rapid eye movements: REM), mouvements binoculairement synchrones (les deux yeux bougent dans la même direction), alors qu'aux niveaux 2, 3 et 4 correspondaient des mouvements plus lents et asynchrones.

C'est pourquoi de nos jours, on divise essentiellement le sommeil en deux états différents, l'état R, sommeil léger avec rêves, et l'état S, sommeil profond.

A l'état R correspondent les mouvements rapides des yeux, des irrégularités dans les rythmes cardiaques et respiratoires, ainsi que dans la pression sanguine, une plus forte consommation d'oxygène, une grande relaxation musculaire, et, pour les hommes, des érections partielles ou complètes du pénis. L'état R est souvent appelé sommeil «paradoxal», et ceci pour deux raisons : d'une part parce que bien que nous soyons physiquement très relaxés, nous sommes mentalement très actifs, et d'autre part parce que mis à part le niveau 4, le niveau 1 est celui où il est le plus difficile de réveiller quelqu'un, alors qu'on qualifie ce sommeil de léger.

L'état S est lui caractérisé, à l'exception du niveau 2, par une très grande relaxation musculaire, un pouls et une respiration très lents.

Ann Faraday nous dit dans son livre «Dream Power» qu'un chercheur comparait le dormeur qui va entrer en état R à un spectateur au théâtre. Avant le début du spectacle, il tousse, bouge, se mouche et bavarde (parler la nuit, le somnambulisme, ainsi que les changements de positions correspondent au niveau 2). Puis le rideau se lève, il reste calme et silencieux et suit des yeux le spectacle, il prend intérieurement part à l'action, au suspense, respire plus ou moins vite, tandis que son coeur bat plus ou moins fort. Une fois la pièce finie, il bouge, s'étire, puis reprend sa position normale.

Cette image paraissait tellement parfaite, qu'elle fut testée aussitôt: on réveilla les gens en état R pour leur demander s'ils rêvaient ou non. Les résultats furent les suivants: les sujets se souvenaient d'un rêve 80 fois sur 100 en état R, contre 7 sur 100 en état S. Il convient toutefois de noter que le sommeil profond n'est, semble-t-il, pas dénué d'activité mentale. Il semblerait qu'en sommeil profond nous pensons plutôt que nous ne rêvons. C'est-à-dire, en fait, que nous avons une activité mentale moins visuelle, moins mouvementée, plus réflexive.

Il devenait donc possible de savoir avec suffisamment de précision qui rêvait, combien de fois par nuit, pour combien de temps, etc... C'est ainsi que bon nombre de mythes concernant les rêves se sont effondrés, les uns après les autres, comme nous allons le voir maintenant.

Le plus répandu de ces mythes est celui qui veut que certaines personnes ne rêvent jamais, ou qu'existent

des nuits sans rêves. Après que des milliers de personnes aient passé des nuits en laboratoire branchées sur un EEG et un EOG, il a été rapidement possible d'affirmer que nous rêvons tous chaque nuit environ 20 à 25 % du temps que dure notre sommeil. Là où il y a différence, c'est au niveau du souvenir: alors que certaines personnes se souviennent de plusieurs rêves chaque matin, d'autres s'en souviennent très rarement, voire jamais. Mais si ces personnes-là sont réveillées par l'expérimentateur durant une de leurs périodes en état R, elles se souviennent facilement d'un rêve. Cet oubli des rêves plus ou moins systématique provient de plusieurs causes dont certaines seront traitées au chapitre suivant.

Un autre mythe également très courant est celui qui concerne les rêves en couleurs. Certaines personnes rêveraient en couleurs et d'autres non. Or on constate que si on réveille une personne en état R et qu'on lui demande immédiatement les couleurs observées en rêve, elle s'en souviendra 80 fois sur 100. Simplement la couleur est en général très rapidement oubliée, sauf si quelque chose de particulier nous frappe. Un autre facteur favorisant cet oubli est que bien des gens ne prêtent pas attention aux couleurs dans la vie courante: ils sont incapables de se rappeler les couleurs des différents objets — tapis, vêtements, bibelots — qui les entourent quotidiennement. Il n'y a donc aucune raison pour qu'ils s'en souviennent dans leurs rêves.

On a aussi longtemps cru que les rêves ne duraient que quelques secondes, même si l'action semblait durer des heures. En fait, la durée du rêve telle qu'elle est mesurée par l'électroencéphalographe est très souvent identique à celle qu'il faut au rêveur pour raconter son rêve,

ou à la durée des événements qu'il raconte. Plus on approche du matin et plus les rêves sont longs, pouvant durer jusqu'à 3/4 d'heure.

De même on pensait couramment que certains repas augmentaient le nombre de rêves. Le Dr. Ann Faraday attribue cela à des problèmes de digestion qui ont pour conséquence de nous réveiller plusieurs fois la nuit, nous donnant ainsi plus de chances de nous rappeler nos rêves.

Il arrive en revanche qu'un stimulus extérieur soit incorporé dans un rêve, ou, plus souvent, dans une *pensée* d'état S. La sonnerie du réveil deviendra, par exemple, la sonnerie du téléphone dans un rêve. Ceci se produit le plus souvent à l'approche du matin, lorsque le cerveau gauche prend progressivement plus de part aux rêves.

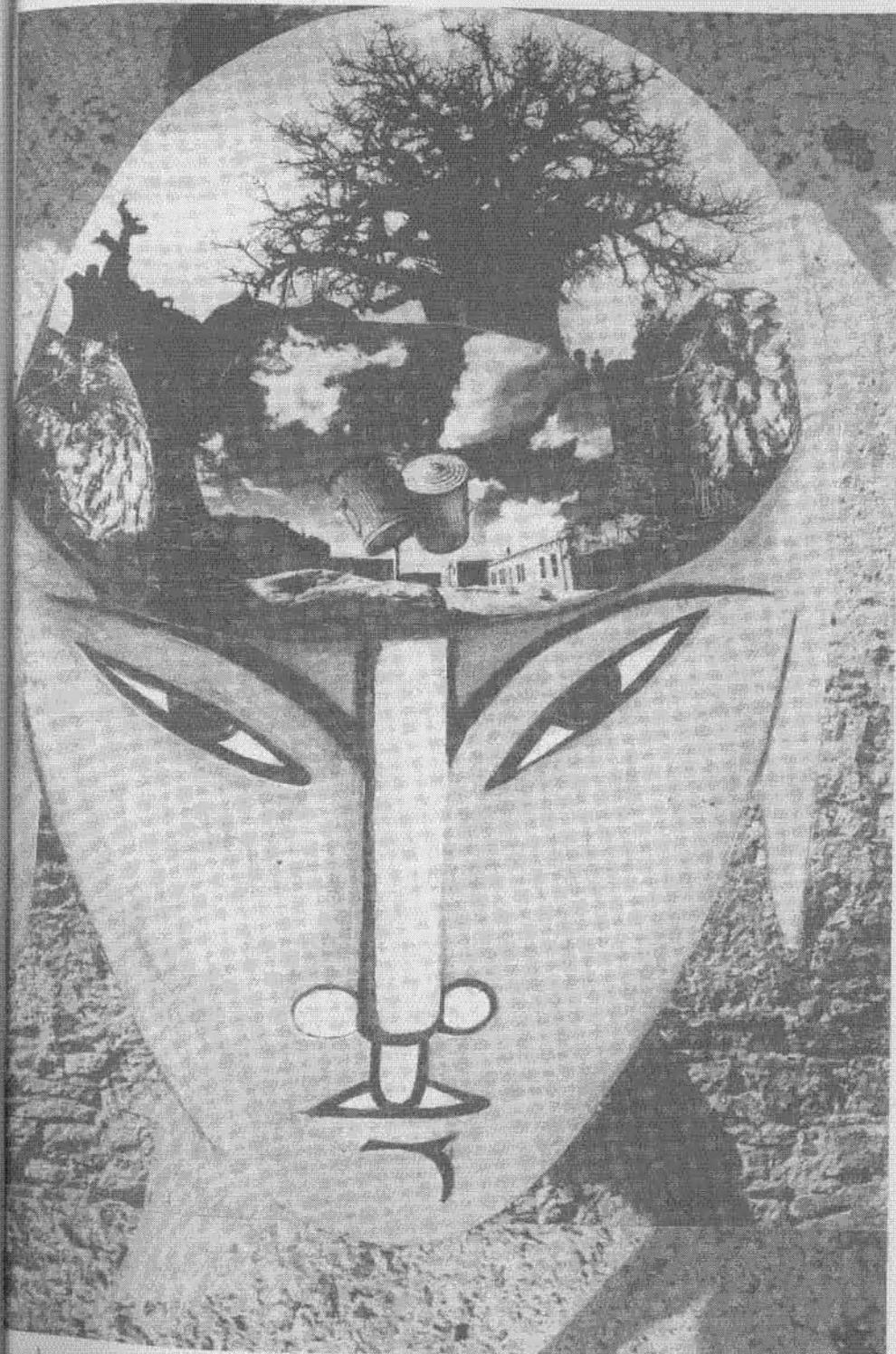
A mesure que les recherches sur le rêve se multipliaient, de nouvelles questions surgissaient, alors que d'anciennes trouvaient leurs réponses. Une de ces nouvelles questions qui préoccupa les chercheurs fut de savoir à quoi servait l'état R. C'est pour répondre à cette question que se déroulèrent bientôt un peu partout dans le monde des expériences de privation de rêves. Chaque fois qu'un sujet entrait en état R, il était immédiatement réveillé. (11) Après quelques nuits, le nombre de périodes d'état R (qui devaient chaque fois être interrompues) augmentait pour en arriver à 20 ou 30 après la cinquième nuit. Passés 10 jours, le sujet retombait immédiatement en état R après avoir été réveillé. D'autre part, durant les nuits normales qui suivaient ces expériences, les sujets passaient jusqu'à 40 % de leurs temps de sommeil en état R, comme s'ils essayaient de le rattraper. Lors des premières expériences effectuées dans les années soixante

par le Dr. Dement à New-York, ce dernier constata plusieurs troubles mentaux chez ses sujets; il en conclut que si les expériences avaient été prolongées, elles auraient pu provoquer de sérieux troubles de la personnalité. Il semblait donc exister un besoin psychologique de rêver; les troubles observés ne pouvaient en aucun cas être attribué au simple dérangement du sommeil. Mais aucune des expériences qui furent faites et refaites par la suite n'aboutit aux mêmes résultats: même en prolongeant l'expérience jusqu'à quinze nuits, grâce à des médicaments, on n'observa aucun trouble sérieux de la personnalité.

En revanche, si on empêche complètement une personne de dormir, après seulement trois jours elle devient sujette à des hallucinations, à des pertes de mémoire, et peut éventuellement délirer. Et ce qu'il y a d'intéressant, c'est que durant les nuits qui suivent ces expériences, c'est le niveau 4 qui est d'abord rattrapé. L'état R vient en seconde position, quelques nuits plus tard.

Si l'état R semble ainsi dépourvu de l'importance psychologique qui lui fut brièvement attribué, il n'en possède pas moins un rôle physiologique non négligeable. Il est en effet très important pour la croissance et la régénération du cerveau. C'est ainsi que les bébés passent jusqu'à 80 % de leur sommeil en état R, juste avant la naissance, durant le mois où le cortex se développe le plus. Les vieillards, en revanche, dont le cerveau s'atrophie, rêvent très peu, comme d'ailleurs les personnes atteintes de troubles mentaux. L'état R a aussi beaucoup d'importance pour l'apprentissage et pour la mémoire.

Il apparaît donc que le rêve est un phénomène psychologique superposé à certains processus physiologiques, qu'on vient de voir brièvement, et qui sont plus importants que lui. Cela ne signifie toutefois pas qu'il ne faille point s'y intéresser; bien au contraire. Tout au long de ce livre, le lecteur aura l'occasion de se rendre compte de l'outil remarquable que représente le rêve pour développer un aspect souvent négligé de notre personnalité, pour avoir accès à certaines profondeurs de notre esprit. Métaphoriquement on peut dire que chez la majorité des gens, le rêve est un gland, et que ce livre, moyennant un certain effort, offre l'engrais qui peut en faire un chêne.



## CHAPITRE II : Souvenir et interprétation des rêves

«Un rêve que l'on n'interprète pas est  
comme une lettre que l'on ne lit pas.»

Tiré du Talmud.

Bien avant que la science n'en fasse une étude approfondie, les rêves provoquaient l'intérêt, la crainte ou la fascination des hommes. Il semblerait que de tous temps l'on ait cherché à en comprendre la signification. Certains chercheurs ont même émis l'hypothèse que les peintures rupestres représentant des animaux qui remontent à l'homme de Cro Magnon pourraient être inspirées de rêves.

Ce qu'il y a de sûr c'est que certains des premiers livres jamais écrits traitaient des rêves. Tel est le cas pour l'une des toutes premières «clef des songes» que l'on connaît et qui remonte à 2.000 ans avant Jésus-Christ. Ces clefs des songes, sortes de dictionnaires du symbolisme des rêves dans lesquels on trouve face à chaque symbole une interprétation définie et absolue, existaient et existent encore aujourd'hui un peu partout dans le monde. Elles devaient permettre à chacun de se dispenser de l'éventuel oracle local et d'avoir accès aux vérités secrètes que recelaient les rêves. Par là même, le rêve et son interprétation baignaient dans le mysticisme et l'ésoté-

risme. Le rêve n'est d'ailleurs jamais complètement sorti de ce bain-là, malgré les interprétations modernes, et il semblerait qu'il puisse s'y replonger de manière un peu plus objective (pour autant qu'il soit possible de parler d'objectivité au sujet d'un phénomène comme le rêve), passant de l'ésotérisme et du mysticisme au domaine de la spiritualité.

Dans ce chapitre sera exposé un moyen d'interpréter les rêves qui n'a pas à proprement parler d'auteur, étant plutôt le fruit, l'aboutissement des diverses découvertes faites dans le domaine de l'interprétation du rêve durant ce siècle, particulièrement aux Etats-Unis (1). Ainsi on y retrouve des notions découvertes par Freud, aussi bien que par Jung, Perls ou d'autres chercheurs dont les noms se sont perdus dans la masse.

Le résultat de cette combinaison est une méthode d'interprétation *relative* des rêves, c'est-à-dire qu'il revient au rêveur de déterminer laquelle, parmi les trois possibilités d'interprétation, est la bonne.

Mais, de toute évidence, lorsqu'on désire commencer un travail avec ses rêves, il faut commencer par en avoir, ou pour être plus exact, par s'en souvenir. Nous avons en effet vu au chapitre précédent que la durée moyenne du rêve est sensiblement égale pour tout le monde. En revanche, on note de très grandes différences d'une personne à l'autre, quant au souvenir qu'on en garde. Alors que certains croulent chaque matin sous leurs rêves, d'autres vont jusqu'à prétendre qu'ils ne rêvent pas du tout.

L'auteur se propose donc, dans une première partie, de donner les indications et les «trucs» qui devraient permettre à n'importe qui d'apprendre à

se souvenir de ses rêves, et à les noter sous forme d'un journal qui sera d'une aide précieuse tout au long de votre travail.

#### SOUVENIR : comment tenir un journal de rêves

Lorsqu'on veut se souvenir de ses rêves, *la première étape consiste à leur donner de la valeur, de l'importance*; et pas seulement à quelques rêves, mais à tous sans exception. Ceci a l'air tout à fait banal, et pourtant c'est une étape indispensable. Plus vous attacherez d'importance à vos rêves, mieux vous vous en souviendrez. Souvent les personnes qui ne se rappellent pas leurs rêves sont celles qui les considèrent comme inintéressants et inutiles. Il est aussi primordial de ne négliger aucun rêve; notez-les tous sans exception, n'en rejetez pas sous prétexte qu'ils sont trop courts, trop vagues ou encore absurdes. Chaque bribe de rêve peut servir un jour ou l'autre.

Avant de vous endormir, répétez-vous dix à quinze fois : «Cette nuit je me souviendrai au moins de l'un de mes rêves», ou une formule analogue. Une prière fait tout aussi bien l'affaire. Pourvu que vous croyiez à ce que vous dites, et que vous désiriez réellement vous souvenir d'un rêve au moins. Ces suggestions peuvent aussi être répétées durant la journée, surtout les premiers temps, si les rêves semblent avoir de la peine à franchir le cap de la conscience.

*Ensuite, il est indispensable d'avoir de quoi écrire à portée de main.* Vous ne pouvez pas vous permettre de devoir chercher du papier et un stylo à votre réveil : un très court laps de temps suffit à vous faire oublier votre

rêve, chacun en a fait l'expérience une fois ou l'autre. Prévoyez suffisamment de papier (deux ou trois feuilles) au cas où vous vous rappelleriez plusieurs rêves durant la même nuit. Certains auteurs préconisent l'utilisation d'un enregistreur qui a l'avantage de vous éviter d'allumer la lumière. Personnellement je suis contre, car je trouve que le son de la voix a trop tendance à vous réveiller, et rend le rendormissement difficile. Il est aussi plus pénible de revisualiser ses rêves mentalement. L'enregistreur pose aussi des problèmes lorsqu'on ne dort pas seul. Quoiqu'il en soit, il est tout à fait possible d'écrire ses rêves dans le noir, avec un peu d'habitude (2) et une lumière suffisamment douce pour ne pas être trop réveillé.

Pour les personnes qui ne se souviennent pratiquement pas de leurs rêves, ou peu, *il est conseillé de commencer pendant les week-ends ou les vacances*. Il faut savoir que lorsqu'on se réveille naturellement sans sonnerie, on se trouve en général juste à la fin d'une période en état R. Par la suite, avec l'habitude, on est capable de se réveiller spontanément après chaque période en état R durant la nuit, augmentant ainsi considérablement la proportion de rêves retenus.

Voyons maintenant ce qu'il faut faire au réveil. *En tout premier lieu, il faut ne rien faire* : ne pas ouvrir les yeux (ou les refermer rapidement), et ne pas bouger. Laissez ainsi les images de votre rêve re-défiler devant vos yeux, lentement, à l'envers. *Si rien ne vient, visualisez des personnes qui vous entourent quotidiennement* : si vous visualisez le visage d'une personne dont vous avez rêvé, le rêve reviendra souvent tout entier. Lorsque tout votre rêve vous est revenu, ou que vous n'arrivez pas à

aller plus loin, *changez de position dans votre lit et voyez si des images d'autres rêves vous viennent*. Il semble qu'on se souvienne mieux d'un rêve lorsqu'on se trouve dans la même position qu'on avait lorsqu'on l'a rêvé. Vous pouvez donc répéter l'opération, si vous le désirez, en passant en revue toutes les différentes positions de sommeil possibles. *Ensuite seulement, vous mettez par écrit tout ce dont vous vous êtes souvenu*.

*Ne remettez jamais à plus tard l'écriture d'un rêve*. Une des erreurs les plus classiques et les plus décevantes se produit lorsque vous vous réveillez au milieu de la nuit, que vous vous remémorez un rêve, puis vous rendormez sans l'avoir écrit, persuadé qu'il sera toujours là au matin. Neuf fois sur dix vous l'aurez oublié, et vous vous en mordrez les doigts. Votre cerveau gauche est trop endormi pour que vous lui fassiez confiance. Ecrivez-le tout de suite, et avec le plus de détails possible, y compris d'éventuelles associations ou interprétations qui vous viendraient à l'esprit. La même chose est valable pour le matin : ne faites rien avant d'avoir noté vos rêves; il suffit parfois de se moucher ou de tirer les rideaux pour qu'ils s'évaporent.

*S'il y a des séquences verbales, poèmes ou chansons, notez-les en premier*. Les séquences verbales, quelles qu'elles soient, disparaissent très rapidement; il est donc préférable de les noter au préalable, avant de passer au reste du ou des rêves.

Notez aussi les rêves qui vous reviennent durant le courant de la journée. Il arrive souvent qu'en voyant une personne, un objet ou un lieu, on se remémore subitement un rêve; que ce rêve se soit produit récemment ou

plusieurs semaines ou années auparavant, il est bon de le noter aussi. (3)

Etant donné que les notes prises durant la nuit, ou même parfois le matin, sont en général mal écrites, et qu'il peut manquer des détails, il est bon de les récrire dès que possible dans la journée. Je conseille l'usage d'un classeur, car il permet d'insérer par la suite une feuille contenant l'interprétation, ou des détails et associations supplémentaires. Dotez chaque rêve, et *donnez-lui un titre*, inspiré en général d'un des éléments les plus frappants du rêve. Le fait qu'un rêve possède un titre permet de s'en souvenir beaucoup mieux, et beaucoup plus longtemps que s'il n'est que daté. A la fin du rêve, notez toutes les associations ou idées qui vous viennent et semblent avoir un rapport avec votre rêve, y compris celles qui vous seraient déjà venues pendant la nuit. Hugh Lynn Cayce, le fils du célèbre prophète américain Edgar Cayce, a dit une fois que «le meilleur livre que vous lirez au sujet des rêves est celui que vous écrirez vous-même». Votre journal de rêves sera en effet pour vous un moyen irremplaçable d'observer votre propre évolution psychologique et spirituelle.

Si c'est possible, c'est une très bonne chose que de pouvoir partager ses rêves avec des amis ou des parents. Cela permet d'intégrer cette nouvelle activité dans votre vie de tous les jours, et de faire des recherches en commun, augmentant ainsi le nombre de rêves retenus.

Pour les personnes qui n'auraient pas encore obtenus de résultats avec les techniques mentionnées jusqu'ici, signalons deux autres moyens. Le premier consiste

à boire la moitié d'un verre d'eau avant d'aller se coucher, et de se dire qu'on se rappellera ses rêves en buvant la deuxième moitié le lendemain matin. Il n'est pas rare qu'en buvant la deuxième moitié nos rêves nous reviennent brusquement, comme s'ils surgissaient de nulle part. D'autre part, il arrive que le mauvais souvenir de ses rêves provienne d'un manque de vitamines B6. Il suffit de 50mg par jour pendant quelques temps pour voir ses rêves se multiplier.

On peut aussi utiliser la Gestalt-thérapie et demander à ses rêves pourquoi ils nous ignorent (4). Je l'ai fait à une époque où soudain je ne me souvenais plus d'un seul rêve, et j'obtins immédiatement comme réponse : «Nous ne venons plus parce que tu nous interprètes mal.» Je me suis alors rendu compte que depuis quelques jours, j'interprétais délibérément mes rêves de manière à justifier certaines décisions que je souhaitais prendre. D'autres, à la même question auront sans doute des réponses du genre : «Parce que tu ne t'intéresses pas vraiment à nous», ou «Parce que tu sembles avoir tant d'autres choses à faire», etc. Dans tous les cas on retire quelque chose de la réponse qui nous vient ainsi.

Avec ces indications, il est maintenant possible à chacun de se constituer graduellement une collection de rêves; nous allons maintenant voir comment comprendre ces messages qui nous laissent au début très perplexes, tant ils paraissent indéchiffrables.

## L'INTERPRÉTATION ET SON DOMAINE DE VALIDITÉ

«Dimmi che sogni e ti diro chi sei.»  
Proverbe italien.

Il a été dit en début de chapitre que les possibilités d'interprétation sont au nombre de trois. Voyons donc quelles sont-elles, et comment déterminer laquelle convient à quel rêve.

Un rêve nous donne des informations sur :

- a) des situations ou des personnes réelles.
- b) nos réactions intérieures à leur égard.
- c) nous-mêmes et notre monde intérieur.

Illustrons chacune de ces différentes possibilités.

a) *Vous rêvez que vous vous promenez en voiture à la campagne. Soudain, dans un virage, la direction lâche, vous perdez le contrôle de votre voiture qui quitte la route et va s'écraser contre un arbre.*

Après un rêve pareil, la première chose à faire est de vérifier très attentivement l'état réel de la direction de votre voiture. Il est très possible qu'elle soit défectueuse et que vous ne l'ayez pas remarqué consciemment. A longueur de journée notre cerveau droit perçoit une quantité gigantesque d'informations dont seule une petite partie est aussi retenue par l'attention

focalisée de notre cerveau gauche. Ainsi il n'est pas rare que le cerveau droit projette dans un rêve une information importante, dans l'espoir que nous en prendrions conscience et que nous agirions en conséquence. Pour cette même raison, si vous rêvez que vous perdez une ou plusieurs dents, vérifiez qu'elles sont en bon état avant de vous lancer dans l'une ou l'autre des interprétations possibles.

b) Comme exemple de cette deuxième possibilité je vais prendre un de mes propres rêves, «Le concert de Gismonti – 24-3-80».

*Je suis avec Michel C. au festival de jazz de Montreux. Nous écoutons tout d'abord une chanteuse noire du nom de Tania Maria. Elle est stupéfiante, beaucoup mieux que ce à quoi je m'attendais. Michel m'annonce ensuite que ce sera bientôt le tour d'Egberto Gismonti, pianiste et guitariste que j'apprécie énormément. Mais à ma grande surprise, il ne joue pas sur scène, mais du fond de la salle, et c'est à peine si on l'entend. Une fois qu'il a terminé je vais en coulisses où je rencontre d'abord Tania Maria que je félicite chaleureusement, tant j'ai été étonné de sa performance. Elle aussi est très contente de son succès. Je cherche ensuite Gismonti que je trouve assis à une table dans un coin. Comme Tania Maria il est Noir (ce qui n'est pas le cas en réalité) ce qui me surprend. Il porte des habits très bizarres. Sur la table se trouve une grande boîte en bois qui est son instrument; de côté se trouve une manivelle qu'il lui suffit d'actionner pour produire des sons de guitare et de percussions, sons qu'il peut éventuellement modifier*

*en introduisant divers éléments dans la boîte. Je suis très déçu, tout cela me paraît très artificiel, voire frauduleux.*

Grâce à ce rêve, j'ai pu me rendre compte de mes sentiments profonds à l'égard de deux amis avec qui j'avais eu de longues discussions le jour précédent le rêve. En effet, la musique est pour moi un moyen de communication; dans mon rêve elle est jouée par des Noirs, ce qui signifie qu'elle est *négro-spirituelle*. En d'autres termes, ces deux musiciens symbolisent deux personnes avec qui j'ai eu des discussions en rapport avec la spiritualité. Egberto Gismonti est le musicien dont j'attends le plus; il symbolise donc l'ami dont j'attends le plus dans ce type de discussion. Tania Maria, en revanche, est une musicienne que j'apprécie beaucoup, mais dont je n'attends pas de miracles; elle symbolise donc l'autre ami dont j'attends moins dans le domaine spirituel. A ce niveau, il ne m'a pas été difficile de faire les rapprochements avec B.J. et A.D. que j'avais rencontrés le jour d'avant. Mon rêve m'a fait comprendre que j'avais beaucoup plus à apprendre d'A.D. que de B.J. dont les discours n'étaient pas le résultat d'expériences personnelles, mais de simples « rengaines » dénuées de fondement. Consciemment je ne m'en étais pas rendu compte, et ce rêve m'a montré que je ne m'étais fié qu'aux apparences.

Les rêves sont un outil précieux pour connaître ce que l'on ressent à l'égard d'une personne ou d'une situation. Ann Faraday cite aussi le cas d'une personne qu'elle avait rencontrée alors qu'elle cherchait du travail; cette personne lui avait déplu en réalité, mais s'est avérée être, en rêve, mieux qu'elle ne le croyait. De nouveau,



ceci s'explique par tous les messages qu'enregistre le cerveau droit, en l'occurrence lors d'une «double conversation» (cf. Chap. I), messages qui échappent au cerveau gauche, concentré sur *un* aspect ou *un* autre de la conversation.

c) Ici encore, je vais raconter un de mes rêves, pour montrer comment un rêve peut contenir des informations sur le rêveur lui-même. Le rêve s'intitule «Les grands clients – 17-12-81».

*Je travaille dans un petit magasin. Ses propriétaires ne semblent pas très doués pour le commerce. Entrent une dame et un monsieur, tous deux très grands. Ils cherchent des chaussures. Le magasin n'en offre pas d'assez grandes pour eux. Il est alors décidé de fermer provisoirement le magasin jusqu'à amélioration du stock.*

J'ai fait ce rêve peu après l'obtention d'un poste d'animateur pour séminaire de dynamique mentale. Le magasin représente ici mon cours : j'y vends de l'information, des techniques. Le fait que je ne possédais pas de chaussures pour des grandes personnes exprime très bien la peur que j'avais de ne «pas être à la hauteur». J'ignorais complètement cette peur, consciemment, et mon rêve m'a permis d'en prendre connaissance, de voir si elle était fondée ou non, puis d'agir en conséquence.

Face à ces trois types d'interprétations possibles, il appartient au rêveur de déterminer laquelle convient à un rêve donné. Pour ce faire, voici quelques étapes à suivre qui faciliteront la tâche.

Après avoir recopié votre rêve, notez à la suite les événements principaux du jour précédent. Un rêve représente, en quelque sorte, l'opinion du cerveau droit au sujet des événements du jour qui vient de s'écouler, opinion qui résulte de la prise en considération d'un très grand nombre d'informations souvent inaccessibles au cerveau gauche. Ces événements peuvent aussi bien être subjectifs qu'objectifs : votre rêve peut traiter de votre conversation avec M. Dupont, comme de réflexions que vous vous faites intérieurement.

Souvent, déjà en écrivant les événements de la journée passée, vous arriverez à mettre en relation vos rêves avec l'un d'entre eux. Il convient toutefois de faire attention de ne pas faire l'erreur suivante, très courante : le soir précédent votre rêve, vous avez vu un film avec Alain Delon; or dans votre rêve se trouve aussi Alain Delon, d'où la conclusion : «J'ai rêvé de lui parce que je l'ai vu hier à la télévision», et vous en restez là. La conclusion n'est qu'à moitié fausse, car si vous avez rêvé d'Alain Delon, c'est pour deux raisons complémentaires :

- 1) parce que vous l'avez vu à la télévision, et
- 2) parce qu'il est utile à votre subconscient pour représenter quelque chose dans votre rêve.

Et s'il est parfois intéressant de connaître la première raison, il est surtout important de trouver la deuxième, celle qui vous donnera la signification de votre rêve. La seule exception qui existe à cette remarque, c'est la première possibilité d'interprétation que nous avons vue. Si votre rêve est objectif, alors il n'y a pas de deuxième raison. Dans l'exemple déjà donné de la direction de la voiture qui lâche il est inutile de chercher la

signification symbolique de cette voiture : elle se symbolise elle-même. Pour cette raison, il est très important de toujours commencer par vérifier que votre rêve ne vous donne pas d'indications concernant le monde réel, avant de vouloir l'interpréter. Autrement dit, *commencez toujours par essayer la première interprétation avant de passer aux deux autres.*

*Ensuite dégagez le ou les thèmes du rêve.* Le thème d'un rêve est en quelque sorte sa tonalité, il vous est très utile pour trouver l'origine du rêve. Ainsi, si dans votre rêve quelque chose ou quelqu'un vous dégoûte, essayez de voir ce qui, dans le jour précédent le rêve, a pu vous dégoûter, une personne, vous-même, ou un événement précis. Parfois, en dégageant un thème on tombe sur une expression du langage parlé ou de l'argot qui a été mise en images, mise en scène dans le rêve : «il met les pieds dans le plat», «il perd les pédales», «il me casse les pieds», etc.

Prenez ensuite chaque élément de votre rêve, en commençant par les plus importants, et tâchez de *déterminer quelle particularité de cet élément a été retenue par votre rêve.* Pour ce faire, notez les associations qui vous viennent à l'esprit lorsque vous ne pensez qu'à cet élément, ou encore imaginez comment vous décririez cet élément à quelqu'un d'une autre planète qui n'en a jamais vu. Par exemple, imaginons que vous rêvez de la Suisse; quelle particularité de ce pays a été retenue dans votre rêve : les Alpes, la richesse, la petitesse ? Cette traduction du rêve est la partie la plus importante, mais aussi la plus difficile, particulièrement au début. Par la suite, on reconnaît tout de suite certains symboles qui reviennent souvent dans nos rêves. Il est rare qu'un sym-

bole change de signification pour un même individu; il est clair en revanche qu'il prend des significations très différentes d'un individu à l'autre.

C'est en suivant ces étapes que vous découvrirez laquelle des deux interprétations qui restent s'applique à votre rêve. Je vais maintenant reprendre mes deux rêves déjà cités et montrer comment je suis arrivé aux interprétations que j'ai données. Commençons par le rêve du concert de Gismonti :

*Événements du jour précédent :* Après une demi-journée de travail, je suis allé prendre un verre avec B.J. avec qui j'ai eu une longue conversation sur les rêves, la méditation et le bouddhisme. Je suis allé ensuite rendre visite à A.D. avec qui j'ai abordé des problèmes identiques, ainsi que quelques autres relatifs à des questions de philosophie. Le soir je suis allé voir un cabaret en compagnie de Michel C. qui me mentionne pendant la soirée l'éventuelle venue de Gismonti à Montreux.

*Remarque :* l'erreur à ne pas faire pour ce rêve serait de penser qu'il résulte uniquement de la remarque de Michel C., et de ne pas essayer de chercher plus loin.

*Thèmes :* Bonne surprise et grosse déception.

*Associations :*

musique :	moyen de communication.
musiciens noirs :	musique <i>négro-spirituelle</i> .
Tania Maria :	bonne musicienne dont je n'attends pas de miracles.
Gismonti :	personne dont j'attends beaucoup en musique.

Après avoir écrit cela dans mon journal, il m'a été facile de faire le rapprochement avec les deux discussions que j'avais eues le jour d'avant. Grâce à ce rêve, je découvris avec surprise qu'A.D., personne très rationnelle, m'apportait beaucoup plus dans nos conversations philosophico-spirituelles que B.J., artiste assez intuitif, qui parlait sans qu'il n'y ait de support pratique, d'expériences personnelles pour soutenir ses propos.

Prenons encore l'exemple du rêve des grands clients. C'est l'un des rares rêves que j'aies eus où l'interprétation a été presque immédiate au réveil.

*Événements du jour précédent* : J'ai été contacté par un ami pour le remplacer comme animateur d'un séminaire de dynamique mentale.

*Thème* : Stock insuffisant pour des personnes hors de la moyenne.

*Associations* :

magasin :	lieu où l'on offre de la marchandise contre de l'argent.
grands clients :	personnes plus grandes que moi, supérieures.

Là encore, en rapprochant ce rêve de ma préoccupation majeure du jour précédent, l'interprétation est évidente. Je n'ai pas de magasin, je n'avais pas rencontré de personnes particulièrement grandes le ou même les jours précédents, donc la seule interprétation possible était la troisième : mon rêve me parlait de moi-même. Le magasin représentait mon cours, alors que

les grands clients représentaient toute personne susceptible d'en savoir plus que moi à ce sujet. Mon rêve exprimait ma peur de ne pas être à la hauteur de mes futurs clients, peur dont je n'étais pas conscient.

Je me bornerai à ces deux exemples qui devraient suffire pour illustrer les étapes successives de l'interprétation d'un rêve. Dans ce domaine, comme dans bien d'autres, ce qui compte avant tout c'est la pratique, c'est-à-dire en l'occurrence que vous commenciez le plus rapidement possible à interpréter vos rêves. Il y a autant de différence entre savoir théoriquement ce que signifient «débrayer», «embrayer», «accélérer», et savoir conduire une voiture, qu'entre connaître par des lectures diverses manières d'interpréter les rêves et savoir réellement les interpréter. Et cette différence est ici d'autant plus accentuée que l'interprétation des rêves fait appel à l'intuition. Puisqu'il n'existe pas une interprétation correcte à laquelle on puisse parvenir par une méthode linéaire, l'intuition est indispensable à la compréhension d'un rêve. En effet, au moment où l'on découvre la vraie signification d'un rêve, il se produit en nous une sorte de résonance, signal qui nous indique que l'interprétation est bonne. Si ce signal ne se produit pas, c'est que l'on est passé à côté de quelque chose d'important. La résonance provient de la découverte consciente d'une information existant déjà dans le «subconscient», c'est-à-dire le cerveau droit en l'occurrence. C'est comme lorsqu'on fait sonner une corde sur une guitare, provoquant ainsi un son identique sur une guitare proche de la première; pour que la résonance se produise il faut que les deux guitares soient bien accordées. De même

pour l'interprétation, pour qu'il y ait résonance, il faut que la signification du rêve que l'on découvre consciemment s'accorde avec celle que le subconscient lui a attribuée. C'est pour cela qu'Ann Faraday dit que si l'information qu'on a retirée d'un rêve est déjà connue consciemment, il ne se produit pas de résonance, et il faut alors chercher une signification plus profonde que celle à laquelle on était parvenu.

Parfois aussi un rêve a simultanément plusieurs interprétations valables, c'est-à-dire qu'il donne de l'information sur plusieurs niveaux (5); cela ne signifie pas pour autant qu'il faille se torturer l'esprit indéfiniment, de peur de laisser des informations de côté : votre cerveau droit continuera de remettre ces informations dans vos rêves, jusqu'à ce qu'elles soient découvertes et utilisées, ou du moins tant qu'elles sont utiles. Comme le disait Jung (Perls aussi), une interprétation est bonne du moment qu'elle a un sens pour vous, qu'elle vous révèle quelque chose que vous ignoriez consciemment, et que vous pouvez entreprendre quelque chose de positif, de constructif, dans le sens où vous l'indique le rêve. C'est pour cette raison que Perls, le père de la Gestalt-thérapie, aimait travailler avec des rêves courts plutôt qu'avec des longs, car avec ces derniers, on a plus facilement crainte d'oublier d'interpréter certains éléments.

On peut dire en fait que ce n'est que dans la mesure où il y a un changement ou une démarche positive qui suivent son interprétation qu'un rêve trouve toute sa justification et son utilité. L'interprétation de mon rêve de Gismonti ne m'aurait été d'aucune utilité si je n'avais pas par la suite espacé mes discussions avec B.J. pour augmenter celles plus fructueuses avec A.D.. De même,

mon rêve des grands clients m'a été utile du moment que j'ai pu affronter cette peur que j'ignorais, et m'en débarrasser.

Certains rêves opposent une forte résistance à leur interprétation, à tel point qu'ils ne semblent en avoir aucune. Avec de tels rêves, deux choses peuvent être faites. Si vous possédez une connaissance suffisante de l'interprétation jungienne, elle peut parfois être d'un grand secours pour élucider des symboles qui nous échappent (6). Le recours aux archétypes permet de comprendre ces symboles qui sinon nous semblent tout à fait obscurs. Pour ceux qui ne possèderaient pas cette connaissance, il existe un moyen dont il sera question au chapitre suivant, lorsque j'exposerai la programmation des rêves, qui consiste à demander aux rêves (au cerveau droit, en fait) d'explicitier tel ou tel symbole, voire un rêve tout entier. Avec cette technique, l'idée de Jung de travailler avec des séries de rêves trouve sa pleine justification : d'eux-même, les rêves tendent à s'éclairer les uns les autres.

Il reste à dire un mot concernant les rêves sexuels. A cause de toutes les attaques dont il a été la cible, certaines personnes ont rejeté en bloc tout le freudisme (7). Or il se trouve que, bien que les rêves sexuels soient moins nombreux que ne l'avait imaginé Freud, son symbolisme reste valable pour ces rêves lorsqu'ils se produisent. Si donc un de vos rêves semble être en rapport avec la sexualité, vous pouvez lui «appliquer» le symbolisme freudien afin de voir si une signification sensée ne peut en être tirée.

Cette remarque nous amène à considérer le problème de la validité d'une interprétation donnée. Un axiome,

un théorème ou toute une théorie ont chacun un domaine de validité en dehors duquel ils n'ont aucune valeur. Il en va de même pour les différentes manières d'interpréter les rêves. Nous venons d'en voir un exemple avec le symbolisme freudien qui n'est valable que pour les rêves sexuels. Freud, lui, pensait que son symbolisme pouvait s'appliquer à tous les rêves. Il est donc important, face à une interprétation donnée, qu'elle soit freudienne, jungienne ou autre, de déterminer les limites dans lesquelles elle est valable.

De par son caractère relatif, l'interprétation qui a été présentée dans ce chapitre s'applique à presque tous les rêves. «Presque», car il existe bel et bien des rêves pour lesquels elle n'est d'aucune utilité. Les rêves lucides dont il est question au chapitre suivant font partie de cette catégorie de rêve pour lesquels l'interprétation exposée ici est inutile; étant donné qu'un rêve lucide se distingue principalement des autres par le fait que vous avez conscience que vous rêvez pendant que vous rêvez, il est aussi absurde de vouloir l'interpréter que de vouloir interpréter votre vie quotidienne (8). Il existe encore quelques rares autres sortes de rêves qui ne doivent pas être passés au travers du crible de l'interprétation; mais que le lecteur se rassure tout de suite : ces rêves apparaissent rarement spontanément d'ordinaire, ils sont en général le résultat d'un certain travail sur soi-même que les rêves «normaux» permettent d'effectuer. Nous aurons l'occasion d'en voir plus loin dans cet ouvrage, d'analyser leur signification, et d'expliquer comment les utiliser lorsqu'ils surgissent.

Avant de terminer ce chapitre, attardons-nous quelques instants sur les rêves prémonitoires. Au premier

abord, on serait en effet tenté de les placer dans la catégorie des rêves ininterprétables. En fait, il semblerait (9) qu'ils soient des rêves à messages doubles; c'est-à-dire que, d'une part ils nous donnent des renseignements concernant le futur, et que d'autre part ils possèdent également une signification subjective qui nous concerne et qui apparaît après interprétation (10). C'est en fait comme si le subconscient utilisait le futur de la même manière qu'il utilise le passé, comme matériel pour fabriquer les rêves. On a vu dans le «concert de Gismonti» comment mon subconscient s'est servi de la remarque de Michel C. concernant Egberto Gismonti; si le rêve avait précédé cet événement, j'aurais eu un rêve prémonitoire à double signification.

Il est intéressant de noter que certains rêves qu'on appelle prémonitoires peuvent être expliqués sans avoir recours au «paranormal». C'est encore le cerveau droit qui nous donne ici la clé. En effet, étant donné le nombre d'informations dont il dispose, il lui est possible de déterminer l'événement ou les événements les plus probables en fonction des données actuelles, de la même manière que le font certains ordinateurs bien programmés (11).

Toujours au sujet des rêves prémonitoires, il faut citer les travaux remarquables d'un ingénieur américain, J.W. Dunne. Il écrit en 1927 un livre intitulé «An experiment with time» dans lequel il expliquait qu'en notant ses rêves tous les jours et en cherchant à voir s'ils contenaient des prémonitions, il a constaté que le subconscient utilisait en proportions égales les événements du passé et du futur pour fabriquer les rêves : il y aurait donc autant de rêves qui utilisent des événements

d'hier, d'il y a deux semaines ou trois ans, que de rêves qui utilisent des événements de demain, de dans trois semaines ou dans trois ans !! Il est à noter que si c'était le cas, ce fait servirait de preuve de l'atemporalité du subconscient dont il a déjà été question.

Cette théorie, pour intéressante qu'elle soit, n'a jamais été confirmée ou infirmée; en effet, son élaboration a demandé un tel travail, que personne jusqu'ici n'a eu le courage de reproduire l'expérience : s'il est déjà parfois difficile de trouver l'événement passé à mettre en rapport avec un rêve actuel, il l'est d'autant plus de mettre le rêve passé en relation avec un événement actuel ! Prouvée ou non, cette théorie n'en est pas moins intéressante, et c'est pourquoi elle avait ici sa place.



### CHAPITRE III : Rêve programmé et rêve lucide

«La nuit porte conseil.»

Nous avons vu au chapitre précédent, en parlant du domaine de validité de notre méthode d'interprétation, qu'il y a des rêves pour lesquels elle ne fonctionne pas, comme par exemple le rêve lucide. Le rêve lucide fait justement l'objet de la seconde partie de ce chapitre. La première est consacrée à son «petit frère», le rêve programmé, qui est, lui, encore (mais pas toujours) susceptible d'être interprété.

Ces deux nouvelles sortes de rêves sont encore peu connues, et c'est pourquoi l'auteur s'attachera à donner ici le maximum d'informations sur chacune d'elles; de la sorte on pourra mieux les comprendre, les situer par rapport aux autres rêves, et même apprendre à les provoquer, les induire, et à les utiliser.

On découvrira ainsi que le rêve programmé et le rêve lucide correspondent d'une certaine manière à l'adolescence et à la maturité du rêve normal qui fait ici office de petit enfant. Mais n'anticipons pas.

#### a) REVE PROGRAMME

Quelques faits apparemment sans relations les uns avec les autres ont permis la découverte (on devrait dire la re-découverte) de la possibilité d'exercer un contrôle plus ou moins grand sur ses rêves.

Par exemple, des personnes faisant de la recherche sur le sommeil et les rêves étaient étonnées de constater qu'aucun de leurs innombrables patients ne faisaient état d'éjaculations nocturnes, une manifestation pourtant très répandue, surtout chez les jeunes sujets jusqu'à environ 25 ans, nombreux à participer à ce genre de recherche. Ce fait portait à croire que consciemment ou non, les sujets faisaient en sorte d'éviter ce phénomène, sans doute pour des questions de pudeur.

D'autre part, aux Etats-Unis, un garçon de huit ans sujet à des cauchemars deux à trois fois par semaine fut confié à un psychanalyste. Le garçon lui expliqua qu'il était poursuivi dans ses cauchemars par un horrible monstre. Le docteur, le prenant sur ses genoux, lui demanda alors de crier au monstre de s'en aller et de le laisser tranquille, comme s'il était là. Le garçon commença d'abord timidement, puis encouragé par le docteur qui criait aussi, de plus en plus énergiquement. La même chose fut ensuite répétée, mais cette fois les yeux fermés, en visualisant le monstre. Finalement, lorsque le jeune garçon eut suffisamment confiance, il recommença la même chose dans le noir, toujours assisté par le médecin. Dans les semaines qui suivirent ce traitement intensif, les cauchemars diminuèrent sensiblement, puis

disparurent tout à fait, quand le garçon fut capable de crier au monstre de s'en aller *pendant le rêve*.

A ces deux exemples s'ajoute celui de Giovanni Guareschi, mentionné dans son autobiographie. Sa femme rêvait chaque nuit qu'elle marchait sans fin dans une ville, et elle se réveillait fatiguée et déprimée. Guareschi lui suggéra de se procurer un vélo dans son rêve. Suivant son conseil, elle l'obtint en effet quelques nuits plus tard, après l'avoir fortement désiré. Lorsqu'en rêve ce même vélo eut un pneu crevé, Guareschi expliqua alors *dans la réalité* à sa femme comment réparer ce pneu, jusqu'à ce qu'elle sache le faire parfaitement. Ainsi quelques nuits plus tard elle répara son vélo en rêve. Quand enfin elle s'écrasa dans un ravin avec son vélo, son mari lui demanda de l'appeler nuit après nuit jusqu'à ce qu'il vienne. Et trois jours plus tard il apparut dans un de ses rêves et la secourut. Dès lors, sa femme n'eut plus jamais de cauchemars : chaque fois qu'elle avait un problème en rêve, elle appelait son mari qui lui portait secours. Elle avait ainsi créé ce que l'on appelle un ami de rêve, c'est-à-dire un personnage bienveillant qui peut nous venir en aide si nécessaire.

Les possibilités de programmation des rêves, évoquées par ces exemples, furent inopinément confirmées par les recherches d'un anthropologue et psychanalyste américain, Kilton Stewart, recherches portant sur une tribu d'environ 12.000 individus, vivant en Malaisie, les Senois (1). Les Senois étaient déjà connus des ethnologues, car leur tribu semblait être la plus pacifique que l'on connaisse : pas de disputes à l'intérieur de la tribu, et aucun conflit avec les tribus avoisinantes. Kilton Stewart découvrit que leur société est pour ainsi dire

construite autour du rêve. Dès leur plus jeune âge, les Senoïs apprennent à se souvenir de leurs rêves et à les partager avec la famille et les amis. Très vite leurs parents corrigent leurs rêves. Par exemple, si un jeune Senoï dit qu'en rêve il a été poursuivi par un tigre, et qu'après avoir vainement tenté de fuir il s'est réveillé, son père lui expliquera que c'était une erreur. Il ne faut pas fuir l'ennemi en rêve, puisqu'il ne peut pas nous faire de mal, mais au contraire il faut l'attaquer et le tuer, pour libérer l'élément positif qu'il cache. De même l'enfant Senoï est très encouragé à rechercher le plaisir dans le rêve : s'il a des relations sexuelles, il faut qu'il les poursuive jusqu'au bout. On lui conseille aussi d'actualiser ses rêves, c'est-à-dire de donner une forme réelle à certains de ses éléments, comme une chanson, une nouvelle danse, etc. Il est intéressant de noter que selon Stewart, ce peuple ne sait pas ce qu'est une névrose ou une psychose : il semble que les Senoïs soient remarquablement équilibrés. Stewart attribue aussi leur non-violence à leur utilisation des rêves. Bien que cela ne soit pas impossible et qu'il y ait même certainement un rapport entre les deux, les travaux d'autres anthropologues et ethnologues indiquent qu'il y a sans doute d'autres facteurs qui entrent en ligne de compte dans l'explication de cette particularité.

Ainsi donc on redécouvrirait en Occident la possibilité d'influencer inconsciemment et surtout consciemment ses rêves, c'est-à-dire en fait la possibilité de les programmer.

En parlant du rêve programmé, il a été dit précédemment qu'il était le «petit frère» du rêve lucide. Le lecteur comprendra maintenant pourquoi. En effet, dans

un rêve programmé, le rêveur est *partiellement* conscient, juste ce qu'il faut pour qu'il se rappelle que ce n'est qu'un rêve et qu'il peut donc se défendre, par exemple dans le cas d'un cauchemar. Le rêveur n'a pas encore la pleine conscience qui caractérise le rêve lucide.

Avant de parler des conséquences de l'utilisation de la programmation des rêves, mentionnons quelques unes des techniques utilisées pour parvenir à cette fin. Il va de soi qu'ici encore il est indispensable de se souvenir de ses rêves avant de vouloir les programmer; sans quoi il est difficile, voire impossible de savoir si les techniques donnent ou non des résultats. (cf. Chap. II)

Il est tout d'abord très important d'accepter le fait, somme toute nouveau, que nous sommes capables de programmer le contenu de nos rêves, sinon nos efforts sont voués à l'échec. Dans le cas des cauchemars, par exemple, le simple fait de savoir qu'il était possible de lutter contre eux pendant le sommeil et d'arriver à anéantir l'élément agressif qu'ils contiennent, a suffi à certaines personnes pour qu'elles soient aussitôt capables de le faire. Cet élément de foi en nos propres capacités est donc indispensable : nous ne sommes plus victimes de nos rêves.

Ensuite, il faut bien évidemment choisir ce que l'on veut rêver, et formuler ce vœu dans une phrase claire et concise que l'on pourra ainsi se répéter durant la journée, ou à l'approche de la nuit (2). Par exemple : «Je veux skier cette nuit». Il y a deux éléments importants à noter dans cette phrase : tout d'abord elle est au présent, et non au futur, ce qui repousserait indéfiniment l'occurrence du rêve; d'autre part, elle est catégorique, on ne dit pas : «Je vais essayer de skier en rêve cette nuit».

Si c'est possible, il est bon de pratiquer des activités en rapport avec le rêve souhaité, dans la vie réelle. Dans le cas du rêve de ski, par exemple, on peut soit en faire, soit regarder des films à ce sujet, ou lire des revues. Mary Arnold-Forster, une rêveuse anglaise, observait le vol des oiseaux pour pouvoir voler la nuit. Dans le même but j'ai fait un saut initiatique en aile delta.

Au début, il est bon de visualiser le rêve que l'on souhaite, les yeux fermés, avec le plus de détails possibles. Une fois acquise l'habitude de la programmation, le rêveur peut se permettre plus de liberté, se donner plus de choix d'actions en rêve, en ne le programmant pas entièrement à l'avance.

Finalement, il y a un élément d'attente qui joue un très grand rôle : vouloir que ce rêve se produise, l'attendre avec impatience. C'est d'ailleurs sans doute ce dernier point qui a fait que tant de Chrétiens, par exemple, ont vu des Saints ou Dieu en rêve, que tant de Grecs autrefois ont pu se rendre dans les temples d'Asclepios après avoir reçu l'autorisation d'un dieu en rêve, etc. A force de souhaiter très fortement un rêve, à tel point, dans les exemples donnés, que notre avenir en dépende, ce rêve finit par arriver; c'est presque inévitable. Plus il est essentiel que le rêve souhaité arrive, et plus celui-ci a de chances de se produire. Et cette remarque nous amène au point suivant, très important.

Il existe en fait deux buts principaux pour lesquels on peut vouloir programmer un rêve. Tout d'abord pour le plaisir : vous pouvez programmer des relations sexuelles, des vacances à la mer, un voyage en Floride, ou que sais-je. C'était le cas par exemple de Mary Arnold-Forster avec ses rêves de vol. Ce genre de rêve est plus difficile à

programmer, car il exige une certaine disponibilité d'esprit, d'autres problèmes plus urgents ayant la priorité. Il ne faut en effet pas oublier que le rêve remplit certaines fonctions psychologiques importantes. Si votre esprit est particulièrement préoccupé, il vous faudra attendre plus longtemps avant que votre rêve programmé ne se produise. Personnellement, il m'est arrivé plusieurs fois d'avoir à attendre une semaine à dix jours.

Mais il existe un autre but pour lequel on peut souhaiter programmer un rêve. On peut demander à ses rêves de nous aider à résoudre des problèmes de toutes sortes. Ne dit-on d'ailleurs pas que «la nuit porte conseil» ? Il arrive souvent que le rêve nous rende ce service sans qu'on le lui demande. On en connaît plusieurs exemples célèbres, entre autres celui de F.A. Kekulé, en 1865, chimiste allemand qui essayait de trouver la structure moléculaire du benzène. Une nuit, dans un de ses rêves, un serpent se mordait la queue. Au réveil, Kekulé réalisa que le benzène est un anneau fermé de carbone, découverte qui révolutionna la chimie moderne. Il existe de nombreux autres exemples du même genre qu'il n'est pas nécessaire d'énumérer ici, et qui possèdent en commun les points intéressants que voici. D'une part la personne est pour ainsi dire immergée dans le problème dont elle connaît à peu près tout, sauf la solution. D'autre part, l'obtention de cette solution revêt une importance particulière pour cette personne : elle *doit* la trouver. Ainsi le problème auquel elle a affaire a la priorité sur tout le reste, et surgit presque inévitablement en rêve.

Or, que le rêve ait lieu, c'est tout à fait compréhensible; ce qui l'est moins, au premier abord, c'est qu'il

nous apporte la solution du problème. En fait, tout cela s'explique assez bien si l'on se rappelle les remarques du chapitre premier concernant les hémisphères cérébraux. Durant la journée, le cerveau gauche, l'analytique, accumule un à un tous les bouts d'information concernant le problème, comme s'il récoltait les pièces d'un puzzle. Arrive finalement un point où il les possède tous, sauf la solution. C'est à ce stade que l'hémisphère droit, prédominant dans les rêves, a la possibilité d'entrer en action, et, grâce à ses capacités synthétiques, peut avoir une vision globale du problème, du puzzle, et trouver la pièce manquante qu'est la solution (3).

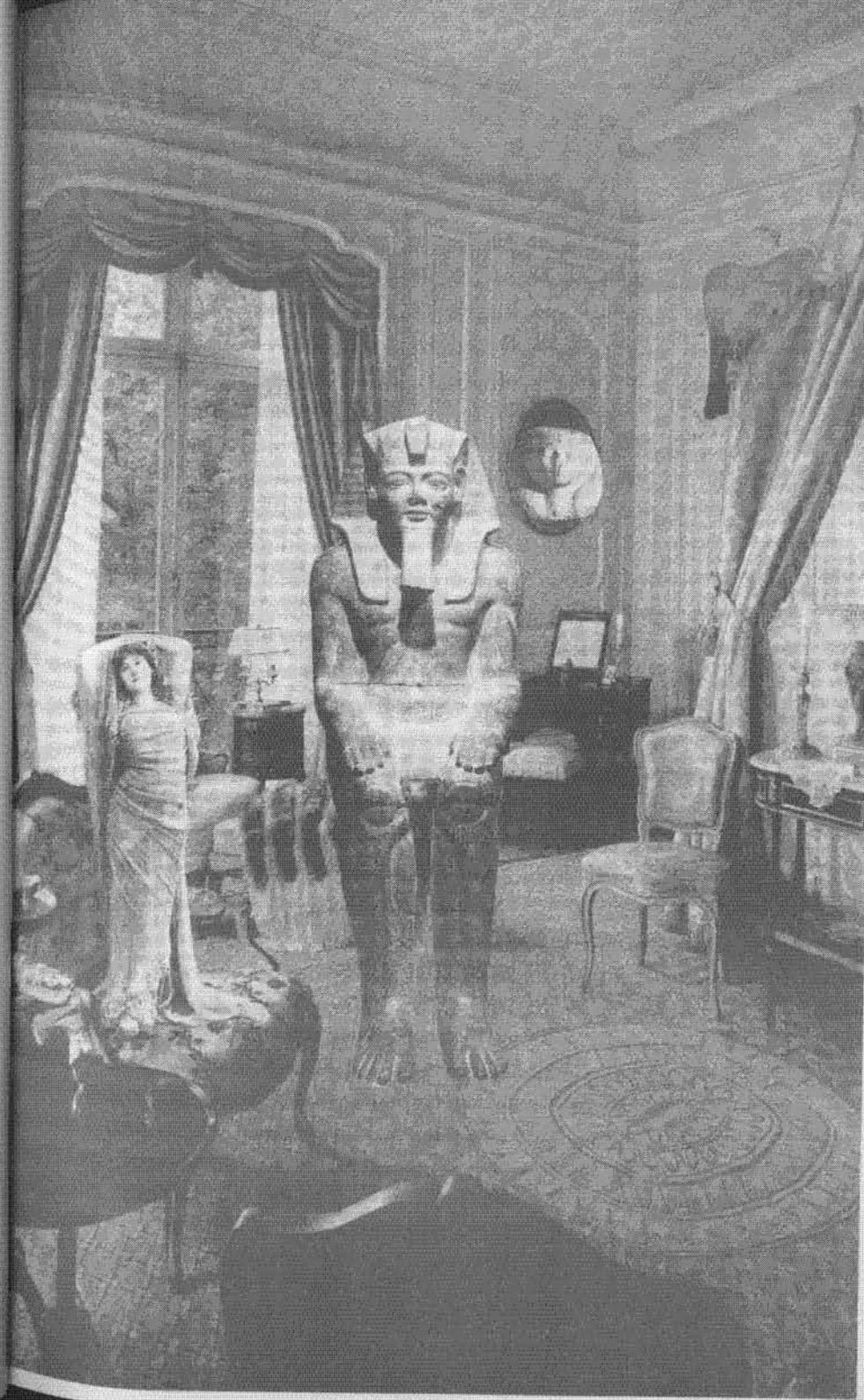
L'exemple donné est un exemple scientifique, mais les problèmes qui nous occupent peuvent être autres; ils peuvent avoir trait à la santé, à l'art, à l'affectivité ou à des questions d'ordre psychologique. Ce dernier point mérite quelques précisions. Si un rêve vous résiste, en ce qu'il échappe à toutes vos tentatives d'interprétation, vous pouvez demander à vos rêves *de la nuit suivante* de vous apporter quelques précisions à son sujet. La réponse viendra à coup sûr cette nuit-là, même si, à première vue, les rêves qu'elle vous apporte paraissent très différents de celui qui vous trouble : il existe de nombreuses manières différentes d'exprimer un même problème. De même, toujours au sujet des questions psychologiques, vous pouvez demander à vos rêves de vous éclairer sur tel ou tel aspect de vos relations avec telle ou telle personne, ou de votre caractère. Cette manière d'utiliser le rêve est très proche des techniques de dynamique mentale, de Gestalt-thérapie ou d'analyse transactionnelle, et s'avère très efficace. C'est pourquoi nous al-

lons revenir maintenant sur les conséquences de l'utilisation de ces techniques, laissées provisoirement de côté.

Commençons tout d'abord par les cauchemars. Le simple fait qu'une majorité d'adultes ne connaissent pour ainsi dire aucune évolution dans leurs rêves, et ainsi continuent d'avoir des cauchemars jusqu'à leur mort, prouve à lui seul le retardement de la pensée occidentale en matière d'onirisme. Nous négligeons toute une partie de nous-même, cette partie irrationnelle et intuitive qu'est le cerveau droit, et nos cauchemars sont une des manifestations de cette négligence. Le cauchemar exprime violemment l'existence d'un conflit ou d'une angoisse majeurs en nous-même, et tant que ce conflit sera ignoré et que rien ne sera fait pour y remédier, le cauchemar reviendra, soit sous la même forme, soit sous une autre tout aussi effrayante. Or il existe diverses techniques qui permettent de découvrir l'origine de ce ou de ces cauchemars et/ou d'y remédier. Le rêve programmé en est une particulièrement efficace, puisqu'on attaque le mal pendant sa manifestation. Ce qui compte avant tout ici, c'est l'action. La compréhension vient après, si on le désire. J'ai longtemps été hanté par des cauchemars où j'étais poursuivi et attaqué par un chien aboyant très fort. Chaque fois je me réveillais en sueur, au moment où j'allais être mordu. Après avoir pris connaissance des techniques des Senoïs, j'ai été capable quand mon cauchemar est revenu, de ne plus fuir devant le chien, mais de me retourner et de le tuer. Mon soulagement au réveil était intense; et non seulement mes cauchemars cessèrent, mais ma peur réelle des chiens s'atténa considérablement. C'est seulement plus tard

que je cherchai à savoir d'où provenait cette peur, et que je découvris que le chien aboyant représentait mon père (4). Quand on s'est cassé la jambe à ski, il est plus important, dans un premier temps, de se la faire plâtrer, que de chercher à comprendre la faute commise qui nous a fait chuter. Et de même qu'une fois la jambe guérie, on marche à nouveau normalement, de même après avoir vaincu l'un de nos cauchemars, nous gagnons en santé psychologique, notre cerveau fonctionne mieux.

Ainsi on voit que, dans le cas du cauchemar, les résultats obtenus en rêve ont des répercussions dans la vie de tous les jours. C'est aussi le cas pour les autres rêves «psychologiques» (par opposition aux rêves programmés pour le plaisir). Il est tout à fait possible pour un timide de programmer un rêve dans lequel il se sentira très à l'aise en société; ce rêve ensuite l'aidera à vaincre sa timidité dans la vie courante, et cela d'autant plus que le rêve se reproduira. Tout cela s'explique très bien par le fait que, comme le mentionne Maxwell Maltz dans son livre «La psychocybernétique», *le système neuro-végétatif ne fait pas la différence entre une action fortement imaginée dans ses moindres détails (ce qui est le cas du rêve) et une action ayant réellement lieu*. Un joueur de tennis peut faire des progrès en rêvant; même chose pour un pianiste ou pour une personne qui apprend à conduire. On trouve ici encore une explication d'ordre physiologique. Un automatisme est une activité synthétique, puisqu'elle demande la coordination de plusieurs mouvements simultanés; elle est donc du ressort de l'hémisphère cérébral droit. Faire des progrès en tennis, comme en piano ou en conduite, revient en bonne partie (mis à part l'effort physique) à l'acquisition de cer-



tains automatismes. Le rêve est ainsi une occasion pour le cerveau droit de répéter et de perfectionner ces automatismes.

Ainsi donc le rêveur n'est plus la victime de ses rêves; non seulement il les utilise en les interprétant et en agissant par la suite en conséquence, mais il peut aussi participer plus activement à ses rêves, en faisant usage de manière semi-consciente de sa volonté. Progressivement il apprend à mieux se connaître, toujours avec l'aide de l'interprétation, et à harmoniser et unifier sa personnalité, en intégrant toutes les parties de son être.

Jusqu'ici nous avons vu qu'il était possible d'avoir en rêve une semi-conscience suffisante pour pouvoir lutter contre un cauchemar. Est-il possible d'avoir pleine conscience dans un rêve ? Si oui, est-ce toujours un rêve ? Toutes ces questions trouveront leurs réponses dans la deuxième partie de ce chapitre qui nous introduit au rêve lucide.

#### b) REVE LUCIDE

*Le rêve lucide*, nous dit Celia Green, directeur de l'Institut de Recherche Psychophysique d'Oxford, *est un rêve durant lequel le sujet est conscient qu'il rêve*. Il est aussi appelé *rêve de connaissance* par Oliver Fox, *rêve dirigé* par le marquis Hervey de Saint-Denys et *rêve* par Carlos Castaneda. En dehors de la conscience à peu près totale (on verra pourquoi), la particularité principale du rêve lucide consiste en ce que le rêveur peut y exercer sa volonté, et ainsi choisir lui-même la suite du déroulement du rêve.

Avant d'expliquer les techniques qui permettent d'induire le rêve lucide, j'aimerais expliquer plus en détail plusieurs de ses aspects les plus intéressants.

Bien que l'aspect le plus important du rêve lucide soit que l'on est conscient que l'on rêve pendant le rêve, cette conscience est toutefois différente de la conscience éveillée, en tous cas au début. Plusieurs faits contribuent à cet état de choses. Par exemple, la mémoire n'est pas toujours complète, ni exacte. Il se peut que le rêveur s'imagine dormir dans un endroit où il n'habite plus depuis longtemps. La mémoire des faits semblent particulièrement déficiente. Le rêveur possède surtout une mémoire très générale, il se souvient mieux, par exemple, de principes psychologiques généraux. Le cerveau droit prédominant dans le rêve, il lui est difficile de s'occuper de détails, activité analytique propre au cerveau gauche. De même, ce qui semble être une déficience de la mémoire est en réalité une déficience d'une *mémoire* celle de l'hémisphère gauche. Pour cette raison, il est très conseillé, surtout au début, de choisir avant le rêve ce que l'on veut faire, une fois atteint l'état de lucidité en rêve. Dans les premiers rêves lucides, la conscience n'est pas assez bonne pour que l'on puisse bien réfléchir, et on risque d'être déçu au réveil de n'avoir pas fait ceci ou cela.

A cause de cette mauvaise mémoire, le rêveur lucide risque de faire de faux raisonnements, oubliant de tenir compte de certains faits. Il arrive ainsi à des conclusions qui au réveil lui sembleront tout à fait farfelues. Ces erreurs de raisonnements et de mémoire tendent à disparaître à la longue, quand le rêveur lucide apprend à mieux maîtriser ce nouveau genre de rêve.

Qu'en est-il des sentiments en rêve lucide ? Dans tous les rares ouvrages traitant du sujet, il est dit et répété (un auteur en fait même une devise) que le rêveur doit rester aussi émotionnellement neutre que possible. Tout sentiment excessif mène automatiquement au réveil. Ainsi, par exemple, il est fortement conseillé de ne pas trop se réjouir de sa réussite, lorsqu'on devient lucide, sous peine de voir l'expérience s'abrèger rapidement. En fait, il semblerait que tout cela ne soit qu'une question d'expérience et de persévérance. Il est conseillé de commencer avec de petites émotions, pour aller progressivement vers des émotions plus intenses. Ceci sera traité plus en détails dans le chapitre suivant, lorsqu'il sera fait allusion aux travaux de Patricia Garfield.

Mais il reste encore d'autres particularités qui distinguent le rêve lucide d'un rêve normal. Les rêves normaux sont en général truffés d'absurdités : ils peuvent se dérouler dans des décors de science-fiction, être complètement illogiques et incohérents, etc. En rêve lucide la réalité physique est respectée, les personnages qu'il contient sont normaux et leurs caractères sont ceux des personnes qu'ils représentent. Toutefois, ces rêves possèdent quand même une sorte de non-réalité.

En rêve lucide, le rêveur est comme muni d'une baguette magique, comme celle de Merlin l'Enchanteur. Il peut donc voler, passer à travers les murs, faire apparaître ou disparaître une personne ou un objet, ou encore changer complètement de décors, etc. Il n'y a pour ainsi dire aucune limite à ses possibilités d'action. Pourtant, certains rêveurs ont besoin d'un certain temps avant de s'habituer à toutes ces possibilités, et ils ont tendance au début à se limiter eux-même. Dans mes pre-

miers rêves lucides, il me fallait faire un effort (physique) pour passer à travers un mur !

Toujours au sujet du décor, il convient de mentionner qu'il est en général extrêmement vivide, possédant une rare richesse et intensité de couleurs, un phénomène qui accompagne d'habitude l'apparition de la lucidité en rêve.

Dans son livre «The silent pulse», Georges Leonard mentionne deux visions différentes que nous utilisons dans la vie courante. Il les appelle «hard eyes» et «soft eyes», c'est-à-dire littéralement yeux durs et yeux doux. La première est celle que l'on emploie le plus souvent, lorsqu'on regarde quelque chose de spécifique, lorsqu'on focalise sa vision. La deuxième est une vision plus générale, défocalisée, qui est utilisée, par exemple, pour garer sa voiture dans un garage étroit, lorsqu'on regarde devant soi, sans focaliser à droite ni à gauche. Je mentionne cette distinction, car en rêve lucide, nous utilisons avant tout la vision «soft-eyes», et il est difficile au début de focaliser. C'est d'ailleurs normal quand on sait que Leonard précise que l'électroencéphalogramme de la vision «soft-eyes» montre une nette prédominance du cerveau droit.

Il reste à mentionner les deux possibilités majeures qui s'offrent au rêveur lucide. Il a le choix entre laisser son rêve continuer sans le modifier, mais en restant conscient, ce qui était l'habitude d'Hervey de Saint-Denys, dont il sera question au chapitre suivant; ou il peut décider d'interrompre le cours normal de son rêve et choisir lui-même ce qu'il désire faire par la suite, ce qui correspond aux pratiques des yogis tibétains, qui changent systématiquement leurs rêves en leurs contraires : s'ils

rêvent de feu, par exemple, ils le changent en eau. Cela leur permet d'avoir une expérience directe du caractère illusoire de toute chose qu'enseigne le bouddhisme.

Toutefois, les possibilités d'actions sont plus larges que cela, et je me propose d'en mentionner quelques unes plus en détails. Comme pour le rêve programmé, il est possible d'utiliser le rêve lucide pour le plaisir : vous pouvez voler, skier, vous baigner, faire l'amour avec le partenaire de votre choix, etc. Vous pouvez aussi l'utiliser à des fins psychologiques, par exemple en déchargeant vos rancunes à l'égard de différentes personnes; vous pouvez aussi céder sans danger à tous vos fantasmes, mettre en scène des situations qui vous mettent mal à l'aise dans la réalité et vous y voir tel que vous le désirez; vous pouvez encore exprimer des souhaits ou des désirs profonds et les réaliser tout de suite, voire plusieurs fois de suite, ce qui peut faciliter leur réalisation réelle par la suite : par exemple vous voir très à l'aise à une audition de piano, ce qui vous facilitera grandement la tâche lors de l'audition réelle. En effet, si on se rappelle ce qui a été dit dans la première partie de ce chapitre, à savoir que le système neuro-végétatif ne fait aucune différence entre une action réelle et une action fortement imaginée dans ses moindres détails, on comprend qu'en *vivant* une scène souhaitée plusieurs fois, le cerveau l'enregistre comme si elle s'était réellement passée. Ainsi, si vous vous voyez décontracté en train de réussir un examen dans un ou plusieurs rêves lucides, vous serez certainement décontracté et réussirez sans doute votre prochain examen, car *vous en aurez pris l'habitude.*

Ainsi vous avez en rêve lucide les mêmes possibilités qu'en rêve programmé, mais avec la conscience et les possibilités de choix en plus. Il est donc possible de faire tout le travail qu'on fait en dynamique mentale, par exemple, de manière beaucoup plus intense.

En fait en rêve lucide, la personne est à la fois l'hypnotiseur et l'hypnotisé, puisque son «je», son cerveau gauche, a accès directement à son subconscient, son cerveau droit. Cela s'illustre très bien par le fait que le rêveur a alors accès à une mémoire prodigieuse, bien que cela demande un certain entraînement.

Il existe également d'autres possibilités d'action touchant au «paranormal», mais elles seront examinées au chapitre suivant, de manière à profiter des expériences des rêveurs lucides qui y sont présentés.

Bien qu'à première vue il puisse sembler plus profitable de faire ce que l'on veut en rêve lucide, je pense que de le laisser se dérouler tout seul peut également être très enrichissant, car ainsi vous laissez votre inconscient, votre cerveau droit, exprimer ce qu'il veut, tout en conservant la possibilité d'intervenir, de dialoguer, si besoin est.

De ce qui précède, on peut déjà tirer la conclusion suivante. *L'apparition de la lucidité en rêve correspondrait à un réveil partiel de l'activité de l'hémisphère cérébral gauche.* Ceci n'a pas encore été prouvé par l'EEG, mais semble confirmé par les deux faits suivants :

a) les rêves lucides se produisent presque tous dans les deux heures qui précèdent le réveil, c'est-à-dire la période où le cerveau gauche prend progressivement plus part aux rêves, comme on peut le voir par le changement de qualité des rêves et par l'EEG.

b) les rêves lucides se gravent dans la mémoire aussi bien (voire mieux) qu'une action réelle. Cela signifie que contrairement aux autres rêves, ceux-ci sont enregistrés par les mémoires respectives des deux hémisphères.

Ainsi le rêve lucide semble être un état de conscience particulièrement équilibré, puisque chacun des deux hémisphères du cerveau est en activité de manière à peu près égale, le droit pour créer le décor, les sensations et les personnages, le gauche pour amener la pleine conscience du «je», la volonté et les décisions.

A partir de ces faits, il nous est maintenant possible d'aborder les différentes techniques utilisées pour induire le rêve lucide. Notons cependant, au préalable, que les personnes qui pratiquent la Méditation Transcendentale depuis quelques années font fréquemment l'expérience du sommeil et du rêve conscients, sans doute à cause de l'intégration et de la cohérence cérébrale qui en résulte.

Nous avons donc vu dans la première partie qu'il est possible grâce à une semi-conscience, de se rendre partiellement compte dans un cauchemar qu'il ne s'agit que d'un rêve et de lutter activement contre son contenu agressif pour en venir à bout. Ce n'est pas tout. A partir du moment où cette semi-conscience surgit et permet la contre-attaque, il est possible de la pousser encore plus loin et d'arriver ainsi à la pleine lucidité. Bien des gens en font plusieurs fois l'expérience à la fin d'un cauchemar, l'espace de quelques secondes, lorsqu'ils se disent : «Ce n'est qu'un cauchemar, je peux me réveiller.» Comme nous l'avons vu, le réveil pendant un cauchemar est un échec; il reviendra. Et non seulement le rêveur perd ainsi l'occasion d'éliminer un élément négatif, mais en plus il passe à côté d'une possibilité unique de devenir

lucide dans son rêve. Les *images effrayantes* sont donc un moyen très efficace de devenir pleinement conscient, parce qu'elles amènent spontanément ce que l'on appelle un état «prélucide», c'est-à-dire un état dans lequel le rêveur met en doute la réalité de son expérience.

Un état pré-lucide ne suit pas seulement un cauchemar. Il existe en effet d'autres rêves dans lesquels le rêveur est amené à mettre en doute la réalité de l'expérience qu'il vit. Une absurdité quelconque peut pousser le rêveur à se demander s'il ne rêve pas. Par exemple le rêveur remarque une anomalie dans le décor, ou il se rappelle que la personne à qui il parle est décédée depuis longtemps. Tous les rêves lucides ne sont pas précédés par des rêves pré-lucides, mais ces derniers sont une chance d'obtenir la lucidité qu'il s'agit de ne pas manquer. Déjà le simple fait de savoir qu'il est possible d'être conscient en rêve, et que l'on peut acquérir cette conscience à partir de rêves semi-conscients, ce simple fait contribue grandement à l'apparition de rêves lucides. Ainsi les *images absurdes* sont les deuxièmes qui peuvent provoquer la lucidité en rêve.

Finalement il y a les *images qui provoquent une analyse*. Le rêveur se trouve ici dans une situation qui, sans être absurde, lui paraît anormale, sans qu'il sache vraiment pourquoi. Il peut alors procéder à une analyse de la situation qui peut le conduire à la lucidité. Tel est le cas d'un de mes rêves où je me trouvais au Collège, que j'avais terminé depuis longtemps. La situation me paraissait louche dans le rêve, et par une analyse rapide, j'ai découvert ce qui ne jouait pas et suis ainsi devenu lucide.

Chez certaines personnes cette attitude critique existe déjà naturellement; chez d'autres par contre, elle est nettement moins marquée. Il existe des moyens de développer ces facultés critiques pour qu'elles surgissent spontanément en rêve, et tout le monde peut bénéficier de ces moyens.

Une bonne attitude à prendre, est de mettre en doute la réalité périodiquement dans la journée, et cela dès le réveil. Regardez et analysez à fond les lieux où vous vous trouvez, ainsi que les personnes qui vous entourent. Faites cela avec le plus de sérieux et de conviction possibles. Y a-t-il une anomalie dans la chambre, dans le bureau, dans la rue ? Pierre a-t-il le caractère de Jacques au lieu du sien ? Suis-je dans le bon appartement ?

Le docteur Keith Hearne qui fait de la recherche sur le rêve lucide propose une série de tests pour savoir si l'on rêve ou non. Les voici :

1. Allumer une lumière électrique. Tout mal fonctionnement indique que l'on rêve.
2. Essayer de flotter ou de voler.
3. Sauter d'une chaise. Une descente lente indique que l'on rêve.
4. Observer le décor. Y a-t-il quelque chose de bizarre ?
5. Regarder son corps et ses habits. Sont-ce bien notre corps et nos habits ?
6. Regarder par la fenêtre : l'environnement et les saisons sont-ils justes ?
7. Essayer de modifier quelque chose par la pensée.
8. Essayer de passer la main à travers un objet.
9. Se pincer. Est-ce que la texture de la peau est normale ?

#### 10. Se regarder dans un miroir. Est-ce que notre visage est normal ?

En s'habituant à ces tests et en en pratiquant l'un ou l'autre *dans la réalité* de temps à autres, ils peuvent être remémorés en cas de doute durant un rêve, ou encore l'idée d'en faire un peut surgir spontanément en rêve, sans raison particulière.

Je vais maintenant décrire ma méthode personnelle qui est celle qui m'a donné les meilleurs résultats. A l'époque où j'ai commencé à m'intéresser au rêve lucide, j'ai essayé diverses techniques dont j'avais entendu parler. Elles donnèrent quelques résultats, mais trop peu nombreux par rapport à l'effort qu'elles exigeaient. J'ai alors pensé qu'il devait exister un moyen plus radical pour obtenir la lucidité. En réfléchissant à ce problème, *j'ai subitement réalisé que si je voulais être conscient dans mes rêves, il me fallait d'abord être conscient dans la journée !* Cela peut sembler absurde : nous sommes conscients dans la journée !? Certainement pas ! Nous sommes continuellement impliqués dans une chose ou une autre, faisant ceci ou cela, puis une autre chose, etc... Nous sommes en fait tout autant occupés que dans nos rêves, tout aussi pressés. Il ne nous arrive pour ainsi dire jamais de nous arrêter et de penser : «Je suis *ici, maintenant*. Je suis pleinement conscient que j'existe. J'entends tel ou tel bruit *maintenant*. Je vois telle ou telle chose *maintenant*. Je sens ceci ou cela *maintenant*. Je sais qui je suis, où je suis, ce que je suis en train de faire, je sais où j'habite, j'ai accès à toute ma mémoire.»

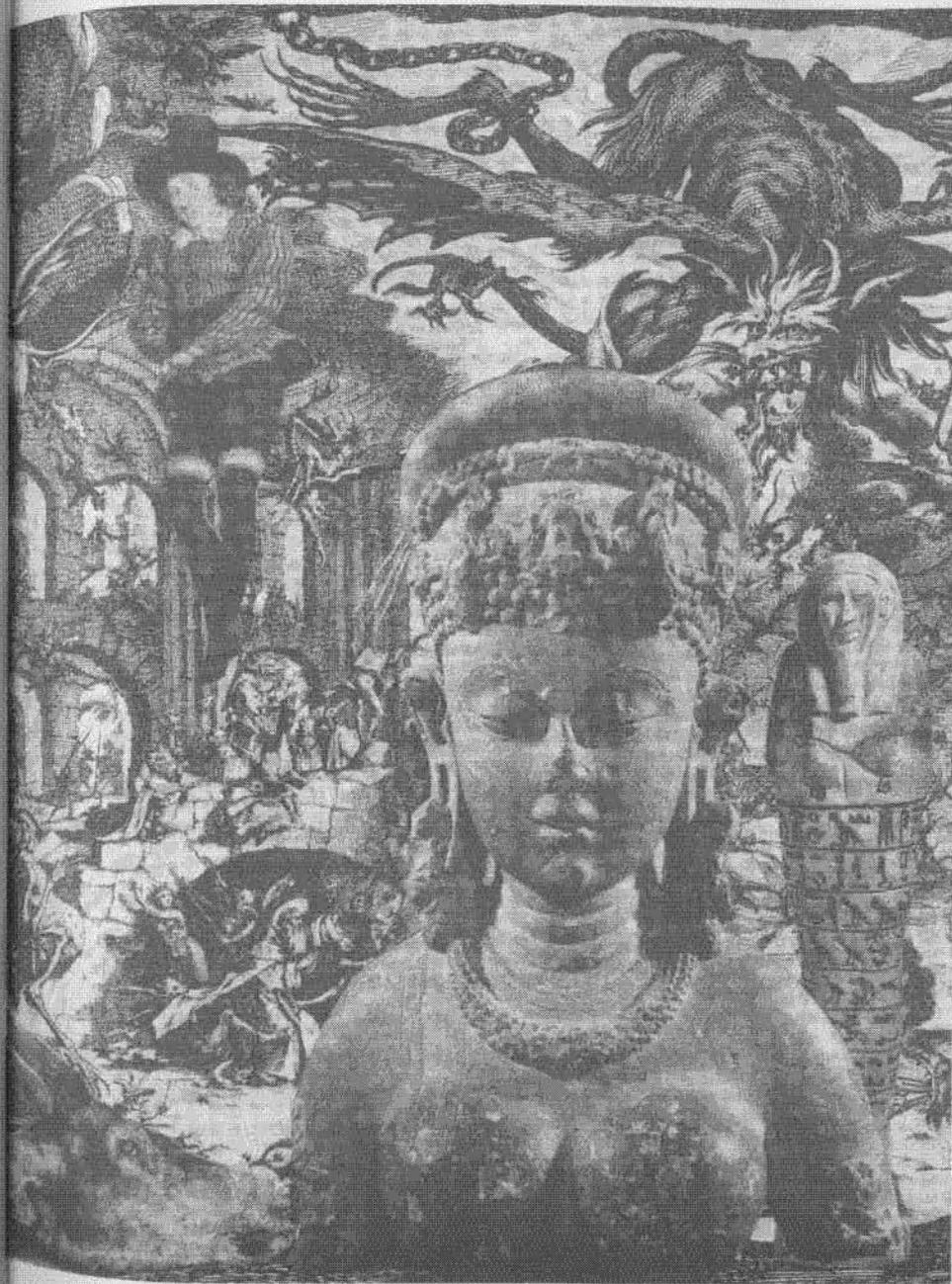
Nous avons tendance à vivre dans le passé et dans le futur, utilisant nos perceptions *actuelles* pour nous

rappeler ce que nous avons fait ou aurions dû faire, ou encore ce que nous voudrions faire. Soit nous agissons sans en être *vraiment* conscient, soit nous sommes tellement absorbé dans nos pensées que nous en oublions notre entourage.

Ayant pris conscience de ceci, je me suis écrit un grand «C» (c'est-à-dire conscient) sur ma main gauche, afin de me souvenir aussi souvent que possible d'être conscient dans la journée. Je voyais ce «C» chaque fois que je regardais ma montre, ainsi qu'en bien d'autres occasions. Et après seulement une semaine de cette pratique, j'ai recommencé à avoir des rêves lucides, avec une fréquence d'un à un et demi par semaine. Par la suite j'ai un peu perfectionné ma méthode, c'est-à-dire qu'à chaque période de conscience je me répétais que le monde n'était qu'une création de mon imagination et d'autre part je m'efforçais d'être conscient chaque fois que naissait en moi une émotion négative. Ce dernier addendum a du reste pour ainsi dire réduit à néant l'irruption de ce type d'émotions.

D'autre part on peut comprendre maintenant pourquoi j'ai dit précédemment qu'il ne serait pas si absurde de vouloir interpréter la réalité quotidienne. Du moment que l'on considère le monde comme fruit de son imagination (ou du moins le monde dans lequel on vit, car comme le dit Richard Bach, chacun vit dans son monde), rien n'empêche d'essayer de savoir pourquoi on y a mis un accident de voiture plutôt qu'une ballade en montagne, par exemple. Ceci est d'ailleurs très proche de certaines idées bouddhiques.

Quoi qu'il en soit, je suis persuadé que toute personne pratiquant cette méthode obtiendra rapidement



des résultats; d'une part des rêves lucides, et d'autre part certains changements dans la vie quotidienne dont il ne sera pas fait mention ici pour ne pas influencer le lecteur, et qu'on ne puisse les mettre ensuite sur le compte de la suggestion. Je serais d'ailleurs très heureux d'entendre parler des résultats de ceux qui appliqueraient ces techniques.

Encore une dernière précision; une fois que l'habitude d'être conscient dans la journée a été prise, on peut sans autre se passer du «C» sur la main gauche. Arrivé à un certain stade, la lucidité tend à surgir spontanément, elle devient une habitude (5).

Mentionnons toutefois encore une technique psychologique (par opposition aux techniques scientifiques qui vont suivre) qui fait appel à la première partie de ce chapitre. Certains rêves amènent la lucidité presque spontanément; rien ne vous empêche donc de programmer un rêve de ce genre pour ensuite devenir lucide. Prenons deux exemples. Le premier, on l'a déjà vu, c'est le cauchemar. Rien ni personne ne vous empêche de programmer un cauchemar, afin de suivre les différentes étapes décrites au début de cette partie. On m'a même parlé d'une personne qui avant de s'endormir prend un bain glacé, ce qui lui provoque à coup sûr des cauchemars ! A vous d'essayer.

Une autre possibilité est de programmer un rêve de vol, ce qui est déjà beaucoup plus agréable. Et d'ailleurs non seulement le rêve de vol provoque la lucidité, mais il est, sans que l'on sache vraiment pourquoi, étroitement lié au rêve lucide. Très souvent le rêveur qui a atteint la pleine conscience ressent une profonde envie de voler, activité qui procure un plaisir énorme, ainsi

qu'une sensation inouïe de liberté. Le Dr. Van Eeden, dont il sera question au chapitre suivant, disait que s'il avait rêvé de vol durant une ou deux nuits, il savait qu'il était très près d'un rêve lucide.

Voilà en ce qui concerne les techniques psychologiques. Avant de passer aux techniques scientifiques, il reste à mentionner un phénomène très susceptible d'apparaître lors de l'apprentissage du rêve lucide; c'est le faux-réveil (false awakening), un des rêves les plus frustrants qui soient. Il en existe deux sortes. Dans les premiers, la personne se réveille, se lève, note éventuellement ses rêves, ou y pense profondément. Elle est sûre qu'elle est réveillée, et ne se rend pas compte de certaines anomalies possibles dans sa chambre. La deuxième catégorie est différente. Une fois réveillée, la personne reste au lit et se demande si elle est oui ou non réveillée. Il règne en général dans la pièce une lourde atmosphère de suspense, voire d'angoisse. Ces rêves commencent toujours au lit. Ils sont rares, et ont plutôt tendance à arriver à des personnes recherchant le rêve lucide, ou s'y intéressant; peu de rêveurs ordinaires en parlent. Les tests du Dr. Hearne que j'ai mentionnés sont d'un grand secours pour se débarrasser de cette sorte de rêves.

Voilà en ce qui concerne les techniques non-scientifiques. Avec un peu de patience au début, des résultats positifs sont très probables à plus ou moins long terme, en fonction des individus. Nous allons voir maintenant comment il est possible d'induire le rêve lucide par des procédés scientifiques, mis au point par le Dr. Hearne déjà mentionné plus haut.

Hearne s'est très vite intéressé au rêve lucide qu'il s'est mis à étudier très en profondeur. Grâce à des questionnaires distribués à des rêveurs lucides, il arriva à établir les statistiques suivantes concernant les causes de la lucidité en rêve :

#### 1. Anomalies

a) Voir des personnes que l'on sait mortes	2%
b) Ancien appartement reconnu	2%
c) Mauvais fonctionnement d'appareils en rêve	3%
d) Décor intérieur anormal	5%
e) Décor extérieur anormal	5%
f) Quelque chose de bizarre nous concernant (corps, ou circonstances particulières)	6%
g) Un objet ou un animal provoque la lucidité (comprend des visages qui apparaissent soudainement)	14%
h) Une ou plusieurs personnes déclenchent la lucidité d'une manière ou d'une autre (voix, comportement)	16%
<b>TOTAL :</b>	<b>53%</b>

2. Je le savais simplement 16%

#### 3. Peurs et anxiétés

a) Poursuite, menace ou attaque d'un animal	1%
b) Le rêveur a perdu quelque chose ou quelqu'un	2%
c) Autres situations déplaisantes (enterrement, mort)	2%
d) Phobies : phobie des hauteurs par exemple	2%
e) Poursuite, menace ou attaque par des personnes	6%

**TOTAL :** 13%

#### 4. Autres

a) Rêve répétitif reconnu	9%
b) Cause de la lucidité difficile à déterminer	9%

**TOTAL :** 18%

Hearne cherche par la suite à établir un contact verbal entre lui et le rêveur lucide, ce qu'il réalise en avril 1975 avec un sujet. Il est ainsi capable de constater que les récits faits *pendant* le rêve correspondent à ceux faits après, en ce qui concerne le contenu général. Il a aussi pu déterminer une fois pour toutes que *les rêves lucides sont bien des rêves se produisant dans l'état REM, et non pas des rêves éveillés.*

Au début ses recherches ne menaient nulle part, car il n'avait pas la moindre idée du moment et de la nuit où un rêve lucide se produirait. Il essaya donc de

voir s'il était possible de mettre au point un système qui induise le rêve lucide. C'est ainsi qu'après beaucoup de recherches, d'efforts et d'imagination, il mit au point sa «dream-machine», la machine à rêves. Cette machine possède deux fonctions différentes : d'une part elle doit détecter le sommeil REM chez le rêveur, afin de se dispenser d'une personne chargée de contrôler l'EEG. Pour ce faire, Hearne a mis au point un appareil nasal qui détecte les différences de rythme respiratoire existant entre le sommeil REM et le sommeil profond. D'autre part, la machine doit induire la lucidité en produisant une stimulation du rêveur qui lui serve d'indication. Après de multiples essais, Hearne a opté pour un appareil de son invention qui stimule électriquement le nerf médian du poignet.

Lors de ses premiers essais, la machine à rêves a induit la lucidité chez 30% à 50% des sujets inexpérimentés qui la testèrent. Une des personnes s'offrit même le luxe de trois rêves lucides en une nuit !

Ces recherches produisirent encore un résultat qui me paraît intéressant : le rêveur lucide est capable de contrôler son rythme respiratoire. Ainsi, en respirant par exemple dix fois de suite très rapidement, il peut signaler à l'expérimentateur ou à un appareil automatique qu'il est en train de rêver consciemment et il est donc possible d'essayer différentes expériences comme la télépathie qui semble mieux fonctionner en rêve lucide.

Les travaux du Dr. Hearne ont apporté bien des éclaircissements quant à la nature et quant aux divers aspects du rêve lucide. Ils ont permis une bien meilleure compréhension de ce nouveau genre de rêve au sujet

duquel la psychologie a été au début très partagée. Toutefois, j'ai personnellement de grandes réserves à l'égard de l'utilisation de moyens scientifiques pour obtenir la lucidité en rêve, réserves dont il sera question au chapitre V. En effet, le chapitre qui suit, plus pratique par ses exemples, doit non seulement donner plus de sens à ces réserves, mais il doit surtout apporter une compréhension plus terre-à-terre du rêve lucide, tout en retraçant une partie de son évolution passionnante.

#### CHAPITRE IV : Quatre rêveurs lucides célèbres

«Une américaine de 50 ans rêve qu'elle est poursuivie par un Noir dans les rues de New-york. Elle se trouve bientôt coincée au fond d'une impasse et voit le Noir s'approcher d'elle. Elle lui demande en tremblant :

— Mais...qu'allez-vous me faire ?

— Hé ! Hé ! Madame, ce n'est pas moi qui rêve !»

Ce chapitre va présenter chronologiquement quatre grands rêveurs lucides qui nous sont connus par leurs livres (voir la bibliographie). De la sorte il nous sera possible de voir les divers apports de chacun d'entre eux au développement et à la compréhension du rêve lucide.

D'autre part, grâce aux expériences des deux derniers rêveurs lucides, il nous sera possible par la suite d'analyser les rapports étroits existant entre le rêve lucide et certains phénomènes paranormaux. Aux expériences de ces précurseurs, l'auteur joindra aussi les siennes en fin de chapitre, dans la mesure où elles peuvent être d'une certaine utilité.

## HERVEY DE SAINT-DENYS

Des quatre rêveurs dont il est question dans ce chapitre, Hervey de Saint-Denys est sans doute le plus connu du public francophone. Il est en effet l'auteur d'un livre qui a été réédité maintes fois depuis sa première parution en 1867 chez Amyot, «Les rêves et les moyens de les diriger», et qui fait même actuellement l'objet d'une traduction en anglais. Ce livre a pendant longtemps été le seul à traiter du rêve lucide. Le terme de «rêve lucide» est d'ailleurs apparu beaucoup plus tard.

Malgré son renom en tant qu'écrivain, il a été très difficile d'établir la biographie de cet homme qui fut pourtant professeur au Collège de France, président de l'Académie des Inscriptions et Belles-Lettres et chevalier de la Légion d'honneur. De cette biographie, parue dans les dernières éditions de son livre, je ne mentionnerai ici que les points les plus importants.

Hervey de Saint-Denys, de son vrai nom Marie-Jean-Léon Lecoq, est né le 6 mai 1822 à Paris. Tout ce que l'on sait de son enfance et de son adolescence est qu'il travaillait seul à la maison où il faisait ses études, et que c'est à cette période qu'il commence à s'intéresser à ses rêves qu'il dessinait durant ses moments creux. Par la suite il étudie le chinois et le tartaro-mandchou à l'École des langues orientales vivantes, avant d'enseigner lui-même au Collège de France. Il publiera beaucoup sur la Chine, l'Indochine, le Japon et l'Extrême-Orient. Plus tard, en 1855, prétendant mal connaître le sujet, il refuse de participer au concours de la section de philoso-

phie de l'Académie des Sciences morales et politiques, ayant pour sujet «La théorie du sommeil et des rêves» ! Son livre ne sera publié que bien plus tard. Jusqu'à la fin de sa vie, il poursuit ses travaux touchant à l'orientalisme. Il meurt après une courte maladie le 2 novembre 1892.

C'est donc à quatorze ans environ qu'Hervey de Saint-Denys a l'idée de prendre ses rêves comme sujet de dessin. Bientôt il y ajoute des légendes, puis en fait un journal quotidien. A mesure que son intérêt pour les rêves grandit, il voit son souvenir de ceux-ci augmenter à tel point que dès la 179<sup>ème</sup> nuit il n'a plus de réveils sans rêves. Il est même persuadé que le sommeil sans rêves n'existe pas. Etant donné que ce sujet devient pour lui source d'un intérêt croissant, il ne tarde pas à avoir des rêves où il pense à ses rêves. Et c'est ainsi qu'à la 207<sup>ème</sup> nuit de son journal, il a son premier rêve lucide. *Après quinze mois*, nous dit-il, *sa manifestation est presque quotidienne*. Il réussit même à s'endormir consciemment, quitte à perdre la lucidité par la suite. Bien que le terme de «vision hypnagogique» (1) lui soit inconnu, il en donne néanmoins une très bonne description.

Les rêves sont pour lui une source d'étonnement constant. Il s'étonne de voir la mémoire extraordinaire qui se manifeste à maintes reprises dans leur déroulement. Ainsi, plutôt que d'accorder une puissance surnaturelle à l'imagination, il développe sa théorie des «clichés-souvenirs», stock immense d'images perçues dans la vie courante, dans lequel puise le rêveur. Il évite d'ailleurs le surnaturel dans tout son ouvrage, bien qu'il cite un de ses rêves qui ressemble étonnement à une expérience de dédoublement. Toutefois certaines

phrases de son livre sont très ambiguës et laissent à penser qu'il a peut-être eu des expériences paranormales, mais qu'il prend soin de ne pas les mentionner «dans une étude exclusivement consacrée à l'analyse des songes naturels.» (2)

Revenons maintenant plus particulièrement au rêve lucide et voyons ce qu'en dit Hervey de Saint-Denys. Nous lui devons un «truc» très important pour conserver la lucidité quand nous sentons que nous risquons de nous réveiller. «Affectez de garder (en rêve) une immobilité complète, et concentrez fortement votre attention sur l'un des menus objets dont l'image n'a point disparu, une feuille d'arbre par exemple. Cette image retrouvera peu à peu toute la netteté qu'elle avait perdue, vous verrez renaître graduellement la vivacité des contours et de la couleur, comme il en serait d'une image dans la chambre noire, à mesure que vous l'amèneriez au point.» (3) Cette technique est presque infaillible et m'a souvent permis de prolonger des rêves lucides qui s'affaiblissaient.

Contrairement à d'autres rêveurs lucides, Hervey de Saint-Denys change rarement le décor de son rêve, une fois lucide. Et lorsqu'il le fait, il ferme les yeux en rêve, juste avant. En général, il laisse le rêve se dérouler tout seul, tout en gardant la lucidité. Cela ne veut pas dire qu'il n'en profite pas pour faire toutes sortes d'expériences. Il essaie plusieurs fois de mettre fin à ses jours en rêve, par diverses méthodes, mais soit il n'ose pas faire le geste, soit le rêve change brusquement de lui-même. Il teste aussi les différents sens et capacités de l'homme : il découvre ainsi l'impossibilité de lire en rêve (4) qui est due, je le rappelle, à la baisse d'activité du cerveau gauche. Il impose aussi quelques interdits :



les émotions et les sentiments trop forts amènent le réveil. Il confirme en revanche le proverbe qui veut que «la nuit porte conseil». Il montre comment on peut utiliser un rêve pour résoudre un problème ou pour améliorer diverses aptitudes que l'on possède à l'état conscient, comme les langues étrangères. Il est également l'un des premiers à découvrir l'importance de l'interprétation des rêves pour la compréhension du caractère de l'individu, bien qu'il n'en parle que très brièvement.

Il est aussi l'inventeur, dirons-nous, d'une technique astucieuse pour influencer, pour ne pas dire programmer, les rêves. Elle mérite qu'on s'y attarde un peu. Il eut l'idée ingénieuse d'utiliser un nouveau parfum, alors qu'il était en vacances au Vésinet, et de ne plus y toucher une fois ses vacances terminées. Quelques mois plus tard, il demanda à la personne chargée de le réveiller de bien vouloir verser un matin quelques gouttes de ce parfum sur son oreiller, sans qu'il le sache. Ainsi fut fait, et Hervey de Saint-Denys rêva en effet du Vésinet. L'expérience fut répétée, puis avec d'autres parfums, toujours avec succès. La technique, hélas, ne marche plus si on l'utilise trop. Il mentionne aussi une variante de cette technique utilisant la musique. Il s'arrangea pour danser toute une soirée avec la même partenaire, chaque fois que l'orchestre jouait le même air. Il se fit ensuite fabriquer une boîte à musique avec cet air et se la fit passer avec les mêmes dispositions que précédemment par son domestique. Le succès fut complet (il rêva de la personne en question), mais la technique finit aussi par cesser de produire son effet après de trop nombreuses répétitions. Hervey de Saint-Denys sut aussi lutter contre ses cauchemars; l'exemple le plus frappant qu'il donne est le suivant.

Il avait régulièrement un cauchemar dans lequel il se trouvait avec un serpent autour du cou. Il se mit alors à plusieurs reprises, dans la vie courante, une ceinture de plomb autour du cou. Ainsi, lorsque le cauchemar revint, il pensa immédiatement à sa ceinture, et le rêve prit une tout autre tournure.

Hervey de Saint-Denys a apporté une énorme contribution à l'étude du rêve en général, et du rêve lucide en particulier. Il a su étudier ces phénomènes de manière extrêmement rigoureuse et en se basant sur un nombre colossal de rêves. Certaines de ses idées méritent beaucoup d'attention, comme celle de la non-existence d'un sommeil sans rêves sur laquelle nous reviendrons.

Mise à part peut-être la deuxième partie de son ouvrage, traitant des théories scientifiques du rêve de l'époque, son livre ne devrait pas vieillir; il restera définitivement un remarquable ouvrage de référence en la matière.

#### DR. FREDERIK VAN EEDEN

C'est par le truchement de la «Society for psychical Research» que le public, anglais tout d'abord, a pris connaissance des travaux du Dr. Frederik Van Eeden, notre deuxième rêveur lucide.

Van Eeden est un psychologue qui vécut au début de ce siècle. Ses travaux sont basés sur 500 rêves qu'il note entre le 20 janvier 1898 et le 26 décembre 1912. Il tient un journal séparé pour 352 de ces rêves, c'est-à-dire 70%, qui sont tous des rêves lucides. Van Eeden avait initialement l'intention de publier un gros ouvrage sur les rêves, mais il n'eut pas le temps de

le finir. Il nous reste toutefois un long article destiné à la S.R.R., où il parle de l'aspect scientifique des rêves, ainsi qu'une nouvelle «The Bride of Dreams» (La Fiancée des Rêves), de 1918, où il développe plutôt l'aspect ésotérique des songes.

Van Eeden divise les rêves en neuf genres bien distincts, dont le septième est le rêve lucide. Il y a le rêve initial, le rêve pathologique, le rêve ordinaire, le rêve vivide, le rêve symbolique ou moqueur, le rêve de sensations générales, le rêve lucide, le rêve démoniaque et le faux-réveil.

Le rêve initial a lieu, comme son nom l'indique, au début de la nuit. Ce genre de rêve est très rare, nous dit Van Eeden (5). Il est à rapprocher des endormissements conscients d'Hervey de Saint-Denys. Van Eeden le distingue bien des visions hypnagogiques : dans le rêve initial, on sait que l'on dort, on se rappelle des événements de la journée, mais on n'a pas conscience de son corps physique.

Les rêves pathologiques, en petit nombre, sont des rêves qui ont lieu près du réveil, et qui sont influencés par un désordre physique quelconque : indigestion, fièvre.

Ce que Van Eeden définit par rêve ordinaire est en effet le rêve le plus commun, qui peut être plein de bizarreries, qui ne respecte pas les lois de la physique, n'est pas particulièrement plaisant ou déplaisant, et où le rêveur fait preuve de mauvaise mémoire : il ne se rend pas compte, par exemple, qu'il se trouve dans un appartement où il n'habite plus depuis longtemps.

Les rêves vivides sont, on le devine, des rêves dont on se souvient très bien et très longtemps, à cause de la

forte impression (positive ou souvent négative) qu'ils nous font. Les rêves prophétiques appartiennent à cette catégorie.

La caractéristique des rêves moqueurs ou symboliques est un aspect démoniaque. Pour Van Eeden, un démon est un être intelligent d'ordre moral très bas. C'est, dit-il, ces démons qui créent ces rêves, dont nous ne sommes pas responsables. Van Eeden rejette l'idée de «subconscient» ou «d'inconscient», qui pour lui ne correspond à rien. En travaillant avec beaucoup de patients, il s'est rendu compte, à juste titre, qu'une personne n'est jamais complètement inconsciente. Ainsi, refusant de s'attribuer la paternité de ces rêves, il en fait les créations de démons, quitte à passer pour fou auprès de ses collègues. Il est intéressant de noter que d'après lui la majorité des rêves relatés par Freud sont de ce type, et c'est pour cela, dit-il, qu'ils sont pleins de références obscènes ou érotiques, autre caractéristique majeure des rêves moqueurs.

Viennent ensuite les rêves de sensations générales, qui font fortement penser aux rêves, ou pensées, en sommeil profond. En effet ceux-ci ne comportent pas d'action particulière, mais sont axés sur une pensée abstraite, une personne, un événement ou un lieu. Ces rêves ne sont jamais absurdes.

Laissons provisoirement de côté les rêves lucides que nous traiterons en dernier lieu. Passons donc aux rêves démoniaques, qui semble-t-il, précèdent presque toujours un rêve lucide. Ce genre de rêves diffère des rêves symboliques-moqueurs en ceci que dans ces derniers le rêveur prend part aux obscénités et horreurs du rêve, alors que dans le rêve démoniaque, il voit seule-

ment les démons les accomplir. Il lui arrive même de lutter contre ces démons qui tentent de l'inciter à participer à leur débauche, et ceci peut provoquer la lucidité. Van Eeden lutte donc aussi contre ses cauchemars, ce qui lui procure au réveil une immense satisfaction. Comme je l'ai déjà dit, c'est une des caractéristiques majeures de l'anéantissement d'un cauchemar; le rêveur a pleinement l'impression, le sentiment, d'avoir soulagé ses épaules d'un gros fardeau, ce qui est sans doute le cas.

Le neuvième genre de rêve est le faux-réveil. Ce genre se divise en deux groupes distincts. Dans le premier, la personne se réveille et se demande si elle rêve ou non. Elle procède souvent à une rapide vérification des lieux et de l'ameublement. Si ceux-ci lui paraissent normaux, le rêve continue; si au contraire elle perçoit quelque chose d'anormal, elle est alors propulsée dans un rêve lucide ou se réveille. La deuxième alternative est beaucoup plus désagréable. La personne se réveille, puis, souvent sans avoir quitté son lit, se rend compte qu'il y a quelque chose d'anormal : des bruits étranges, une atmosphère lourde. La personne peut alors se rendre compte qu'elle rêve et essayer de se réveiller complètement, ou elle peut devenir lucide. Pour Van Eeden, ces rêves sont aussi démoniaques. Il m'est arrivé personnellement d'avoir ce genre de rêves, et souvent le seul moyen d'en sortir, pour moi, était de me rendormir dans le rêve !

Venons-en maintenant au rêve lucide qui nous intéresse plus particulièrement. Van Eeden en a eu 352 sur 500 rêves répertoriés, ce qui représente une étonnante proportion. Étonnante, car mis à part Hervey de Saint-

Denys qui fait figure de prodige, les rêveurs lucides habituels ont rarement plus de deux ou trois rêves lucides par quinzaine.

Van Eeden se livre à toutes sortes d'expériences dans le rêve lucide. Contrairement à Hervey de Saint-Denys, il trouve le goût de la nourriture dans le rêve très convaincant. Il essaye dans un rêve de casser un verre et y parvient, mais avec un léger retard, c'est-à-dire que le verre ne se brise pas tout de suite ! Il observe aussi un fait mentionné par d'autres rêveurs lucides, le son extraordinaire de sa voix. Je l'ai aussi constaté par moi-même, le phénomène est stupéfiant. Comme Hervey de Saint-Denys, il n'a aucun rêve lucide érotique ou sexuel. Ses rêves lucides sont très souvent annoncés par des rêves de vol les jours précédents. Van Eeden a aussi souvent des contacts intéressants avec des personnes décédées. Il se pose même plusieurs fois la question de savoir si ces conversations n'ont pas réellement lieu avec les dites personnes. Une autre remarque très importante qu'il fait, corroborée par beaucoup d'autres rêveurs lucides, est que tous ses rêves lucides se produisent entre cinq et huit heures du matin. Une explication plausible du phénomène a déjà été mentionnée au chapitre III. Van Eeden ne mentionne aucun changement de décors : il expérimente et observe à l'endroit où il se trouve.

Il est regrettable que Van Eeden n'ait pas achevé son livre sur les rêves qui nous aurait sans doute apporté des informations encore plus précieuses que celles mentionnées dans ce bref essai. Sa division des rêves en neuf genres, sans être exhaustive, est tout à fait intéressante. Même sa théorie des démons, qui fait

sourire, mérite d'être retenue; bien que certains rêves démoniaques soient assurément le fruit de notre imagination, d'autres semblent parfois sérieusement être de vilains tours joués par quelque entité inférieure. Un seul point mériterait quelques éclaircissements : comment se fait-il qu'en quatorze ans Van Eeden n'ait noté que 500 rêves, c'est-à-dire trois rêves par mois, ce qui semble très peu à côté des souvenirs multiples quotidiens d'Hervey de Saint-Denys ?

#### OLIVER FOX

Notre rêveur lucide suivant est un avocat de Southampton, du nom de Hugh Calloway, qui écrit sous le pseudonyme d'Oliver Fox. Il est né aux environs de 1896. De nature fragile, il passe d'une maladie à l'autre durant son enfance. A treize ans il perd successivement son père et sa mère, ce qui l'amène très tôt à se poser des questions sur la mort. Il est initié à la théosophie par un de ses amis, et ces doctrines auront, comme nous le verrons, passablement d'influence sur ses expériences. Aux alentours des années quarante, il publie un livre intitulé «La projection astrale», qui sera par la suite réédité aux Etats-Unis en 1962.

Son intérêt pour les rêves, nous dit-il, remonte à sa jeunesse, bien qu'il fut, à cette époque, surtout hanté par des cauchemars. Par la suite, sa santé s'améliorant, les cauchemars disparaissent complètement, à part un ou deux causés, pense-t-il, par un mauvais souper. Très tôt il rejette l'idée d'une Clef des songes qui lui paraît tout à fait absurde. L'interprétation des rêves est pour ainsi dire inconnue de Fox qui, avant de connaître

Freud, pense que ceux-ci n'ont pas d'importance. Vers dix-huit ans il sépare ses rêves en six catégories. La première est l'équivalent des rêves ordinaires de Van Eeden. La deuxième correspond au rêve vivide de Van Eeden, de nature souvent prophétique pour Fox. Il rêve aussi beaucoup de sa mère (décédée), et fait de ces rêves sa troisième catégorie. Ces rêves sont aussi très vivides et le laissent au réveil avec l'impression de l'avoir vraiment rencontrée. Toutefois, contrairement à Van Eeden, il n'est pas conscient dans le rêve du fait que sa mère est décédée. La quatrième catégorie contient ce qu'il appelle les rêves historiques. Pendant ces rêves il n'est que le spectateur passif d'une scène historique à laquelle il assiste comme si elle se déroulait dans un théâtre en plein air. Le souvenir de ces rêves est en général très médiocre. Fox pense que dans ces rêves il a consulté les «documents akashiques», dans lesquels, selon les théosophes, sont inscrits le passé comme le futur. Le terme de «projection astrale» est aussi un emprunt à la théosophie. Il eut peut-être été préférable d'employer le terme d'«expériences hors du corps» ou de «dédouplements» qui n'ont pas de connotation mystique, d'autant que l'expression «projection astrale» est utilisée exclusivement dans le titre du livre !

Dans la cinquième catégorie, Fox explore un merveilleux royaume céleste. Ces rêves, nous dit-il, ont un charme extraordinaire et sont d'une grande beauté. Finalement vient la sixième catégorie.

Dans les rêves de cette catégorie, Fox prend conscience durant un cauchemar qu'il est en train de rêver, une expérience qui nous est familière à tous, et décide alors de se réveiller. Pendant des années, tous ses rêves

se sont terminés de cette manière, jusqu'au jour où il eut l'idée de laisser le rêve se poursuivre en restant conscient. «Jamais», nous dit-il, «je ne m'étais senti aussi bien, aussi divinement puissant, aussi indiciblement libre, l'esprit pareillement clair.» (6) Ces rêves, que nous appelons rêves lucides, lui les appelle rêves de connaissance, parce qu'au moment du rêve, on sait que l'on rêve.

Si l'on souhaite voir se produire ce genre de rêves, il est indispensable de réveiller nos facultés critiques assoupies dans le sommeil. Fox montre quatre degrés différents d'activité de ces facultés dans le rêve. Il prend comme exemple la rencontre dans un café d'une femme à quatre yeux :

- a) Rien n'est observé dans le rêve, et ce n'est qu'au réveil que l'on se dit : «Mais, elle avait quatre yeux !»
- b) Légère surprise dans le rêve : «La pauvre femme a quatre yeux, cela lui gâche le visage.»
- c) Grand étonnement dans le rêve : «Bon Dieu ! Il doit y avoir un cirque dans le voisinage !»
- d) Nos facultés sont pleinement éveillées, et la seule explication possible est que nous rêvons. (7)

Concernant le rêve lucide, Fox fait certaines observations tout à fait similaires à celles d'Hervey de Saint-Denys. Il dit par exemple que la simple pensée d'une embrassade avec une femme provoque le réveil. Ainsi pour lui la devise du rêveur lucide est : «Je peux regarder, mais je ne dois pas trop m'y intéresser – et surtout ne pas toucher !» Il observe aussi l'énorme difficulté à lire qu'a le rêveur lucide. On voit bien les lettres, mais dès qu'on essaye de les lire tout devient flou. Ce fait a déjà été mentionné au chapitre III. Pour Fox, comme pour Van Eeden, la période de la nuit la plus appropriée pour le rêve lucide est tôt le matin.

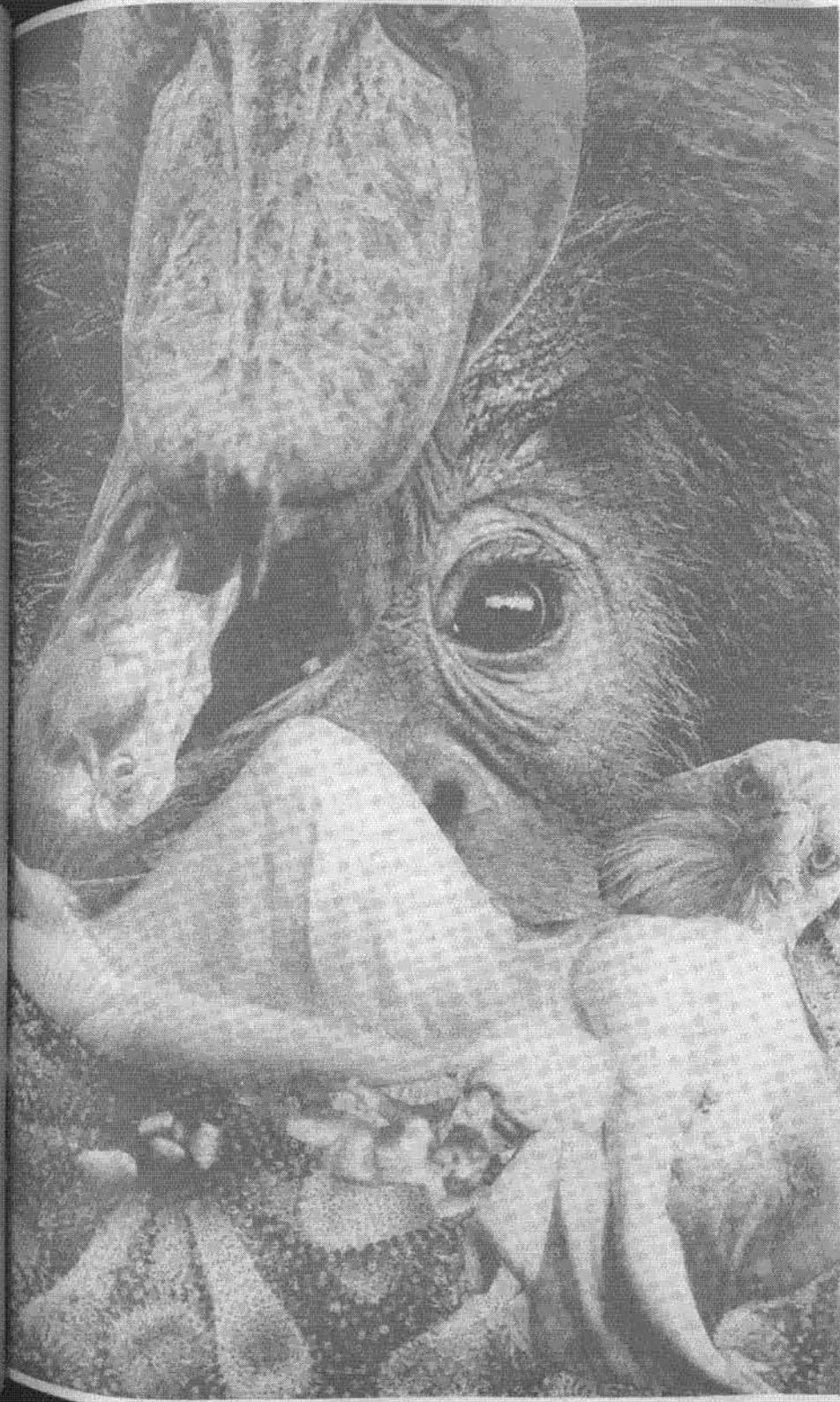
Un des rêves lucides de Fox les plus intéressants est le suivant : un soir Fox et deux de ses amis, après avoir longuement parlé des rêves, décident d'essayer de se rencontrer en rêve cette nuit-là, dans un endroit qu'ils choisissent d'un commun accord. Fox rêve qu'il rencontre un des deux amis à l'endroit convenu ; il est lucide, et son ami aussi. Les deux commentent l'absence de leur compagnon. Le lendemain Fox questionne son ami qui lui fait le même récit, et leur ami leur dit qu'il a échoué dans sa tentative ! Cet exploit ne put, hélas, jamais être renouvelé par Fox. Une performance très analogue est toutefois mentionnée par James Donahoe, dans son livre «Dream reality», et d'autres encore par Carlos Castaneda, comme on le verra dans l'appendice II.

Très rapidement, les expériences de Fox vont prendre une tournure très différente. En effet, de but qu'ils étaient, les rêves de connaissance de Fox vont devenir un moyen d'atteindre un autre état de conscience : le dédoublement, qu'il appelle «projection astrale» ou «expérience hors du corps». Comme nous l'avons vu, et comme nous l'étudierons plus à fond par la suite, le rêve lucide est très étroitement lié à diverses manifestations «paranormales». Ce mot est à mettre entre guillemets, car au fur et à mesure que l'on avance dans l'étude approfondie de ces phénomènes, la question se pose de savoir ce que l'on entend par «normal».

Fox se rend compte de deux choses dans son étude des rêves lucides : d'une part s'il prolonge trop son rêve lucide, il ressent une douleur croissante dans la tête, accompagnée d'autre part, d'une sensation curieuse de dualité de conscience, étant conscient en même temps de son corps de rêve et de son corps physique. Il décide

une nuit de ne pas céder à la douleur et d'observer les résultats. Dans son rêve apparaissent bientôt les deux signes de l'approche de la fin du rêve, la mal de tête et la dualité de conscience. Il lutte alors avec toute la force de sa volonté pour rester lucide. Bientôt la sensation de dualité disparaît, mais le mal de tête augmente, puis après avoir atteint un maximum, cesse brutalement, en même temps que se produit un déclic dans sa tête. Il se sent maintenant encore plus libre que jamais. Il se promène alors dans les rues, sans que personne ne le remarque, puis, pensant qu'il faut qu'il se rende à l'université, il décide de rentrer. Mais rien ne se produit. D'habitude, la seule pensée du retour suffisait à le provoquer. Il se rend compte qu'il est complètement séparé de son corps physique (8). Il commence à croire qu'il est mort (réaction très normale !), et a peur d'être enterré prématurément. Il lutte alors de nouveau avec toute la force de sa volonté pour se réveiller. Comme auparavant, un déclic se produit dans sa tête, et il se réveille...paralysé ! Il se trouve dans un état de catalepsie très analogue à ceux provoqués par l'hypnose, état dont il se sort avec beaucoup de difficultés, en concentrant toute son énergie de manière à faire bouger un doigt, puis un autre et ainsi de suite, jusqu'à retrouver le contrôle de tout son corps. Par la suite ces problèmes au réveil se dissiperont.

Finalement, de moyen qu'il était devenu, le rêve lucide est abandonné par Fox qui trouve une autre technique pour se projeter (9) à l'état conscient. Fox reviendra pourtant au rêve lucide quelques années plus tard, quand sa faculté de se dédoubler consciemment lui sera retirée, comme il nous l'explique, pour qu'il achève sa mission sur Terre.



Bien que ses expériences avec le rêve aient été plus d'une fois limitées par ses lectures et ses croyances théosophiques, Oliver Fox a incontestablement apporté une large contribution à l'étude et à la compréhension du rêve lucide et de ses applications. Il est à espérer que son livre sera une fois traduit dans la langue de Voltaire, afin que le public francophone puisse profiter de ses expériences.

#### DR. PATRICIA GARFIELD

Nous en arrivons maintenant à notre dernier rêveur lucide, qui est, en l'occurrence, une rêveuse lucide. Il s'agit d'une Américaine de 48 ans, Patricia Garfield, docteur en psychologie clinique, qui vit en Californie. Elle est l'auteur de deux livres remarquables, «Creative Dreaming» et «Pathway to Ecstasy», dont seul le deuxième a été récemment traduit sous le titre de «La Créativité Onirique», aux Editions de la Table Ronde. Elle donne des séminaires de contrôle des rêves, utilisant les techniques mentionnées dans les chapitres précédents, tout en continuant ses recherches qui, comme on le verra de suite, l'ont déjà conduit très très loin. Elle est incontestablement l'une des têtes de file dans ce domaine aux Etats-Unis.

Elle note ses rêves dès l'âge de quatorze ans et ainsi en possède plus de douze mille lorsqu'elle écrit son premier livre. Contrairement à ses prédécesseurs, elle prend vite l'habitude de les interpréter, profitant ainsi activement de leurs enseignements. Un hasard lui fait connaître la tribu des Senoïs dont elle rencontre même certains membres lors d'un voyage en Malaisie. Puis de fil en ai-

guille elle prend connaissance des travaux d'Hervé de Saint-Denys, Kilton Stewart, Castaneda, Fox, ainsi que de bien d'autres auteurs s'intéressant aussi aux rêves lucides et apparentés. Dès lors elle décide d'essayer de mettre en pratique ces diverses techniques (mentionnées au chapitre III) qui s'avèrent efficaces. Elle apprend à lutter contre ses cauchemars avec succès, puis elle arrive à programmer ses rêves dont elle retire aussi diverses manifestations artistiques, telles des poèmes. Bientôt elle a ses premiers rêves lucides, induits par les techniques déjà mentionnées plus haut. Par la suite, le rêve lucide tend à devenir naturel, c'est-à-dire qu'il n'est plus provoqué par une particularité du rêve. Elle n'en a toutefois guère plus de quatre à cinq par mois, ce qui, tout en restant en dessous des records établis par Hervé de Saint-Denys, n'en est pas moins important.

Très vite elle fait sauter des interdits imposés par ses prédécesseurs : elle découvre la possibilité d'avoir toutes sortes de relations sexuelles en rêve, couronnées par l'orgasme. Ce résultat n'est toutefois pas immédiat. Elle nous dit qu'au début elle se réveille juste avant ou pendant l'orgasme. Elle affirme donc que c'est une question de pratique et que ses prédécesseurs auraient sans doute eu les mêmes résultats s'ils avaient persévéré. De plus, après des années d'expériences en rêve lucide, elle en vient à considérer le vol et la manifestation de désirs sexuels, ainsi qu'un sentiment d'unité et d'harmonie, comme les caractéristiques majeures de cette sorte de rêves. Deux tiers de ses rêves contiennent des expériences sexuelles. Comme les autres rêveurs lucides, Garfield se pose beaucoup de questions concernant le rêve lucide. Elle se demande entre autres pour quelle raison les rêves

lucides sont-ils si revigorants ? Pourquoi au sortir d'un de ces rêves se sent-on si bien, si plein d'énergie ? Pourquoi, aussi, les rêves lucides mènent-ils tôt ou tard au dédoublement ? Un mois après son premier rêve lucide, Garfield a son premier dédoublement, spontanément. Dans ce domaine aussi, elle fera sauter l'interdit émotionnel en ayant des relations sexuelles complètes en dehors du corps physique.

En analysant à fond ses rêves lucides, elle arrive aux conclusions personnelles suivantes : les rêves lucides succèdent souvent à :

- a) des rêves où l'on a la tête légère, sans préoccupations.
- b) des rêves où l'on est momentanément figé dans une fixation profonde d'un objet quelconque.
- c) des rêves où il y a une sensation de fraîcheur ou de froid.
- d) des rêves comportant un élément rythmique, comme des rêves où l'on danse.

De même, se voir elle-même dans un miroir en rêve provoque immédiatement chez Patricia Garfield la lucidité. (Quelque chose d'analogue est mentionné par Fox.)

Dans sa tentative de comprendre l'évolution de ses rêves, elle a l'idée de les répartir selon le schéma du mandala tibétain. *«Le mandala du rêve est un moyen de mettre sous forme de diagramme le déroulement de l'évolution interne. C'est un système que j'ai établi pour organiser et utiliser le symbolisme du rêve (...). Le mandala du rêve devient une carte de notre monde intérieur.»* (10)

Elle voit aussi que, dans un premier temps, le rêveur est victime de ses rêves dans lesquels il est souvent agressé, que dans un deuxième temps il se met à com-

battre en retour, qu'ensuite il a des rêves dans lesquels il est un participant calme et conscient de ses aventures de rêves, pour en arriver finalement à des rêves mystiques, et éventuellement à l'extase.

Elle note aussi l'importance du premier rêve lucide. C'est le plus difficile à obtenir, mais une fois qu'on le tient, les suivants viennent plus facilement.

C'est ensuite le hasard d'un traitement à l'acupuncture qui fait prendre à ses recherches sur le rêve lucide un tournant très important. En effet, lorsque l'acupuncteur lui plante ses aiguilles dans différents points du corps, elle se met à percevoir en elle une énergie qui circule en vibrant et bourdonnant selon des canaux très précis. Les dessins qu'elle en fait correspondent d'ailleurs tout à fait aux schémas de l'acupuncture chinoise. Or deux jours après son premier traitement, elle a un rêve lucide durant lequel elle s'aperçoit qu'elle ressent cette même énergie. Et les rêves lucides suivants confirment celui-là. Ainsi il semblerait que le rêve lucide, comme l'acupuncture, stimule le système nerveux central. Elle en est d'autant plus étonnée qu'elle considérait les diverses théories orientales concernant une énergie psychique (prana, ch'i ou ki) qui nous serait inconnue, avec beaucoup de scepticisme.

Mais ses découvertes n'en restent pas là. Elle se rend bientôt compte que les images de ses rêves reflètent la circulation de l'énergie dans son corps : le vent qu'elle ressent sur ses joues n'est rien d'autre qu'une indication de l'endroit où l'énergie circule à ce moment-là. Le symbolisme du rêve ne disparaît pas pour autant, mais il est, dit-elle, superposé à la circulation de l'énergie. De même selon elle, *«la raison pour laquelle les archétypes exis-*

*tent est que la base physiologique des images – qu'il s'agisse d'images oniriques ou de créatures mythologiques – est identique : leurs formes décrivent la circulation de l'énergie.» (11)*

Elle découvre ainsi que les mouvements rapides des yeux (REM), que l'on observe aussi bien dans le rêve que dans certains états hypnotiques ou dans certaines transes, de même qu'au départ d'expériences hors du corps, sont un moyen d'activer cette énergie, sans que l'on sache au juste pourquoi. Il faudrait donc renoncer à l'idée que les mouvements des yeux correspondraient aux déplacements du champ de vision du rêveur, idée qui avait d'ailleurs déjà été mise en question avant le Dr. Garfield. Une chose est en tous les cas certaine : beaucoup de techniques méditatives orientales font usage d'exercices oculaires pour parvenir à divers états de conscience.

Poursuivant ses recherches, Patricia Garfield essaye de découvrir s'il existe un moyen autre que l'acupuncture ou le rêve lucide permettant de mettre cette énergie en circulation. C'est son acupuncteur qui lui donne la réponse en lui parlant du Ch'i Kung, système qui permet d'apprendre à faire circuler l'énergie à volonté dans certains canaux, à des fins spirituelles ou de santé. C'est avec difficulté que Patricia Garfield réussit à dénicher les quelques rares livres de méditation taoïste expliquant en détails les techniques à utiliser.

Grâce à ces techniques méditatives, elle parvient à reproduire consciemment les résultats obtenus en rêve lucide. Une exception toutefois; au moment de la rédaction de son livre, elle n'est pas encore parvenue à reproduire ses expériences sexuelles.

Il convient d'ailleurs de donner quelques précisions concernant ces expériences. Aussi bien dans le yoga que dans les pratiques bouddhistes (tantriques) et taoïstes, on retrouve certains canaux principaux le long desquels cette énergie psychique circule. Le plus important est celui qui va du coccyx jusqu'au sommet du crâne, le long duquel sont situés les chakras, ou centres nerveux psychiques. Grâce à diverses pratiques, il est possible d'apprendre à débloquer tous les noeuds qui obstruent ce canal ainsi que d'autres moins importants, afin que l'énergie circule librement dans tout le corps et afin d'apprendre à la diriger ou même à l'extérioriser comme dans le cas du dédoublement (projection astrale). Cette énergie se manifeste en premier lieu dans le bas ventre, et c'est pourquoi les rêves et plus particulièrement les rêves lucides sont souvent accompagnés d'une excitation sexuelle qui dans les rêves lucides est assez forte. (12)

Dans le système taoïste, cette énergie monte ensuite le long de la colonne vertébrale jusqu'au sommet de la tête, puis redescend le long du visage, passant du palais dans la langue (qui le touche) puis dans un canal qui la ramène à son point de départ; de là elle peut recommencer une autre révolution. Les taoïstes l'appellent «la petite révolution céleste» (microcosmic orbit). Mais, arrivée en bas, à son point de départ, l'énergie a deux possibilités : soit elle recommence une révolution, soit elle peut sortir par la «passe Yang», c'est-à-dire l'organe sexuel, provoquant ainsi l'orgasme, avec éjaculation chez l'homme (13), et mettant ainsi fin à l'expérience. Pour les taoïstes, cette possibilité est exclue, car leur but n'est pas le plaisir, mais l'immortalité (14).

C'est exactement ce que fait Patricia Garfield. Plusieurs de ses rêves ne laissent aucun doute à ce sujet. Elle dit, par exemple, qu'une fois lucide, elle se met à voler à toute allure vers la Lune, puis elle redescend en trombe vers la Terre où elle explose littéralement dans l'orgasme, mettant ainsi fin au rêve lucide. Ce rêve symbolise parfaitement la circulation de l'énergie selon le schéma décrit ci-dessus.

De même ses expériences de dédoublement se produisent lorsque l'énergie augmente suffisamment, puis sort par l'ouverture de Brahma, au sommet du crâne.

Les questions qu'elle se posait sur le rêve lucide ont trouvé leur réponse, pour la plupart, avec la découverte de cette énergie. La vitalité ressentie après un rêve lucide, ainsi que le dédoublement, sont des manifestations de la circulation libre de cette énergie vitale.

Avec Patricia Garfield, la recherche sur le rêve lucide a fait un bond en avant. Réussissant à faire un pont entre l'Orient et l'Occident, elle met à jour des possibilités d'investigation et de développement insoupçonnées jusqu'ici. Je recommande vivement son livre «Pathway to Ecstasy» à toute personne désirant en savoir plus long sur ses travaux, dont je n'ai pu faire ici qu'un survol.

Aux expériences de ces quatre rêveurs lucides, je désirerais ajouter ici modestement les miennes, car plus le nombre de cas dont on se sert pour induire une théorie est grand, plus il y a de chances que cette théorie soit juste. La théorie extraite de ces cas fera l'objet du chapitre suivant.

J'en suis venu à m'intéresser aux rêves lucides de manière assez fortuite. Je pratiquais depuis plusieurs années la dynamique mentale, que j'enseigne aujourd'hui, et je m'étais posé la question de savoir comment arriver à recréer des émotions aussi fortes qu'en rêve, comment obtenir des images mentales aussi bonnes. La pratique amenait certes une amélioration, mais les images et les émotions que je créais restaient bien moins intenses que celles de mes rêves. Je me suis alors demandé s'il serait possible de travailler directement sur mes rêves, que je notais et interprétais déjà depuis un certain temps. Et c'est grâce à deux rencontres fortuites que j'ai découvert la littérature à ce sujet, littérature presque exclusivement anglaise (américaine), à l'exception du livre d'Hervey de Saint-Denys.

Je me suis alors mis au travail et j'ai rapidement mis au point ma technique pour obtenir la lucidité. L'ayant décrite plus haut, je n'y reviendrai pas ici.

Le premier rêve lucide est très important. Avant de l'avoir obtenu, mes efforts étaient dirigés vers quelque chose de vague. Par la suite, je savais exactement ce que je voulais atteindre. En ayant ce premier rêve lucide, on pose en quelque sorte une borne quelque part dans notre esprit, vers laquelle il nous sera plus aisé de retourner.

Dans les rêves lucides suivants, je me suis familiarisé avec cet état en faisant toutes sortes d'expériences. J'ai commencé par m'habituer à pouvoir changer de décor ou faire bouger des objets par ma volonté; puis je n'ai pas résisté au désir de voler au-dessus de paysages magnifiques (tellement beaux, en fait, que j'ai encore aujourd'hui peine à croire que j'en suis l'auteur !) et

de m'entraîner à passer à travers murs et plafonds. J'ai été époustoufflé par le son de ma propre voix qu'aucun synthétiseur ne parviendrait à reproduire.

Puis, après avoir pris l'habitude de ce phénomène, je me tournai vers des expériences plus sérieuses et surtout plus importantes pour moi. En effet, deux ans environ avant de me mettre à travailler avec le rêve lucide, il m'arrivait de me dédoubler en rêve (c'est-à-dire d'avoir une expérience hors du corps). Une à deux fois par mois, je rêvais que je skiais et que je prenais soudain trop de vitesse, étant alors incapable d'amortir toutes les bosses de la piste; je commençais alors à faire des sauts de plus en plus hauts, jusqu'à ce que je me trouve littéralement propulsé dans les airs; à ce moment je prenais conscience et, ouvrant les yeux (15), je me rendais compte que j'étais «sorti», c'est-à-dire qu'une partie de moi était sortie de mon corps physique. Ces expériences étaient souvent très brèves, car je n'arrivais pas à les contrôler. La plupart survenait après un rêve à ski, mais un bon nombre d'autres faisaient suite à des rêves en ascenseur, ou encore à des rêves dans lesquels je me déplaçais très ou trop vite (voiture, moto, etc...). Ces rêves résistaient d'ailleurs à toute interprétation, jusqu'à ce que je lise Patricia Garfield. Nous y reviendrons plus loin.

Donc, après avoir entendu parler des expériences d'Oliver Fox, je tentai d'utiliser le rêve lucide comme tremplin pour le dédoublement. D'habitude, je montais en haut d'un immeuble, puis je m'élançais du toit dans le vide. Ceci provoquait l'extériorisation, mais là encore, l'expérience résultante était toujours de courte durée. Parfois de simples rêves lucides de vol suffisaient à provoquer de bons dédoublements. Mais les choses n'étaient pas très au point, trop aléatoires.

C'est alors que j'ai pris connaissance des travaux de Patricia Garfield. Ses livres furent pour moi une révélation. Je trouvais finalement la signification de mes rêves de ski et d'ascenseurs, et le pourquoi de mes problèmes d'extériorisation. J'avais déjà maintes fois entendu parler d'énergie psychique, de prana, mais cette fois c'était une occidentale qui en parlait, de manière claire et précise.

Je compris alors que la cage dans laquelle monte l'ascenseur avant que je me dédouble n'était autre que ma colonne vertébrale dans laquelle monte l'énergie psychique. Certains de ces rêves, qui ne se terminaient pas par un dédoublement, m'indiquaient clairement (sans que je sache en tirer profit) les blocages dans ma colonne vertébrale qui m'amenaient régulièrement chez un chiropraticien. De même, mes sauts de plus en plus hauts à ski avant l'extériorisation indiquaient le même processus de montée progressive de l'énergie. Ainsi Patricia Garfield avait raison de prétendre que certains rêves montrent au moyen d'images où se trouve l'énergie.

Un rêve lucide vint d'ailleurs fortuitement confirmer cette idée. Pendant ce rêve, je me rappelai mes problèmes dans les lombaires, et décidai d'essayer d'y remédier en rêve lucide. Je ne savais pas si cela marcherait ou non, mais je ne risquais rien d'essayer. J'étais en plein air, et je mis à visualiser, avec l'intensité caractéristique de la lucidité, des flamèches de feu grimant dans ma colonne vertébrale, à partir du coccyx. A ma grande surprise, au bout de quelques secondes se leva un vent d'une force incroyable que je n'avais pas commandé et qui me força à pivoter d'environ 110 degrés sur la gauche. Je sentais alors ce vent comme s'il partait de ma

colonne et se dirigeait vers mes flancs en suivant les côtes. Puis il devint si violent que je fus arraché au sol et propulsé dans les airs, bras en avant. Je réalisai immédiatement que je m'étais dédoublé et ouvrit les yeux pour voir où j'étais. Ce si beau rêve se termina, hélas, par un genre de faux-réveil typique des dédoublements exclusivement. Mais j'eus l'occasion par la suite de répéter le même processus plusieurs fois avec un succès total.

L'important donc pour se dédoubler en rêve lucide, c'est d'attendre que le niveau d'énergie soit assez haut avant de l'extérioriser, sinon l'expérience sera de brève durée. Il faut beaucoup de pratique pour apprendre à la mettre en circuit, puis à l'augmenter pour finalement l'extérioriser; souvent c'est plus l'énergie qui nous contrôle que le contraire, ce qui est à éviter. Au chapitre suivant seront mentionnées certaines précautions à prendre avant d'aborder ce phénomène, de manière à obtenir les résultats les meilleurs.

Le contrôle de cette énergie psychique est aussi très important si l'on désire avoir des relations sexuelles en rêve lucide. Sans une bonne maîtrise obtenue par un apprentissage progressif, l'échec est assuré, d'autant que le désir sexuel, et donc l'énergie qui l'accompagne, revêtent en rêve lucide une rare intensité. Je recommande la lecture de Patricia Garfield aux personnes que cet aspect de la lucidité intéresse. Personnellement j'ai axé mes recherches dans d'autres directions, et j'ai tendance à considérer ce type d'expériences comme une étape utile afin d'apprendre à contrôler l'énergie psychique, mais une étape sur laquelle il est inutile de s'attarder trop longtemps.

A l'heure actuelle, j'utilise mes rêves lucides de plusieurs manières différentes. D'une part pour obtenir

des dédoublements; ce phénomène offre en effet des possibilités d'exploration gigantesques que je désire exploiter. D'autre part j'utilise ces rêves pour tenter certaines expériences «paranormales» qui ont été faites avant moi et dont je tiens à vérifier personnellement l'authenticité; par exemple je suis en train d'essayer d'entrer dans les rêves d'amis, comme l'ont fait Donahoe, Fox et Castaneda. La difficulté ici provient de ce qu'il faut que ces amis se souviennent de leurs rêves la nuit où je tente l'expérience, sinon il m'est impossible de savoir si l'expérience a réussi. D'autre part, je suis en train d'essayer de découvrir les rapports éventuels existant entre les images de certains rêves lucides, dont j'ai de la peine à m'attribuer la paternité, et les archétypes de Jung.

Pour conclure ce chapitre, efforçons-nous de mettre en évidence les nouveaux éléments qu'il apporte à ce qui a été dit précédemment. Commençons par l'interprétation. Grâce à Patricia Garfield, nous découvrons une subdivision de la troisième possibilité d'interprétation, celle qui nous concerne nous-même et notre monde intérieur. Certains rêves appartenant à cette catégorie d'interprétation sont la mise en images de la circulation de l'énergie psychique dans notre corps. Toutefois, il faut se souvenir qu'un rêve peut avoir plus d'une signification et donc toujours essayer de déterminer si ce rêve possède un autre sens, superposé à la circulation de l'énergie. Ce n'est pas toujours le cas, mais c'est quand même relativement courant.

Qu'en est-il du rêve lucide? Il acquiert dans ce chapitre une nouvelle dimension, une dimension psychique et/ou spirituelle (de nouveau par opposition à la dimen-

sion psychologique). Non seulement il peut être utilisé à des fins psychologiques, comme nous l'avons vu au chapitre précédent, mais il peut aussi être envisagé sous un aspect psychique et spirituel : psychique, car on peut percevoir, contrôler, diriger et faire circuler l'énergie psychique pour rétablir sa santé, par exemple (comme le fait l'acupuncture); spirituel, parce qu'il permet au travers du dédoublement d'avoir accès à une sphère de réalité supérieure. C'est d'ailleurs ce qui a fait dire à Patricia Garfield que *«le rêve lucide est un microcosme de l'expérience mystique»*. (16) Le rêve lucide apparaît donc comme le pont qui relie la psychologie à la spiritualité.

Mais en suivant cette voie qui mène du psychique au spirituel, il est très conseillé de suivre un ordre assez précis, sous peine de rencontrer de sérieuses difficultés, voire des dangers, ordre qui sera mis en évidence et expliqué dans le chapitre suivant.

## CHAPITRE V : Développement psychologique et développement spirituel

*«Jadis, Tchouang Tcheou rêva qu'il était un papillon voltigeant et satisfait de son sort et ignorant qu'il était Tcheou. Brusquement il s'éveilla et s'aperçut avec étonnement qu'il était Tcheou. Il ne sut plus si c'était Tcheou rêvant qu'il était un papillon, ou un papillon rêvant qu'il était Tcheou.»*

Tchouang Tseu

Tout au long des chapitres précédents, nous avons examiné en détail diverses techniques pour se rappeler ses rêves, pour les noter, les programmer et ainsi de suite. Il est indispensable d'utiliser ces techniques progressivement, en suivant un certain ordre, si l'on ne veut pas buter tous les deux pas contre un obstacle qui nous force à rebrousser chemin. C'est grâce aux expériences des quatre rêveurs lucides que nous venons de voir, ainsi qu'à celles de nombreuses autres personnes qui se sont lancées sur la même voie, qu'il a été possible, petit à petit, de déterminer cet ordre, cette progression de manière à faciliter la tâche à ceux que cette recherche intéresserait.

Nous allons donc examiner ici les étapes successives de ce travail que l'on peut faire au moyen des rêves, et expliquer le «pourquoi» de cet ordre.

Une fois prise la ferme résolution de commencer un travail sérieux et de longue haleine avec ses rêves, la première étape, est-il besoin de le dire, est d'acquérir, puis d'améliorer le souvenir que l'on a de ses rêves et d'en faire un journal suivant les indications données au chapitre II.

Il arrive parfois que durant les dix premiers jours le rêveur constate une très forte augmentation de rêves désagréables ou de cauchemars; ceci provient peut-être du fait que l'hémisphère droit du cerveau, si longtemps négligé, profite de ces nouvelles audiences accordées quotidiennement pour exprimer ce qui lui pèse le plus, ce qui est le plus important et le plus urgent.

De même il arrive aussi, surtout au début, que le souvenir de rêves récents ou anciens fasse surface pendant la journée; permettons-nous d'insister encore une fois ici pour que tous ces rêves et bribes de rêves soient notés sans exception; ceci est très important pour deux raisons : tout d'abord parce que vous risquez de perdre de précieuses informations en faisant des erreurs de jugement quant à la valeur de tel ou tel rêve; et ensuite parce que si votre subconscient voit que vous faites une sélection arbitraire dans le matériel qu'il met à votre disposition, vous risquez de voir chuter très bas le nombre de rêves retenus, voire de ne plus rien vous souvenir du tout.

Très rapidement, vous pouvez coupler cette étape avec la seconde qui est, on s'en doute, celle de l'inter-

prétation. Plus tôt on la commence, mieux cela vaut. Je suis personnellement d'avis que cette étape est la plus importante, et aussi souvent la plus difficile, particulièrement si l'on n'a pas l'habitude de travailler sur soi-même, ou pour être plus précis, avec une partie de soi-même, le «subconscient».

Si l'interprétation est si importante, c'est que c'est grâce à elle que va se constituer l'équilibre cérébral indispensable aux étapes suivantes. Par équilibre cérébral s'entend le fonctionnement optimal des deux hémisphères du cerveau. En interprétant vos rêves, vous prenez connaissance d'une quantité étonnante d'informations non-traitées concernant vous-même, vos proches, le monde qui vous entoure et vos réactions subjectives à leur égard. En traitant ces données, vous rétablissez progressivement, jour après jour, cet équilibre. Le plus difficile est d'atteindre cet équilibre; quand on y est parvenu, il est possible de le conserver avec un minimum de travail quotidien. Comme nous l'avons vu au chapitre II, l'interprétation n'a de raison d'être que si elle est suivie d'actions, de changements qui en découlent dans la vie de tous les jours; c'est cela que j'appelle «traiter» l'information.

Pour faciliter l'interprétation il est très utile d'utiliser la deuxième sorte de programmation que j'ai expliquée, la programmation que l'on utilise pour résoudre des problèmes importants. En utilisant activement cette forme de programmation, vous établissez un dialogue avec vous-même, avec vos rêves. Il vous envoient des messages codés que vous déchiffrez par l'interprétation, et vous, vous pouvez leur poser des questions, leur demander des éclaircissements et/ou des conseils. Ainsi

vosre régime politique cérébral, si on me pardonne l'expression, peut passer progressivement d'une monarchie à un duumvirat, chaque hémisphère ayant la possibilité de s'exprimer et d'être écouté.

Les rêves sont un excellent moyen pour mettre en place ce régime, et par la suite on peut l'asseoir plus solidement. On se rappelle, en effet, qu'il faut un peu d'intuition pour interpréter ses rêves; ceci donne naissance à un cercle vicieux : l'interprétation développe peu à peu l'intuition, qui elle-même facilite l'interprétation, et ainsi de suite. Mais l'usage de l'intuition ne se limite pas seulement à l'interprétation des rêves; on peut apprendre ensuite à l'utiliser quotidiennement, apprendre à faire confiance à ces messages irrationnels (irrationnalisables) qui nous viennent du dedans et nous suggèrent de faire telle chose plutôt que telle autre, sans que l'on sache vraiment pourquoi. Rappelons-le ici, bien que cela ait été dit au premier chapitre, l'intuition n'est pas toujours un phénomène «paranormal» : une intuition n'est souvent rien d'autre que la conclusion à laquelle est parvenu notre hémisphère droit après avoir pris connaissance d'une énorme quantité d'informations perçues tout à fait normalement.

Et puisque nous en sommes venus à parler de «normal» et de «paranormal», qu'il nous soit permis de faire une petite digression. Jusqu'ici nous avons déjà vu deux exemples de phénomènes «paranormaux» qui sont devenus (en partie du moins) normaux dès que l'on a eu une meilleure connaissance du fonctionnement de l'hémisphère cérébral droit. Dans ces deux cas, «paranormal» aurait tout aussi bien pu être remplacé par «inconnu» ou «rare». On peut alors se poser la question de savoir

combien de phénomènes encore appelés «paranormaux» sont en réalité des phénomènes normaux provoqués par un cerveau droit que nous connaissons encore mal, du fait de l'usage minimal que nous en faisons d'habitude. Il est en tous cas surprenant de voir combien de phénomènes paranormaux sont liés à des changements importants d'activité du cerveau droit : le dédoublement n'est qu'un exemple parmi d'autres. Espérons que de futures expériences scientifiques permettront d'éclaircir ce point intéressant.

Donc, il apparaît que le rêve permet assez rapidement en l'utilisant de diverses manières, de développer certaines capacités latentes que possède chaque individu, l'intuition, la sensibilité, un certain sens de la psychologie aussi, et la capacité de sentir le monde qui nous entoure plutôt que de le rationaliser, l'intellectualiser, pour le cataloguer. L'habitude de rationaliser, d'expliquer et de cataloguer peut devenir très nuisible quand elle est utilisée à outrance. Si on devait connaître la physique avant de pouvoir utiliser une lampe électrique, un four à micro-ondes ou une platine à laser, on pourrait attendre des années avant que ces articles ne soient commercialisés ! Il en va de même avec l'intuition, les rêves prémonitoires ou d'autres phénomènes analogues : s'ils sont d'une quelconque utilité, s'ils peuvent rendre service, alors pourquoi ne pas en tirer parti ? Les Indiens d'Amérique du Nord disent que les occidentaux sont malades parce qu'ils pensent avec leur tête au lieu de penser, comme il se doit, avec leur cœur. L'utilisation des rêves peut nous apprendre à «penser avec le cœur».

Comme on peut le constater, l'interprétation est une étape très importante, une sorte de cure de désin-

toxication; et comme cette dernière, elle est parfois difficile, décourageante, mais à long terme elle s'avère toujours bénéfique.

L'étape suivante est celle de la programmation, dans son ensemble, c'est-à-dire aussi pour le plaisir, et du rêve lucide. On est en droit de se demander pourquoi il ne serait pas possible de sauter l'étape de l'interprétation pour passer tout de suite au rêve lucide ? Cette question très légitime nous ramène à un point volontairement laissé de côté précédemment, celui de la disponibilité. Un professeur, lorsqu'il enseigne deux heures par semaine d'une branche quelconque, commence par donner son cours, puis, s'il reste du temps et que tout le monde a compris, il peut éventuellement laisser les élèves faire ce qu'ils veulent, ou organiser des jeux avec eux. Il en va de même semble-t-il, de l'hémisphère droit. Ce n'est que lorsque son cours, ses messages ou informations, ont été compris et utilisés qu'il est disponible pour d'autres activités, comme le rêve lucide ou un rêve programmé pour le plaisir. Autrement dit, il a certaines priorités; il est un peu comme un opérateur de cinéma qui devrait passer d'abord des films ou des documentaires contenant des informations d'actualité importantes, avant de pouvoir passer des dessins animés ou des films de science-fiction.

Ce qui signifie que c'est perdre son temps que de vouloir induire un rêve programmé ou un rêve lucide avant d'avoir résolu des problèmes plus importants. Les rares résultats obtenus de la sorte seront très aléatoires et très décevants. Vous aurez peut-être un rêve lucide, puis plus rien pendant un mois, puis un autre, et ainsi de suite. Comme cela été dit en début de chapitre, l'or-

dre qui est donné ici est censé vous faire parvenir à des résultats positifs de manière aussi linéaire que possible, c'est-à-dire qu'il doit vous éviter une avance trop chaotique qui finirait par vous décourager.

Cette disponibilité s'obtient ici par l'interprétation des rêves, mais il y a bien d'autres techniques qui aboutissent au même résultat. La dynamique mentale, par exemple, fait très bien l'affaire; ses techniques vous donnent l'occasion de prendre connaissance de ces mêmes messages qui surgissent en rêve. Le rêve possède toutefois l'avantage d'éliminer (sauf en rêve lucide !) toute interférence consciente qui rendrait le «déchiffrage» plus difficile. En dynamique mentale on peut parfois tricher; en rêve c'est déjà beaucoup plus difficile.

Le principe consiste donc ici à faire le travail, à accomplir la tâche des rêves, au moyen d'une technique ou d'une autre, de manière à ce que les rêves puissent faire autre chose, puissent être utilisés à d'autres fins. Voilà en ce qui concerne la disponibilité et les priorités, qui sont la raison principale qui fait que les rêves programmés pour le plaisir et les rêves lucides viennent après l'interprétation, ou, au mieux, sont couplés avec elle.

Il existe encore un autre argument qui justifie cet ordre. L'équilibre obtenu par l'interprétation ou par toute autre technique conduisant au même but, est indispensable lorsqu'on aborde les expériences hors du corps, les dédoublements. Se lancer dans ces expériences sans cette préparation revient à partir aux Indes sans vaccins : cela peut se passer bien, comme cela peut mal finir. C'est un risque qu'il est vraiment inutile de prendre. (1)

L'étape suivante est, donc, le rêve programmé et le rêve lucide. Une fois que notre hémisphère cérébral droit devient plus disponible, il est relativement facile de programmer un rêve de vol, un rêve sexuel, ou n'importe quel rêve dont le seul but est de vous procurer une satisfaction. Vous pouvez aussi, bien entendu, programmer des rêves spécifiques pour résoudre certains problèmes de second ordre, les plus importants étant déjà programmables au niveau de l'étape de l'interprétation. Il est bien sûr conseillé de continuer d'interpréter les autres rêves qui vous viennent, de manière à garder ce précieux équilibre ainsi que cette disponibilité auxquels on doit de pouvoir utiliser ses rêves de manière différente.

La programmation pour le plaisir est toutefois de portée assez limitée. En d'autres termes cela signifie que vous allez très rapidement stagner dans votre travail, dans votre évolution, si vous n'allez pas plus loin. Et plus loin, en l'occurrence, c'est le rêve lucide. En utilisant l'une ou l'autre des techniques décrites au chapitre III, il vous sera assez rapidement possible d'obtenir vos premiers rêves lucides. Les débuts sont parfois un peu pénibles, mais c'est assez normal. En effet, après plusieurs semaines ou plusieurs mois passés à interpréter vos rêves, vous êtes finalement parvenus à une certaine maîtrise de l'interprétation, le travail se fait plus facilement, vous connaissez mieux le sujet. En abordant le rêve lucide, vous aurez peut-être l'impression de recommencer à zéro : il faut apprendre de nouvelles techniques, découvrir de nouveaux moyens de contrôle, regagner la maîtrise que l'on avait (que l'on a) dans l'interprétation. Heureusement, les résultats, même s'ils sont rares au

début, sont d'habitude tellement enthousiasmants que l'on se sent d'autant plus motivé pour aller de l'avant. C'est d'ailleurs un peu la même chose avec l'interprétation : lorsqu'on a son premier « déclic », sa première résonance, en découvrant l'ultime signification d'un rêve, on est d'ordinaire tellement content que notre motivation pour continuer ce travail s'en trouve considérablement accrue.

Ensuite, toujours en ce qui concerne le rêve lucide, il s'agit de se familiariser progressivement avec tous les aspects du phénomène. La première chose que l'on essaiera de faire sera de prolonger autant que possible la durée de la lucidité et donc d'apprendre les différentes manières, les différents « trucs » qui permettent d'éviter un réveil prématuré. Il faudra ensuite améliorer sa mémoire pour pouvoir se souvenir de projets que l'on désire réaliser en rêve lucide. Puis les expériences vont se multiplier et devenir de plus en plus complexes; le nouveau rêveur lucide commencera sans doute par répéter les expériences de ceux qui l'ont précédé, puis en découvrira certainement de nouvelles.

D'habitude le rêveur commence par s'axer sur la vue, sur sa visualisation; il s'entraîne à faire apparaître ou disparaître des objets ou des personnes, à changer les décors, les couleurs, les saisons. Puis il apprend à passer à travers des objets ainsi qu'à voler, de plus en plus haut et de plus en plus vite. En ce qui concerne cette dernière possibilité, voler, il observera peut-être qu'il existe deux manières différentes de voler qui sont objectivement identiques, mais subjectivement très différentes. Expliquons-nous : lorsqu'une personne est lucide et qu'elle désire voler, elle peut faire cela de deux manières; soit

elle s'imagine que le sol s'éloigne d'elle, que les arbres, maisons et personnes deviennent de plus en plus petits, soit elle s'imagine qu'elle s'envole, qu'elle fait l'effort de se diriger vers le ciel. A quoi on peut rétorquer que cela revient au même. Objectivement oui : elle se retrouve dans les deux cas à la même altitude, elle voit et sent toutes choses de la même manière. Mais subjectivement il y a une énorme différence. La première méthode est relativement passive, en ce qu'elle demande qu'un effort de visualisation, on ne se sent pas vraiment impliqué dans l'action, on a moins l'impression de voler; le résultat est identique à une bonne visualisation faite chez soi dans un bon fauteuil, les yeux fermés, avec toutefois une meilleure qualité visuelle. La deuxième est radicalement différente : le rêveur n'est plus simplement en train de projeter un film, il est, cette fois, acteur dans ce film auquel il prend pleinement part. Voler, cette fois, demande de l'énergie (psychique), et c'est pourquoi il n'est pas toujours possible de voler comme on le souhaite. En revanche, si on y arrive bien, on peut découvrir un jour (une nuit devrions-nous dire) que l'on s'est dédoublé.

Avant ou après l'apprentissage du vol, le rêveur apprendra sans doute aussi à utiliser sa voix et à en découvrir le son magique. Il pourra ensuite l'utiliser pour formuler des souhaits, des désirs, pour exprimer des buts qui se graveront de la sorte profondément dans ses mémoires, surtout celle du cerveau droit, où ces désirs et souhaits fonctionneront comme des auto-suggestions, augmentant ainsi la probabilité de leur réalisation.

Il va sans dire que tout cela ne s'apprend pas du jour au lendemain, et votre progression en rêve lucide

sera sans doute moins linéaire qu'elle n'apparaît ici. La qualité de la lucidité varie souvent d'un rêve lucide à l'autre et il n'est pas toujours possible de se rappeler ce que l'on voulait faire.

L'auteur encourage encore ici tout futur rêveur lucide à ne rien faire de particulier dans l'un ou l'autre de ses rêves lucides, mais de le laisser continuer de lui-même tout en restant conscient. C'est souvent difficile au début, car en ne faisant rien, on a parfois tendance à perdre conscience et à retomber dans un rêve normal; mais l'effort en vaut la peine car d'une part cela améliorera la qualité de votre concentration dans vos prochains rêves lucides, et d'autre part vous établissez de la sorte un dialogue direct avec vous-même, avec votre hémisphère droit, en le laissant s'exprimer librement, tout en vous réservant la possibilité d'intervenir ou de dialoguer avec l'un ou l'autre des personnages, si vous en ressentez le besoin. (On imagine aisément les applications que peut avoir le rêve lucide en psychothérapie.)

Il est aussi très intéressant d'apprendre à percevoir et à contrôler l'énergie psychique sous ses diverses manifestations. Vous pouvez commencer, par exemple, par faire attention à vos sensations physiques en rêve, particulièrement au toucher : comment sentez-vous votre corps de rêve ? Vous observerez peut-être des picotements, soit dans tout le corps, soit concentrés dans l'une ou l'autre région comme par exemple les joues. Vous pouvez aussi observer les changements qui se produisent dans cette énergie lorsque vous éveillez en vous-même divers sentiments : colère, amour, peur ou désir sexuel. Pour ce dernier, il est conseillé d'avancer avec précaution, sous peine de perdre contrôle de soi et de se réveiller.

C'est aussi par le contrôle de cette énergie que vous accéderez le plus facilement et le plus sûrement à l'étape suivante qui est celle du dédoublement, des expériences hors du corps. D'une certaine manière, cette étape est, à long terme, inévitable. Toute personne ayant fréquemment des rêves lucides finit tôt ou tard par avoir ce genre d'expériences, souvent sans les avoir recherchées. Je suis personnellement persuadé que même Hervey de Saint-Denys en a eu, comme je l'ai déjà dit au chapitre précédent; les récits de deux de ses rêves lucides sont par trop similaires à des expériences hors du corps pour qu'il ne puisse s'agir que de simples coïncidences. Si cette étape est à peu près inévitable (2), il semble qu'il serait sage de s'y préparer le mieux possible; et c'est justement le contrôle de l'énergie psychique qui le permet (mise à part l'indispensable préparation psychologique dont il a déjà été question). Les dédoublements inattendus sont d'habitude le résultat d'une méconnaissance de l'énergie psychique et de son fonctionnement.

Nous avons déjà vu l'exemple du rêve lucide de vol : une personne peut se retrouver dédoublée sans l'avoir voulu, suite à un rêve de vol particulièrement réussi. Il est donc préférable d'apprendre progressivement à faire circuler l'énergie, puis à l'intensifier de manière à produire un dédoublement contrôlé; ou alors, on peut aussi apprendre à la contrôler et à la diriger différemment de manière à éviter un dédoublement, si l'on en a pas envie. En tous les cas il est conseillé de savoir contrôler cette énergie.

Nous ne donnerons ici qu'une description sommaire du dédoublement; plusieurs ouvrages mentionnés dans la bibliographie traitent de ce sujet mieux qu'il



ne nous serait possible de la faire. Un dédoublement est une expérience, nous l'avons vu, au cours de laquelle une personne sort de son corps. Elle en sort dans un autre corps, souvent appelé corps «astral» ou «double», qui, de par sa nature beaucoup moins matérielle que notre corps physique (3), lui offre des possibilités de déplacements absolument inimaginables. Selon les experts de ce type d'expériences (4), le double est relié au corps physique par une sorte de corde très élastique, appelée «câble astral» ou «cordon d'argent», dont la rupture entraîne la mort physique. Le corps astral, selon ces mêmes experts, est invisible, et se déplace à la vitesse de la pensée, passant à travers la matière solide, murs, immeubles, montagnes, etc. Il ne lui est donc pas possible de se saisir d'objets et de les déplacer. Une fois sortie de son corps, une personne a plusieurs possibilités d'action : elle peut, par exemple, commencer par tester l'objectivité du phénomène en allant observer des personnes ou des situations réelles qui sont inaccessibles aux cinq sens de son corps physique à l'endroit où il se trouve durant l'expérience, pour pouvoir par la suite vérifier l'exactitude des observations faites. Elle peut ensuite se mettre en contact avec des personnes décédées ou divers types d'esprits ou de guides perceptibles dans cet état.

Nous avons précédemment souligné l'importance d'une certaine stabilité psychique avant de se lancer dans de telles expériences; c'est en effet vos pensées qui déterminent les déplacements de votre «double», et de plus, des émotions d'un certain type auront tendance à vous amener des expériences du même type. Il est en général conseillé de lire certains bons ouvrages sur ce sujet avant d'aborder ce phénomène, afin de pouvoir bénéficier des expériences de leurs auteurs.

A cette brève description nous ajouterons deux recommandations. La première, d'ordre pratique, est la suivante : lorsque vous vous dédoublez en rêve lucide, pensez à ouvrir vos «seconds» yeux, vos yeux «astraux»; comme cela a été dit précédemment, on peut être dédoublé et continuer de rêver, même de manière lucide. L'autre recommandation est la suivante : une fois arrivé à un certain niveau dans votre travail avec le rêve, il est bon de chercher une personne spirituellement plus avancée que vous, un «gourou» si vous voulez, mais le terme est devenu trop péjoratif en Occident, qui puisse vous guider dans la suite de votre développement. De même, il serait aussi conseillé de coupler dès lors votre travail avec les rêves avec des techniques méditatives ou apparentées, si ce n'est déjà fait, qui vous permettront d'avoir une meilleure connaissance et un plus grand contrôle de vous-même. Nous y reviendrons plus loin.

En parlant de l'étape du dédoublement, nous nous sommes bien gardés de dire que c'était la dernière. Rien, en effet, ne nous autorise à faire cette supposition. Au contraire, elle apparaît plutôt comme la première étape d'une nouvelle voie, spirituelle cette fois-ci, qui fait suite à l'étape psychologique préparatoire. Le rêve lucide est donc le pont qui mène du développement psychologique au développement spirituel, sur lesquels nous allons nous étendre maintenant un peu.

Le développement psychologique d'un individu prépare le terrain pour son développement spirituel, il en est en fait, l'étape préparatoire. De même qu'avant de vouloir ensemer un champ il faut en retirer les gros cailloux et les mauvaises herbes, puis le labourer, de même avant de vouloir commencer un travail spirituel

il faut se débarrasser l'esprit de toutes les souillures qui pourraient faire obstacle. Diverses méthodes existent à l'heure actuelle qui permettent de faire une sorte d'auto-analyse pour parvenir à une connaissance aussi complète que possible de toutes les facettes de sa propre personnalité, de soi-même. Ceci peut se faire au moyen des rêves, par exemple. Plusieurs résultats seront observables au fur et à mesure que des progrès seront faits. Mise à part la meilleure connaissance de soi, on acquiert de la sorte un sens aigu de la psychologie qui fait que l'on comprend mieux les autres, le «pourquoi» de leurs agissements et de leurs comportements. Si l'on a des problèmes de relation sociale, ils tendent à disparaître. La meilleure connaissance de soi signifie non seulement une bonne compréhension et un bon contrôle de ses actions, émotions, pensées et sentiments, mais aussi, bien sûr, une meilleure utilisation de son cerveau qui cesse d'agir comme un singe ivre. Des pratiques méditatives comme on en trouve par exemple dans le bouddhisme tibétain permettent d'intensifier ces résultats, ce contrôle. On arrive ainsi à stopper l'éternel monologue intérieur, le bavardage du cerveau gauche, et à le faire se concentrer sur la conscience, par exemple, comme nous le suggérons au chapitre III pour obtenir la lucidité. Ceci demande beaucoup d'efforts au début, jusqu'à ce que finalement ce nouvel état d'esprit devienne partie intégrante de notre manière de penser. Les rêves sont en quelque sorte le reflet de la manière dont on pense d'habitude : une pensée suit l'autre par association d'idée, et ainsi de suite sans arrêt. Si nous disions à haute voix tout ce qui nous passe par l'esprit à longueur de journée, non seulement on nous accuserait de continuel-

lement sauter du coq à l'âne, mais nous risquerions de passer pour fous !

En tenant l'hémisphère gauche plus en laisse, on procure automatiquement plus de liberté au droit. Toute personne pratiquant la méditation en aura fait plusieurs fois l'expérience. Nous en arrivons ainsi à pratiquer ce que les Taoïstes appellent «wu-wei», c'est-à-dire la non-action. Par «non-action» s'entend *«le concept mystique selon lequel, si nous gardons le silence et si nous écoutons ce que nous souffle l'esprit intérieur, nous agissons spontanément, correctement, efficacement, pratiquement sans même penser à ce que nous allons faire, tout comme des branches se tournent spontanément vers le soleil ou des chatons ont une réaction que nul ne leur a apprise quand ils entendent un grattement.»* (5) Ceci correspond à une diminution ou à une perte partielle de l'ego (qui est un concept verbal issu de l'hémisphère gauche). On comprend ainsi ce que les bouddhistes appellent non-existence indépendante de l'ego. On réalise que l'ego, que le cerveau gauche, n'est qu'une partie de nous-même, alors que d'habitude, nous avons tendance à nous assimiler à notre ego.

Lorsque l'on pratique la non-action, les événements semblent se produire d'eux-même, sans que l'on ait à prendre de décision. Ainsi on ne rencontre que les personnes appropriées, c'est-à-dire qui ont quelque chose à partager avec nous précisément en ce moment, on découvre justement les livres dont on a besoin ; en un mot, notre vie abonde soudain en «coïncidences» positives. Bien qu'il ne soit pas impossible qu'il y ait un élément paranormal dans l'afflux de ces «coïncidences», nous pensons de nouveau qu'elles peuvent être en partie ex-

pliquées physiologiquement. Lorsque nous pratiquons la non-action, c'est le cerveau droit qui dirige nos mouvements; et nous avons suffisamment vu tout au long de ce livre à quelle masse d'informations l'hémisphère droit a accès. Il est donc possible que ce qui nous paraît être une coïncidence ne soit que la conclusion d'un processus de pensée synthétique propre à cet hémisphère.

Il est évident qu'à partir du moment où une pratique donnée affecte directement notre cerveau (les deux hémisphères), elle va du même coup avoir des répercussions, indirectement, sur tout ce que nous faisons. Notre manière de penser, la façon dont nous parlons, nos idées, nos buts et nos jugements de valeur seront sans doute modifiés. Ce qui nous paraissait important auparavant peut soudain nous sembler vain ou futile, ou vice-versa. Et c'est aussi pour cette raison qu'arrivé à un certain point dans votre évolution personnelle, il peut être utile de trouver soit un «gourou», nous l'avons déjà dit, soit un mouvement spirituel ou religieux auquel on puisse adhérer. Sinon, il est probable que l'on se sente subitement assailli de nouvelles questions, de nouvelles idées et de nouveaux points de vue, et que l'on ne sache plus très bien par où commencer pour essayer de résoudre ces problèmes et questions. Ce qui ne veut pas dire qu'il faille se plonger dans le premier système venu ou faire confiance au premier «maître» qui passe par là ! C'est un choix qui, s'il se fait, doit être fait avec beaucoup de soins, d'analyse, d'essais et de réflexion; rien à voir avec une foi aveugle.

Le développement spirituel, puisque c'est bien de cela qu'il s'agit, est sans doute un des aspects les plus

importants du développement total d'un individu. Il s'agit donc de ne pas le prendre à la légère ni de se mettre à jouer à l'apprenti sorcier inutilement; autant bénéficier de l'expérience de tous ceux qui nous ont précédé sur la même voie.

Quand on sait bien les utiliser, les rêves normaux, les rêves lucides et les dédoublements deviennent des moyens très efficaces pour obtenir des réponses à certaines questions les plus importantes que l'on puisse se poser, au sujet de la signification de la vie ou de la mort. Pour les tibétains, par exemple, se dédoubler, sortir de son corps, équivaut à faire l'expérience de la mort : ce n'est pas un phénomène à prendre à la légère et à rechercher pour épater ses amis en leur disant ce qu'ils faisaient tel soir à telle heure.

Le besoin de vie spirituelle est devenu tel de nos jours pour la plupart des gens, que certaines personnes se lancent aveuglément dans n'importe quelle entreprise dans l'espoir de parler avec un ami décédé, de léviter ou de pratiquer la télépathie le plus rapidement possible. Mais il en va de ces pratiques comme des médicaments : il n'est pas possible d'avaler tout le flacon d'un coup pour se débarrasser plus vite de la maladie, en l'occurrence d'une certaine insécurité; de cette manière on a de fortes chances de s'empoisonner. Pour éviter cela, il faut ne pas regarder trop loin devant soi; il s'agit avant tout de rester dans le présent, et de voir ce que l'on peut faire *maintenant*, de reconnaître les progrès *actuels* que l'on fait plutôt que de toujours en attendre de futurs.

Je pense qu'à ce point le lecteur n'aura aucune difficulté à comprendre mes réticences à l'égard des techni-

ques scientifiques pour induire le rêve lucide. Utiliser ces techniques ou certaines drogues pour obtenir des rêves lucides ou d'autres états de conscience revient à être amené à mi-hauteur du Mont Everest par hélicoptère. La personne ainsi amenée pourra certainement tout autant profiter de la vue et du calme qu'elle découvrira, mais d'une part elle aura de la peine à monter plus haut, par manque d'entraînement, et risque de ne pas savoir surmonter toutes les difficultés qu'elle pourrait rencontrer, raréfaction de l'air, tempêtes, etc, et d'autre part, elle sera tout aussi incapable qu'auparavant de revenir au même endroit par ses propres moyens. En d'autres termes, une personne qui obtient un rêve lucide grâce à une machine du type de celle mise au point par le Dr. Hearne n'aura sans doute pas plus de facilité à avoir des rêves lucides sans l'aide de la machine, et de plus son manque de préparation adéquate risque de lui causer des problèmes en cas de dédoublement. La seule justification de l'hélicoptère est à mon avis la suivante : on emmène la personne au Mont Everest pour lui montrer le but qu'elle cherchera à atteindre ensuite par ses propres moyens, ce voyage servant à augmenter sa motivation. C'est de cette manière que les bouddhistes utilisent parfois la mescaline : on l'administre *une fois* à quelqu'un pour qu'il ait un aperçu du but ou d'un des buts que sa pratique lui permettra d'atteindre. C'est comme lorsqu'avant de partir en vacances vous regardez une photo de l'endroit où vous désirez vous rendre; mais vous n'allez pas passer vos vacances à regarder cette photo épinglée à votre mur, ce qui serait une bien maigre satisfaction; vous allez faire l'effort de vous y rendre

réellement, en achetant votre billet, faisant vos bagages, etc...

Si donc le tableau du rêve lucide qui a été fait jusqu'ici pour vous, vous paraît attrayant, espérons que vous ferez l'effort d'aller voir sur place ce qu'il en est. Je vous souhaite sincèrement de réussir (6).

## APPENDICE I : Freud, Jung, Hall et Perls

Le but de cet appendice est de donner une idée générale de l'évolution de l'interprétation moderne des rêves jusqu'à nos jours, c'est-à-dire en fait d'exposer sommairement les bases sur lesquelles repose la méthode d'interprétation exposée au chapitre II. Toute personne que l'un ou l'autre de ces pionniers de l'interprétation intéresserait plus particulièrement, trouvera dans la bibliographie plusieurs ouvrages de référence.

### SIGMUND FREUD (1856 – 1939)

Au début de ses travaux en clinique, Freud observa que beaucoup de ses patients souffraient de symptômes, maux de tête, paralysies, cécité ou obsessions, qui ne semblaient pas être d'origine physique. Il en conclut qu'ils devaient être causés par des troubles émotionnels et découvrit que lorsque ses patients pouvaient parler librement de leurs problèmes, il arrivait que les symptômes disparaissent, surtout lorsque des souvenirs particulièrement désagréables étaient réapparus. Ces souvenirs étant généralement rattachés à des actes sexuels ou violents remontant à l'enfance, Freud en conclut qu'ils avaient été refoulés, c'est-à-dire éliminés de la conscience, car ils étaient désagréables ou immoraux. C'est d'ailleurs à Freud que l'on doit le terme «inconscient», qui est une des instances de l'appareil psychique. Il est for-

mé par les pulsions et par les désirs refoulés, et ne connaît ni le temps, ni la réalité extérieure. Ces désirs refoulés se manifestent donc soit en rêve, soit par les symptômes déjà mentionnés ou encore par des actes manqués, comme par exemple les lapsus. Souvent lorsque ses patients lui parlaient de leurs problèmes, ils se souvenaient d'un ou de plusieurs rêves qui s'y rattachaient. C'est sans doute pour cela que Freud a toujours considéré le rêve comme une sorte de symptôme névrotique.

Freud se livra ensuite pendant plusieurs années à une auto-analyse, jusqu'à ce qu'un rêve en 1895 lui fasse découvrir ce qu'il considéra comme le «secret des rêves». Ce rêve, connu sous le nom de «rêve d'Irma», est, de manière résumée, le suivant : Irma, une des patientes hystériques de Freud, lui dit qu'elle souffre et qu'elle est loin d'être guérie. En la voyant Freud s'inquiète et pense qu'il a dû négliger une maladie organique. Dans le rêve ses collègues arrivent à la même conclusion et disent qu'elle a une infection résultant d'une piqûre administrée par l'ami de Freud, Otto, avec une seringue sale.

Le jour d'avant, Otto avait vu Freud et lui avait fait des remarques sur la santé d'Irma, remarques dans lesquelles Freud crut détecter une note de reproche. Freud découvrit ainsi que *la cause du rêve est un désir et son contenu est la réalisation de ce désir*. Dans le rêve d'Irma, Freud rejetait la responsabilité de la santé d'Irma sur Otto, c'est-à-dire qu'il réalisait en rêve ce qu'il désirait en réalité.

Par la suite, Freud se rendit compte que la réalisation du désir est souvent déguisée dans le rêve et cela pour deux raisons. Tout d'abord cela permet une décharge inoffensive de l'énergie réprimée dans le désir

défendu, et de plus, en cachant la vraie nature de ce désir, cela permet aussi au rêveur de dormir en toute quiétude. Ainsi Freud modifia l'énoncé de sa découverte comme suit : un rêve représente une *tentative* de réalisation de désir.

Freud établit ensuite quatre manières principales au moyen desquelles s'effectue la transformation du désir inconscient réprimé en un rêve manifeste (1). Ce sont la condensation, le déplacement, la symbolisation et la révision secondaire.

Il y a condensation lorsque deux ou plusieurs pensées latentes sont exprimées au travers d'une seule image dans le rêve manifeste. Par exemple une personne en rêve peut symboliser à la fois son père et son psychanalyste. Lorsqu'une émotion se référant à une situation est reportée sur une situation toute autre, on parle de déplacement. La symbolisation est le fait de représenter une idée du contenu latent par un objet ou une idée autre qu'on lui substitue dans le rêve manifeste (ex : un pénis devient un tronc d'arbre). La révision secondaire est un processus qui a lieu au réveil : le rêveur modifie légèrement son rêve lorsqu'il essaye de s'en souvenir le matin, pour lui donner un sens dont il semblerait qu'il soit dépourvu sans cette modification. Par exemple si je suis dans un ascenseur en rêve, et que j'ai peur qu'il tombe, je pourrais me «souvenir» au réveil que l'ascenseur avait l'air très vieux et en mauvais état, modification apportée par la révision secondaire pour justifier la peur.

Freud découvrit aussi la notion de transfert. Il y a transfert lorsqu'un patient rêve de son psychanalyste, et que ce rêve est une seconde représentation d'un vieux désir d'enfance qui est transféré d'une personne influente (père, mère, etc...) sur le psychanalyste lui-même.

Pour en revenir à la symbolisation, il ne faut pas perdre de vue que pour Freud, la sexualité infantile enterrée était une des causes principales de l'existence des rêves. Il n'est pas étonnant alors qu'il ait cherché (et trouvé !) dans les rêves des symboles pour les deux sexes et pour l'acte sexuel. Ainsi tout objet long et/ou pointu devenait un pénis, tout objet rond et creux un vagin, et tout rêve contenant des vibrations ou des mouvements agréables représentait une forme ou une autre d'activité sexuelle. Freud conclut même à l'existence de nombreux symboles universels : ainsi le psychanalyste peut comprendre un rêve parfois avant même que le patient cherche des associations (2) Il justifia ce point de vue au moyen des mythes, du folklore, des contes de fées et de l'argot. Même des rêves entiers ont pour lui une signification universelle immédiate : un homme qui rêve qu'il perd ses dents exprime sa peur de la castration ; si l'on rêve de la mort de quelqu'un, c'est qu'une partie de soi souhaite réellement cette mort.

Freud désirait élever la psychanalyse au niveau d'une science mais, dans une science, une théorie non seulement peut mais doit être prouvable. Or on constate que dans l'interprétation freudienne, non seulement le psychanalyste doit faire appel à une intuition qu'il ne possède pas toujours mais, en plus, un rêve peut soit signifier une chose, soit son contraire. Ainsi si l'interprétation vous satisfait, c'est que la signification du rêve est évidente, et si elle vous laisse froid, c'est que vous n'avez pas encore pris conscience de ce qu'elle met en évidence. Ceci ressemble trop à de l'astrologie bon marché. De plus, étant donné que l'opinion du patient quant à la justesse de l'interprétation était peu ou pas du tout prise en considération, c'était souvent lui faire violence que de vouloir à tout prix qu'il l'admette.

D'autres idées de Freud ont aussi été attaquées. Celle, par exemple, que le rêve manifeste n'a en soi aucun sens, et qu'il faut aller chercher ce sens dans son contenu latent. Nous avons vu que certains rêves doivent être compris littéralement. Freud a aussi toujours tenu à rattacher le rêve à un événement objectif de la vie du patient. Il est clair de nos jours que bien des rêves ont trait aux expériences subjectives de l'individu, à ses fantasmes ou à son imagination. De même, il semble que le conscient puisse supporter plus que Freud ne le croyait, puisque dans certains rêves les désirs refoulés sont exprimés très directement, sans la moindre symbolisation : les rêves d'inceste, par exemple, sont assez répandus.

Toutefois, malgré les critiques sévères qui lui ont été portées, l'interprétation freudienne des rêves reste applicable, mais de façon plus restrictive et à certains rêves seulement. L'idée d'une interprétation universelle des rêves, d'une clef des songes, bien que très attrayante par sa simplicité, semble être aujourd'hui définitivement écartée.

Ceux qui se sont acharnés à critiquer les travaux de Freud oublient parfois que c'est à lui, le père de la psychanalyse, que l'on doit d'une part de s'être tourné vers les rêves et d'autre part d'avoir levé certains tabous concernant la sexualité. C'est aussi de lui que nous viennent les notions de transfert, d'inconscient, ainsi que d'autres, qui sont toujours utilisées par de nombreuses écoles de psychologie et de psychanalyse.

Nous allons nous tourner maintenant vers un de ceux qui s'écartèrent le plus de la voie tracée par Freud, c'est-à-dire C.G. Jung, le psychiatre suisse.

## CARL GUSTAV JUNG (1875 – 1961)

Le psychiatre suisse C.G. Jung, initialement disciple de Freud, fut l'un de ceux qui dévia de manière très marquée du chemin tracé par le fondateur de la psychanalyse. Il pensait en effet que non seulement il était contraire aux procédés scientifiques de vouloir ramener tous les rêves à des désirs refoulés, mais qu'en plus, cette méthode risquait souvent de porter atteinte à l'intégrité du patient. D'autre part, des raisons que nous allons voir l'amènèrent à s'intéresser au contenu manifeste du rêve, c'est-à-dire à rechercher ce qu'il nous dit au lieu de ce qu'il nous cache (3).

Un des collègues de Jung lui avait raconté comment, lors d'un voyage en Russie, l'observation de caractères cyrilliques avait induit en lui une rêverie qui, par libre association, l'amena à se souvenir d'événements de son enfance, désagréables, que sa conscience avait oubliés, et qui avaient provoqués des complexes en lui, susceptibles de se transformer plus tard en symptômes de névrose.

Cette histoire vint corroborer l'idée de Jung que n'importe quel rêve, de même qu'une boule de crystal, l'alphabet cyrillique ou une tache d'encre sur un mur, peut permettre de remonter aux pensées secrètes qui nous troublent.

Il y avait ainsi de fortes chances que le rêve ait une fonction différente. En se demandant à quoi servaient les rêves, Jung observa plusieurs choses intéressantes. Ainsi il se demanda, par exemple, pourquoi le rêve choisit telle image plutôt que telle autre pour symboliser quelque chose ? Visiblement une image devait

exprimer quelque chose de différent d'une autre. Il fut ainsi amené à découvrir que les rêves n'étaient de loin pas tous en rapport avec la sexualité. Il découvrit aussi que certains rêves avaient une signification littérale : je rêve de mon frère qui ne symbolise personne d'autre que lui-même. C'est aussi à Jung que revient l'idée reprise par la Gestalt-thérapie de chercher si un élément du rêve, personne ou objet, ne représente pas une partie du rêveur. La Belle-au-bois-dormant représenterait un aspect non éveillé de la personnalité du rêveur : son intuition, par exemple.

Un des aspects dogmatiques de l'interprétation jungienne est l'importance de rattacher le rêve au présent. Si une personne traîne un complexe d'enfance, il se manifestera dans la vie courante et pourra donc surgir en rêve.

Jung a une vision de l'inconscient radicalement différente de celle de Freud. Pour Jung l'inconscient est un guide, un conseiller, un ami. De même qu'une coupure se cicatrise d'elle-même, l'organisme humain tend à la santé psychique, et l'inconscient est là pour arranger les choses. Il compense les erreurs de la vie quotidienne en même temps qu'il les désigne du doigt. Ainsi Jung dit : *«La fonction générale du rêve est d'essayer de rétablir notre équilibre psychologique à l'aide d'un matériel onirique qui, d'une façon subtile, reconstitue l'équilibre total de notre psychisme tout entier.»*(4) Ainsi à l'époque où Jung travaillait avec Freud dont il était un fervent admirateur, il rêva de lui de manière très peu flatteuse, compensant ainsi son attitude consciente exagérée. Il existerait en quelque sorte une forme de sagesse à l'intérieur des rêves.

Une autre fonction du rêve, mis à part l'aspect compensatoire, est ce que Jung appelait la fonction

prospective. C'est à elle que l'on doit des rêves qui nous donnent des indications concernant des projets que l'on compte réaliser bientôt, indications qui semblent parfois prophétiques, car elles se basent sur des informations enregistrées inconsciemment. Elles sont comme un bulletin de météorologie qui prédit le temps grâce à de nombreuses informations transcrites au moyen d'appareils scientifiques adéquats qui surpassent les sens de l'homme, comme l'inconscient semble souvent surpasser la conscience.

Jung disait lui-même qu'il n'avait pas de théorie en ce qui concerne les rêves, et c'est tout juste s'il donnait le nom de méthode aux techniques qu'il utilisait. Pour lui, une interprétation était bonne si elle provoquait une résonance chez le rêveur, et si ce dernier pouvait alors l'utiliser de manière constructive. Jung dit d'ailleurs : « *L'individu est la seule réalité.* » (5) Chaque cas est donc un problème sans précédent dont il ignore tout. Et cela d'autant plus que pour Jung, « aucune image symbolique ne peut avoir de signification universelle et systématiquement fixée. » (6)

Freud déjà avait découvert dans beaucoup de rêves de divers patients des mythes célèbres ou des images de dieux. Il les appelait « résidus archaïques », suggérant par là des éléments psychiques datant de temps lointains qui survivent dans nos esprits. Il les considérait aussi parfois comme des reflets d'expériences des parents perçues par l'enfant en bas âge. Jung les voit comme l'expression de la conscience de l'homme du besoin intérieur de maturité et d'intégration, particulièrement dans les cas de rêves de dieux. Ce sont des rêves de cette sorte, combats entre dieux, naissance d'un héros, qui amenèrent Jung à former le concept d'« archétype », c'est-à-dire « *des formes psychiques qu'aucun incident de la vie de l'indivi-*

*du ne peut expliquer, (...) et qui semblent constituer un héritage de l'esprit humain.* » Jung insista sur le fait que l'archétype n'est pas une image ou un motif mythologique défini : ce n'est qu'une tendance à représenter ces motifs, et les représentations peuvent être différentes d'un individu à l'autre. Les archétypes sont au plan mental ce que les instincts sont au plan biologique de l'individu. Ils sont la forme et l'image de l'instinct. Ils révèlent, pour Jung, l'existence d'un « inconscient collectif », sorte de mer sur laquelle flotte la conscience individuelle. J. Jacobi le définit comme « *le précipité des formes de réactions typiques de l'humanité depuis ses premiers débuts.* » Jung ne faisait appel aux archétypes que lorsque son patient ne trouvait aucune association significative à ses images oniriques. Il est intéressant de noter que de l'existence de cet inconscient collectif découlait une vue de l'artiste très différente de celle de Freud qui analysait l'artiste au travers de ses œuvres. Pour Jung, l'artiste a un rôle très important. Il le considère comme un prêtre de l'inconscient collectif, car, au moyen de ses œuvres, il met en relation la vie consciente de ses concitoyens, avec ses archétypes dans l'inconscient.

Ainsi Dieu, par exemple, est l'archétype du Moi, la potentialité de l'unité au sein de chaque individu. De même l'« ombre » est le diable personnel qui cherche la ruine du héros. Pour Jung ce dernier exprime les aspects sombres et réprimés de la personnalité du rêveur, qui demandent d'être reconnus. Pour arriver à l'unité, à l'harmonie, il est indispensable d'intégrer cette partie de nous-même, et non de la rejeter. Il en va de même pour l'« animus » et l'« anima », respectivement le côté masculin de la femme et le côté féminin de l'homme : il faut accepter ces côtés et les intégrer, au lieu de s'en

détourner comme notre culture nous l'enseigne. Il faut toutefois veiller à ne pas se laisser dominer par eux, sous peine de devenir un efféminé ou un garçon manqué. Le rêve est ici précieux, car il nous indique clairement où en est l'équilibre entre ces deux.

La théorie des archétypes de Jung est bien évidemment beaucoup plus complexe qu'elle n'apparaît ici. Cet appendice, rappelons-le, n'a pour seul but que de donner un aperçu des idées de ces grands pionniers de l'interprétation des rêves. C'est pourquoi il ne nous est pas possible de nous attarder sur les idées de Jung qui ne se contentait pas d'être un grand psychiatre, mais était aussi un philosophe renommé.

Une autre différence qu'il faut noter entre Freud et Jung est que ce dernier pensait qu'il était possible pour une personne de comprendre ses rêves par elle-même. En pensant à son rêve, en le retournant et en l'observant de tous les côtés, tôt ou tard on finit par en tirer quelque chose. Jung suggère en outre une technique qui a été, elle aussi, reprise par la Gestalt-thérapie, qui consiste à dialoguer avec les images des rêves. Nous verrons d'ailleurs cela plus en détails un peu plus loin, lorsque nous parlerons de F. Perls.

Comme le lecteur a pu s'en rendre compte par lui-même, l'interprétation des rêves a pris avec Jung une tournure très différente. La souplesse de cette interprétation fait d'ailleurs qu'elle reste très actuelle. Ceci ne signifie pourtant pas que le sujet ait été épuisé. D'autres contributions ont été faites à l'interprétation et nous allons maintenant aborder celle du psychologue Calvin Hall.



## CALVIN HALL

Calvin Hall est un psychologue américain qui s'est surtout penché sur la recherche expérimentale dans le domaine du rêve. Comme Perls dont il sera question plus loin, Hall, depuis la deuxième guerre mondiale, s'est attaché à rendre l'interprétation des rêves accessible à tous. En tant que directeur de l'Institut de recherche sur le rêve à Santa Cruz, Hall attaqua le problème de l'interprétation de manière scientifique. Non satisfait des échantillons de rêves de patients en traitement, sur lesquels étaient d'ailleurs basées les théories psychanalytiques de l'époque, Hall décida de se faire son propre échantillon, plus caractéristique de la majorité, en se servant de rêves souvenus spontanément par des gens normaux, chez eux. Il en récolta ainsi près de 10.000 qui lui servirent à tirer ses conclusions, dont il fit un livre, «The Meaning of Dreams», paru en 1953, qui possédait l'avantage, nouveau à l'époque, d'être à la portée de chacun.

Hall se rendit ainsi compte que les décors de rêves étaient d'habitude assez ordinaires, une rue, la campagne ou une maison, rarement un lieu de travail. Bien qu'il semble que nous recherchions le divertissement en rêve, une majorité de rêves est peuplée d'angoisse ou de violence. Les personnages sont en général de la famille ou des amis. Le rêveur ne semble pas se soucier de personnalités ou d'événements politiques.

Pour Hall, «un rêve est un document personnel, une lettre à soi-même.»(7) Hall rejoint Jung en plusieurs points : il pense comme lui que les rêves sont l'expression naturelle des pensées du rêveur, son langage, et il

ne voit aucune tentative de leur part de nous induire en erreur ou de nous cacher quelque chose; il est aussi de l'avis que le rêve exprime de façon concise l'état *actuel* de la vie intérieure du rêveur. En rêve, une personne met en scène ses soucis et ses problèmes — comment elle est, comment les autres la considèrent, etc...

Le rôle que le rêveur a dans ses rêves, par exemple, lui indique comment il se voit : est-il l'oppressé ou l'oppressé, celui qui commande ou celui qui obéit ? Idem pour la façon de voir les autres : un timide peut se représenter son père sous la forme d'un dangereux berger-allemand. Lorsqu'il arrive que l'on rêve de personnes célèbres, réelles ou mythiques, elles sont souvent des représentations de personnes qui nous sont proches. Toutes ces représentations sont d'ailleurs sujettes à des changements, puisqu'elles indiquent notre état intérieur *actuel*. Le décor a aussi son importance : se referme-t-il sur nous, nous menace-t-il, ou est-il large et ouvert ? Si d'habitude le décor symbolise le monde tel que nous le voyons, il arrive aussi qu'il nous représente nous-même.

Hall rejette donc la théorie du déguisement de Freud, et cela pour plusieurs raisons. D'une part, parce que comme Jung il constate que certains rêves représentent des actes susceptibles d'être déguisés, de manière très directe. D'autre part, ils font parfois appel à certaines expressions argotiques, qu'ils mettent en image, et qui sont tellement connues que c'est à peine si l'on ose parler de déguisement. De plus, le fait que Hall ait compté quelques 102 symboles différents pour le pénis, 95 pour le vagin et 55 pour l'acte sexuel, fait perdre beaucoup de crédit à la théorie freudienne du déguisement. Ce qui est plus intéressant pour Hall, comme pour Jung, c'est d'essayer de savoir pourquoi une personne verra le pénis représenté par une fontaine et une autre par un

fusil. Il y a là des indications quant à la manière dont le rêveur conçoit la sexualité. Le rêve est un moyen très condensé d'exprimer une foule de sensations qui nous échappent à l'état de veille. D'ailleurs ne dit-on pas en anglais « a picture is worth a thousand words » ?

Hall ira encore plus loin que Jung en pensant que n'importe quelle personne, mises à part les personnes souffrant de troubles mentaux, peut interpréter ses propres rêves en suivant quelques règles de base. Hall cite quatre règles dont il est bon de se souvenir :

1. Le rêve est un produit du rêveur qui lui indique comment il voit les autres, le monde, lui-même, etc. Il ne donne aucune indication concernant la réalité objective.
2. Le rêveur est le seul responsable de ce qui lui apparaît en rêve, que ce soit terrible ou merveilleux.
3. Le rêve indique au rêveur ses vues *actuelles* sur lui-même et ce qui l'entoure.
4. Comme Jung, Hall conseille de travailler avec plusieurs rêves au lieu d'un seul.

De ces quatre règles, seule la première mérite une retouche. En effet, comme nous l'avons vu, il est très important, et Hall s'en est rendu compte vers la fin de sa vie, de toujours vérifier si le rêve ne vous indique rien au sujet de la réalité objective.

Hall utilisait principalement, pour comprendre le rêve, la méthode de l'association. Bien qu'elle soit sans doute très efficace, le dialogue avec les images, de Jung, est souvent très utile, et c'est cette technique qui est l'essence de la Gestalt-thérapie de Frederick Perls que nous allons aborder maintenant.

## FREDERICK PERLS

Frederick Perls, autrichien de naissance, est mort en 1970 aux Etats-Unis où il s'installa dans les années quarante. Il avait reçu une formation de psychanalyste freudien à Vienne. Plus tard, jugeant inadéquate la psychothérapie individuelle, il chercha à mettre sur pied des méthodes plus intensives et plus rapides, qui se pratiqueraient en groupe, comme la plupart des activités courantes, et qui permettraient à des gens «normaux» (non névrotiques) de vivre des vies plus saines, plus équilibrées. C'est ainsi que naquit la Gestalt-thérapie, que Perls enseignait et pratiquait lors de séminaires à l'Institut Esalen en Californie. La Gestalt-thérapie s'occupe avant tout de l'«ici, maintenant» et c'est ainsi qu'elle est souvent considérée comme l'élément actif de l'existentialisme. Elle a comme devise :

*Je m'occupe de mes affaires, et toi des tiennes.  
Je ne suis pas dans ce monde pour vivre selon tes attentes,  
et tu n'y es pas pour vivre selon les miennes.  
Tu es toi, et je suis moi,  
et si par chance nous nous rencontrons, c'est merveilleux,  
sinon, on ne peut rien y faire.*

Comme Jung, Perls était à la recherche de trésors enfouis dans la personnalité de chacun. Il était contre la libre association qu'il appelait libre *dissociation*, jugeant qu'elle fait tourner l'analyste en rond autour du pro-

blème que le patient essaye d'éviter. Il se concentrait surtout sur le «body-language» des membres du groupe, afin de déceler des «trous» dans la personnalité présente de la personne (8). Cette technique était impraticable par Freud, à cause des positions respectives du patient, sur le divan, et de l'analyste, dans un fauteuil à côté. Jung, en revanche, assis en face de son patient pouvait aussi pratiquer cette technique accessible à tous les membres d'un groupe de Gestalt. Ces «trous» sont, disait Perls, le résultat du rejet de certaines parties de la personnalité qui doivent être intégrées. Or pour Perls, le rêve est, pour paraphraser Freud, «la voie royale vers l'intégration».

Perls rejetait toute notion d'inconscient. La personnalité était pour lui une sphère dont on ne voit qu'une partie à la fois, partie avec laquelle il travaillait. Au lieu de chercher l'origine infantile d'un symptôme, Perls se concentrait sur ses manifestations *actuelles*.

Pour lui, chaque image dans le rêve, que ce soit une personne, un animal, une route ou une maison, est une partie de la personnalité que nous avons projeté dans cette image. C'est pourquoi lors de séminaires de Gestalt-thérapie, on demande au rêveur de prendre le rôle de chaque élément d'une image, et de revivre et ressentir le rêve de chacun de ces différents points de vue. Ensuite, le rêveur peut créer des dialogues entre les différentes parties de son rêve. Il est conseillé de faire cela en groupe, car il arrive qu'au moment où le rêveur touche certains points importants, il se sente soudain fatigué ou ait l'esprit ailleurs; dans ce cas, les autres participants peuvent lui indiquer ces défaillances et chercher à savoir ce que le rêveur cherche à éviter. Pour Perls, le plus important était de revivre le rêve, et non pas de le découper en petits morceaux. C'est pour cette raison qu'il commen-

çait toujours par demander au rêveur de raconter son rêve au présent.

Souvent dans ces séminaires de Gestalt, l'animateur ou le thérapeute place une chaise vide devant la personne qui joue son rêve. Elle peut ainsi se représenter l'image à qui elle s'adresse, assise sur l'autre chaise, et changer de chaise lorsque c'est l'image qui prend la parole. Cette technique s'avère très efficace, même si l'on pratique la Gestalt seul à la maison. Et dans ce dernier cas, il est parfois conseillé de parler à haute voix, et d'avoir un enregistreur à disposition. Avant de commencer, il est bon de s'assurer que l'on ne risque pas de déranger ou d'être dérangé par quelqu'un.

Un bref exemple permettra de mieux expliciter ce qui précède. Il s'agit d'un monsieur qui trouvait régulièrement dans ses rêves un gros bureau. Intrigué par la fréquence de ce symbole, il chercha par la Gestalt à savoir ce qu'il signifiait. Le dialogue qui s'établit entre les deux fut à peu près le suivant :

Monsieur : «Que représentes-tu ? Qui es-tu» (change de chaise)

Bureau : «Je suis toi.»

Monsieur : «Pourquoi suis-je un bureau ?»

Bureau : «Parce que les gens viennent vers moi, ouvrent mes tiroirs, prennent ce dont ils ont besoin, puis repartent après avoir refermé les tiroirs. Ils ne font absolument pas attention à moi, n'ont aucun égard pour moi.»

A ce point, le monsieur réalisa subitement que c'était exactement l'attitude qu'avaient ses amis envers lui. Cette brève séance lui permit de modifier son comportement en opérant les changements nécessaires sur sa personnalité, et le bureau disparut de ses rêves.

Cet exemple est particulièrement simple et court. Perls travaillait souvent avec des rêves très courts ou des fragments de rêves. Lorsqu'il avait affaire à un rêve long et compliqué, il était rare qu'il demande au rêveur de jouer les rôles de toutes les images. Ce qui importait avant tout c'était que le rêveur reçoive un message qu'il puisse utiliser de manière constructive.

Dans la majorité des conflits qui surgissent entre deux images de rêves, on distingue deux caractères différents que Perls appelait «Topdog» et «Underdog». Topdog, le maître, le gagnant, est toujours autoritaire, juste, c'est lui qui connaît «tout ce qu'il y a de mieux pour nous». Son vocabulaire est plein de «tu dois», «tu ne dois pas», etc... Underdog, le faible, le pauvre, le perdant, est celui à qui s'adressent toutes les critiques du Topdog. Il est pleurnichard, se défend, essaye de manipuler, mais n'a pas de pouvoir. Ses phrases favorites sont du genre : «Tu as raison, j'essayerai de faire mieux, mais ce n'est pas de ma faute si je n'y arrive pas.» Perls disait que Topdog et Underdog sont les deux clowns de la personnalité qui gaspillent dans une auto-torture une bonne partie de l'énergie disponible à des fins plus constructives.

Lorsque ces deux clowns surgissent dans une Gestalt, il est important de trouver la faille dans l'argumentation du Topdog, pour permettre à l'Underdog de s'affirmer et d'être intégré. Ici encore, le rôle du groupe est prépondérant, car souvent le rêveur a de la peine à voir seul où le Topdog a tort.

Perls suggérait encore une technique intéressante pour les personnes qui ne se rappellent pas ou peu leurs rêves. Il demandait au rêveur de se poser la question : «Rêves, pourquoi me fuyez-vous ?» ou «Rêves, où êtes-vous ?», ou encore, pour ceux qui ont des cauche-

mars, «Rêves, pourquoi essayez-vous de me faire peur ?». A toutes ces questions, il est important de prendre la première réponse qui nous vient à l'esprit; la deuxième et les suivantes seront des excuses trouvées par votre conscience pour éviter le problème.

Les techniques de Gestalt-thérapie nous permettent d'apprendre beaucoup sur nous-même. Toutefois, il semble qu'elles fonctionnent mieux avec certaines personnes qu'avec d'autres. Ces dernières auront sans doute plus de facilité avec les techniques de Hall évoquées précédemment. Perls prétendait qu'avec ses techniques, on touchait au coeur de la personnalité en une demi-heure (au lieu des mois ou années nécessaires à un psychanalyste); il semblerait que cela soit vrai pour bien des gens, et les autres ont aussi beaucoup à retirer de ces techniques, quitte à ce que cela dépasse les trente minutes !

## APPENDICE II : CARLOS CASTANEDA

ou

les rêves lucides d'un sorcier

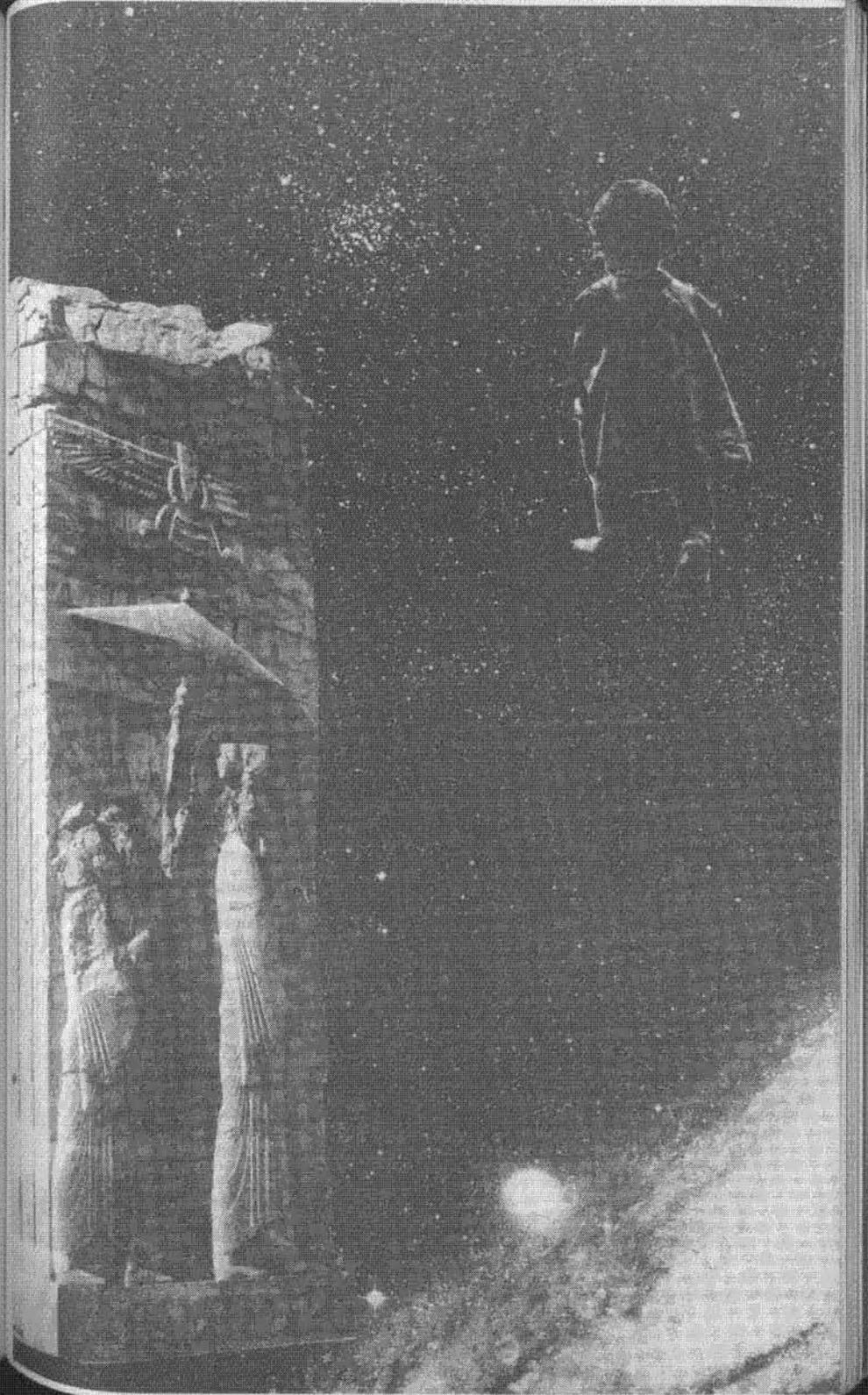
Carlos Castaneda figure sans aucun doute au nombre des plus grands rêveurs lucides actuels. Il était toutefois impensable de le placer parmi les rêveurs lucides célèbres du chapitre IV. Ces derniers forment en quelque sorte une « école » du rêve lucide, les uns suivant la trace des autres, poussant chaque fois plus loin les travaux entamés par leurs prédécesseurs. On remarque une certaine continuité dans leurs approches du rêve lucide et dans leurs découvertes à ce sujet. Les expériences de Carlos Castaneda avec le rêve lucide et même avec le dédoublement font partie d'un ensemble de pratiques de sorcellerie appartenant à une tradition en dehors de laquelle il serait difficile d'analyser ces expériences. C'est la raison pour laquelle l'auteur a jugé préférable de réserver une place spéciale à l'approche des rêves lucides de Carlos Castaneda.

Il semblerait (1) que Carlos Cesar Arena Castaneda soit né le jour de Noël 1925 au Pérou. Il aurait immigré en 1951 aux Etats-Unis, pays où, selon l'un de ses amis, il rêvait d'aller depuis longtemps. Ce n'est qu'après s'être essayé quelques années en psychologie qu'il se lance dans l'anthropologie à l'Université de Californie à Los

Angeles. En 1960, alors qu'il s'intéresse aux plantes médicinales utilisées par les Indiens du Sud-Ouest des États-Unis, et plus particulièrement au peyotl, il fait la connaissance d'un *brujo* (sorcier, homme-médecin, guérisseur) nommé don Juan Matus. Castaneda espère apprendre de lui tout ce qui concerne le peyotl. C'est pourquoi durant l'année 1960 il se rend à plusieurs reprises au Mexique chez don Juan, quand l'occasion se présente, pour suivre ses leçons. Malheureusement pour lui, le vieil homme – il a 69 ans – semble parler de tout sauf des plantes, et Castaneda envisage plusieurs fois de cesser ses visites, d'autant plus qu'il se demande parfois si don Juan n'est pas un peu fou.

Un an plus tard, en juin 1961, Castaneda apprend de don Juan qu'il est un sorcier yaqui et qu'il détient une certaine connaissance qu'il a reçu de son *benefactor* au travers d'une longue initiation. A son tour Castaneda devient l'apprenti de don Juan.

L'histoire de cet apprentissage, qui s'échelonne sur près de quinze ans, ainsi que les débuts du nouveau sorcier, sont racontés dans les six livres de Castaneda. Dans le premier, «L'herbe du diable et la petite fumée», paru en français chez Soleil Noir, Castaneda s'efforce de rester objectif, c'est-à-dire d'être plus spectateur que participant. A l'époque ceci lui était indispensable puisque ce livre, avec ses recherches et l'analyse structurale qu'il en fait, lui permit de passer sa thèse d'anthropologie. Par la suite, s'étant rendu compte de l'impossibilité de comprendre pleinement cet enseignement du dehors, il se lance dedans à corps perdu, renonçant du même coup à la rigueur scientifique, ce qui lui vaut très vite de nombreuses critiques émanant principalement de personnali-



tés du monde de la science. Les étapes de son périple sont exposées dans «Voir : les enseignements d'un sorcier yaqui», «Le voyage à Ixtlan», «Histoires de pouvoir», «Le second anneau de pouvoir» et «Le Don de l'Aigle», tous parus chez Gallimard.

Ces six livres forment un tout extrêmement cohérent : les cinq premiers distribuent les fragments d'un puzzle que le sixième permet, dans une certaine mesure, de mettre en place, avec patience. Cette structure ainsi que l'aspect romanesque de ces œuvres, rendent difficile la tâche de mettre en évidence certains points de cet enseignement, car ils sont disséminés sur environ 1500 pages. Les ruses et les pièges qu'emploie don Juan pour inculquer quelque chose à Castaneda ne sont pas non plus faits pour faciliter cette tâche, surtout lorsqu'on se rappelle que c'est au travers de Castaneda que cet enseignement, ou du moins son aspect verbal, nous est transmis.

Néanmoins l'auteur s'efforcera de présenter ici les parties de cet enseignement qui ont trait au domaine qui nous intéresse, c'est-à-dire les rêves, et plus particulièrement les rêves lucides. Au préalable il convient encore de signaler que les relations très étroites qui existent entre chacun des multiples éléments de l'enseignement de don Juan font qu'il est difficile de parler d'un de ces éléments sans être amené à parler du tout, et que de tenter de présenter l'ensemble de cet enseignement remplirait sans doute plus d'un volume; en conséquence l'auteur s'est vu forcé de laisser de côté certaines notions touchant le rêve qui nécessiteraient pour leur compréhension un exposé systématique des doctrines de don Juan. Ceux qui désireraient en savoir plus long sur ce sujet

sont vivement encouragés à se lancer dans la lecture passionnante de l'«hexalogie» de Castaneda.

Dans l'enseignement de don Juan, il est indispensable d'acquérir du pouvoir pour parvenir à la connaissance. Le pouvoir est une force, en soi ni positive ni négative, qui est disponible à qui sait la capter. Une de ses formes les plus connues est ce que don Juan appelle l'*allié*, c'est-à-dire une force qu'un homme acquiert pour la vie et qui le conseille, l'aide et lui permet d'accomplir divers actes. Notons au passage que dans certaines de ses acceptations le pouvoir possède des similitudes avec la notion d'énergie psychique que nous avons introduite au chapitre IV.

Don Juan explique un beau jour à Castaneda que, lorsqu'on sait comment les utiliser, les rêves sont un excellent moyen d'acquérir du pouvoir. Il s'agit de faire en sorte que les rêves deviennent réels, c'est-à-dire, dans le langage de don Juan, qu'ils cessent d'être de simples rêves pour devenir des *rêves*. Un *rêve* est un rêve lucide, du moins nous le prendrons comme tel dans un premier temps, quitte à lui donner un sens plus large par la suite.

La première étape vers l'acquisition du pouvoir consiste donc pour Castaneda à apprendre à *élaborer le rêve*, c'est-à-dire à apprendre à contrôler ses rêves comme les actes de la vie quotidienne. Pour ce faire, don Juan dit à Castaneda qu'il faut qu'il commence par trouver ses mains en rêve et qu'il les regarde. Don Juan choisit les mains pour la simple et bonne raison qu'elles sont toujours avec nous; les pieds auraient aussi très bien fait l'affaire (en revanche si l'on choisit un objet familier de notre environnement, on n'est pas du tout sûr de le re-

trouver en rêve). Il lui explique ensuite que chaque fois que l'on regarde une chose en rêve, cette chose change, se modifie. Donc ce qui est important quand on *élabore le rêve* ce n'est pas de regarder les choses, mais d'arriver à retenir leur vision. *Rêver* est réel quand tout devient clair et net. Dès lors, selon don Juan, il n'y a plus de différence entre ce que l'on fait quand on dort et ce que l'on fait quand on est éveillé. Donc dès que les mains se mettent à changer, il faut regarder brièvement autre chose, une quelconque élément du décor, puis revenir à ses mains.

Castaneda réussit bientôt à regarder ses mains en rêve, et il signale à don Juan que, du coup, ses rêves ordinaires sont devenus beaucoup plus vivides, qu'il s'en souvient bien mieux. Contrairement à ce que l'on pourrait attendre, don Juan lui répond sèchement que ces rêves-là n'ont aucune importance, qu'il faut s'en détourner, et surtout ne pas les écrire, comme Castaneda en a l'habitude. Ces rêves, dit-il, sont une barrière pour *rêver*. Il profite de l'occasion pour lui donner des instructions supplémentaires. Au début il doit se contenter de jeter des coup d'oeil à ce qui l'entoure, pour éviter que les images changent, et ensuite toujours revenir aux mains; en regardant ses mains, lui dit-il, on régénère le pouvoir dont on a besoin pour *rêver*. Il lui conseille aussi de se limiter au début à quatre éléments à regarder (par coups d'oeil) mises à part les mains. Petit à petit, en fonction de ses progrès, il pourra élargir son champ d'action (de vision), jusqu'à ce qu'il couvre tout l'environnement. Mais même à ce stade, dès que les images se mettent à changer il faut revenir aux mains; elles constituent en quelque sorte un point de repère.

Avant d'aller plus en avant il est nécessaire d'examiner certaines notions de la sorcellerie qu'apprend Castaneda qui justifient la manière de procéder dans l'apprentissage du *rêve*. Pour un sorcier yaqui le monde n'est pas réel; ce que nous appelons la réalité n'est en fait qu'une description dont chacun de nous a été gavé depuis la naissance. En ce sens, chaque individu qui approche un enfant est pour lui un professeur, car il lui décrit le monde jusqu'à ce que l'enfant le perçoive de la même manière. Donc en fait, on peut dire qu'en arrangeant «délibérément» nos perceptions de la façon dont nous le faisons tous les jours, nous *faisons* le monde, selon l'expression de don Juan. Si nous arrêtons de *faire* le monde, si comme dit don Juan nous sommes capables de *stopper-le-monde*, nous pouvons arriver à le percevoir tel qu'il est. D'ailleurs la plupart des techniques que don Juan enseigne à Carlos, durant les cinq premières années de son apprentissage, ont justement pour but de lui permettre de *stopper-le-monde*.(2) Don Juan appelle *ne-pas-faire* ces techniques qui permettent d'apprendre à *stopper-le-monde*. Et *rêver* est défini comme étant le *ne-pas-faire* du sommeil. Dans la réalité nous avons tellement l'habitude de percevoir le monde tel que nous le percevons, de le *faire*, que nous avons non seulement oublié que nous le faisons et comment nous le faisons, mais qu'en plus nous prétendons ne rien faire du tout et percevoir la réalité. Dans son apprentissage du *rêve*, Castaneda est obligé de réapprendre à percevoir et à maintenir les images, comme nous le faisons couramment dans la réalité; c'est la raison pour laquelle il commence par de simples coups d'oeil aux choses, avant de pouvoir les regarder indéfiniment sans qu'elles changent.

L'avantage est que cette fois-ci il découvre en même temps *comment* est-ce qu'il fait cela.

Avant de revenir à l'*élaboration du rêve*, signalons que don Juan enseigne à Castaneda une technique de programmation d'apparence très simple. Il faut choisir le thème du rêve, s'en faire une image, et la visualiser tout en stoppant le dialogue intérieur. Le rêve viendra à coup sûr. Quoique cette technique soit essentiellement conçue pour le *rêve*, elle fonctionne aussi pour les rêves ordinaires, pour autant que l'on sache stopper le dialogue intérieur...

L'étape suivante de l'*élaboration du rêve* est d'apprendre à voyager. Il faut choisir un endroit familier, comme par exemple sa maison. Une fois que nous *rêvons*, nous devons avoir la ferme volonté d'aller à cet endroit. Don Juan dit que c'est une technique difficile. Une fois que l'on parvient à faire cela, le résultat suivant consiste à contrôler l'heure exacte du voyage. En effet si nous *rêvons* que nous sommes à la maison à trois heures de l'après-midi, alors qu'en réalité il est cinq heures du matin, ce n'est plus un *rêve* selon don Juan, mais seulement un simple rêve.

Cette remarque de don Juan est troublante pour nous, car elle nous force à reconsidérer l'assimilation, faite précédemment, du *rêve* au rêve lucide. En effet, un rêve lucide continue d'être un rêve lucide, même si l'action qu'il contient se déroule à une heure qui ne correspond pas à l'heure à laquelle nous faisons ce rêve. Donc ceci signifie qu'en l'occurrence *rêver* s'assimilerait plutôt à se dédoubler, car en dédoublement on perçoit la réalité à l'heure à laquelle se produit ce phénomène. Mais alors, est-ce à dire que *rêver* n'a rien à voir avec le

rêve lucide ? Je ne pense pas. Je suis personnellement de l'avis que *rêver* englobe aussi bien le rêve lucide que le dédoublement; ces deux phénomènes comme nous l'avons vu sont très proches, et souvent confondus, certains chercheurs affirment même que le rêve lucide est déjà un phénomène semi-paranormal car, selon eux, le rêveur lucide se trouve dans son «corps éthérique». On peut donc envisager deux possibilités : soit don Juan ne perçoit pas clairement la différence existant entre le rêve lucide et le dédoublement, ignorant peut-être l'existence du premier, soit il néglige le rêve lucide (le considérant peut-être comme un rêve ordinaire) qu'il voit comme une simple étape de passage entre le rêve et le dédoublement. Ou éventuellement il ne fait la différence entre les deux qu'en introduisant la notion de *corps de rêve* que nous examinerons plus loin. Mais de toute évidence c'est essentiellement l'aspect dédoublement de *rêver* qui l'intéresse et qu'il utilise le plus. On le voit très bien lorsqu'il définit *rêver* comme «transformer des rêves ordinaires en événements impliquant la volonté»(3); la volonté est une force, une sorte d'énergie, existant dans l'individu, centrée au hara (3 à 5cm sous le nombril), dont on peut apprendre à se servir. Or nous avons déjà vu à quel point le dédoublement est lié à l'utilisation de l'énergie psychique dont l'un des centres les plus importants se situe aussi dans le hara.

Pour faciliter à Castaneda l'apprentissage du *rêve*, don Juan lui enseigne différentes techniques à pratiquer pendant la journée. Penchons-nous sur certaines d'entre elles. La plus importante, mentionnée brièvement plus haut, est l'interruption du dialogue intérieur. Non seulement elle facilite le *rêve*, mais à en croire don Juan, tout

devient possible lorsqu'on la maîtrise. C'est réellement l'une des clés de l'enseignement de don Juan et sans doute l'une des techniques les plus difficiles à apprendre. Une autre technique facilitant l'apparition du *rêve* est la rupture des routines. Don Juan insiste pour que Carlos supprime toutes les routines de sa vie : il veut qu'il mange quand il a faim, et non pas à heures fixes, qu'il dorme quand il a sommeil, etc. Il lui donne même des tâches inutiles à accomplir qu'il lui fait interrompre dès qu'elles deviennent routinières. Finalement les divers exercices de *ne-pas-faire* qu'il lui demande d'exécuter facilitent aussi le *rêve* : il doit par exemple regarder les ombres des choses (regarder les choses elle-même serait *faire*) ou encore marcher à reculons.

On peut se demander en quoi rompre les routines et *ne-pas-faire* peuvent aider à *rêver*. Une réponse possible est que ces techniques forcent l'individu à avoir une plus grande conscience de lui-même, puisqu'elles consistent à rompre certains automatismes. Castaneda doit prendre conscience des divers appels de son corps concernant la faim ou le sommeil, par exemple. De même, regarder les ombres des feuilles d'un arbre exige d'en prendre conscience, et de modifier consciemment notre perception habituelle de l'arbre. Mais dès que ce nouveau mode de perception devient usuel, il faut l'interrompre, car c'est de nouveau du *faire*. Nous avons déjà vu au chapitre III l'importance du rôle de la conscience dans l'acquisition de la lucidité.

L'étape finale de l'apprentissage du *rêve* se signale par des *rêves* dans lesquels on se voit en train de dormir. L'homme ordinaire qui a ce genre de rêves se réveille dans la plupart des cas, mais le sorcier, lui, utilise ces oc-

casions et commence à agir comme dans la vie quotidienne. A ce stade il se produit une rupture dans la personnalité du rêveur, qui jusque là était unifiée. Le rêveur possède et peut utiliser son *corps de rêve*, aussi appelé son double. Ce double se constitue progressivement chaque fois que l'on *rêve*. Castaneda nous dit que «*le double c'est le sorcier lui-même révélé à travers son rêve.*»(4) Il dit aussi que c'est l'énergie d'un être lumineux (c'est ainsi qu'apparaissent les hommes à don Juan) projetée en trois dimensions. La forme du corps humain n'est pas indispensable pour le double, mais c'est la plus simple, la plus familière, et en général la première qui vient à l'esprit. Ce double est tout ce qu'il y a de plus réel : il peut être vu, entendu, touché. Toutefois, bien qu'il puisse accomplir des prodiges — passer à travers les murs, se déplacer instantanément à des kilomètres — il lui est pour ainsi dire impossible de manger, par exemple.

Cette conception du double est assez déroutante par rapport à celle à laquelle nous sommes habitués (si l'on peut dire). Les cas de «matérialisation» du double sont en effet rares dans la littérature sur ce sujet. Robert Monroe, un expert en dédoublements, dit dans «*Journeys out-of-the-body*» avoir réussi une fois à pincer assez violemment une amie alors qu'il était dédoublé, et a été «vu» par une petite fille en une autre occasion. On peut donc se poser la question de savoir si le *corps de rêve* de don Juan, par exemple, qui enseignait souvent sous cette forme à Castaneda, était visible pour tout le monde ? La question reste ouverte. Beaucoup de prodiges auxquels Castaneda assiste incrédule — sorciers qui volent ou marchent au plafond — sont en fait, nous dit-il plus tard, exécutés par ces sorciers dans leurs *corps de*

*rêve*. C'est pourquoi il dit à juste titre que l'effet principal du *rêve* est l'accroissement du temps de veille par l'utilisation d'un « corps supplémentaire », le *corps de rêve*. (5) Il est très intéressant de noter que Castaneda dit que pour passer dans son *corps de rêve*, il faut se concentrer sur le vol ou sur un *rêve* de vol. Nous avons en effet déjà vu aux chapitres III et IV les rapports étroits qui lient le *rêve* de vol au *rêve* lucide et au dédoublement.

Plus tard Castaneda apprend même à entrer dans le *rêve* quand il le souhaite à partir de l'état de veille. Toutefois il fait cela de préférence tard le soir ou tôt le matin pour éviter les interférences provoquées par les gens éveillés. Pour ce faire il se place dans une position particulière : assis, le dos droit contre un mur, genoux pliés, les cuisses appuyant fermement contre le sol. Ainsi si durant le *rêve* il vient à tomber, cette position fait que sa tête vient toucher ses pieds, au lieu de tomber de côté ce qui est, semble-t-il à éviter. Pour passer de l'état de veille dans le *rêve* il suit les étapes suivantes : veille paisible, veille dynamique, témoignage passif et initiative dynamique. Dans la veille paisible ses sens s'endorment et il perçoit bientôt une lumière rouge. Dans la veille dynamique la lumière rouge disparaît et fait place à une image statique en trois dimensions. Durant le témoignage passif il est le témoin d'un événement auquel il ne prend pas part. Et finalement lors de l'initiative dynamique il se met lui-même à agir. Signalons quand même que ces étapes ne sont pas forcément les mêmes pour tout le monde, même si une autre apprentie de don Juan partage avec Carlos cette séquence. Castaneda dit aussi que, pour susciter le *rêve*, il faut se concentrer au

bout du sternum dans le creux de l'estomac. Quant à l'énergie nécessaire aux déplacements en *rêve*, elle se trouve au hara et elle s'appelle, nous l'avons déjà vu, la *volonté*.

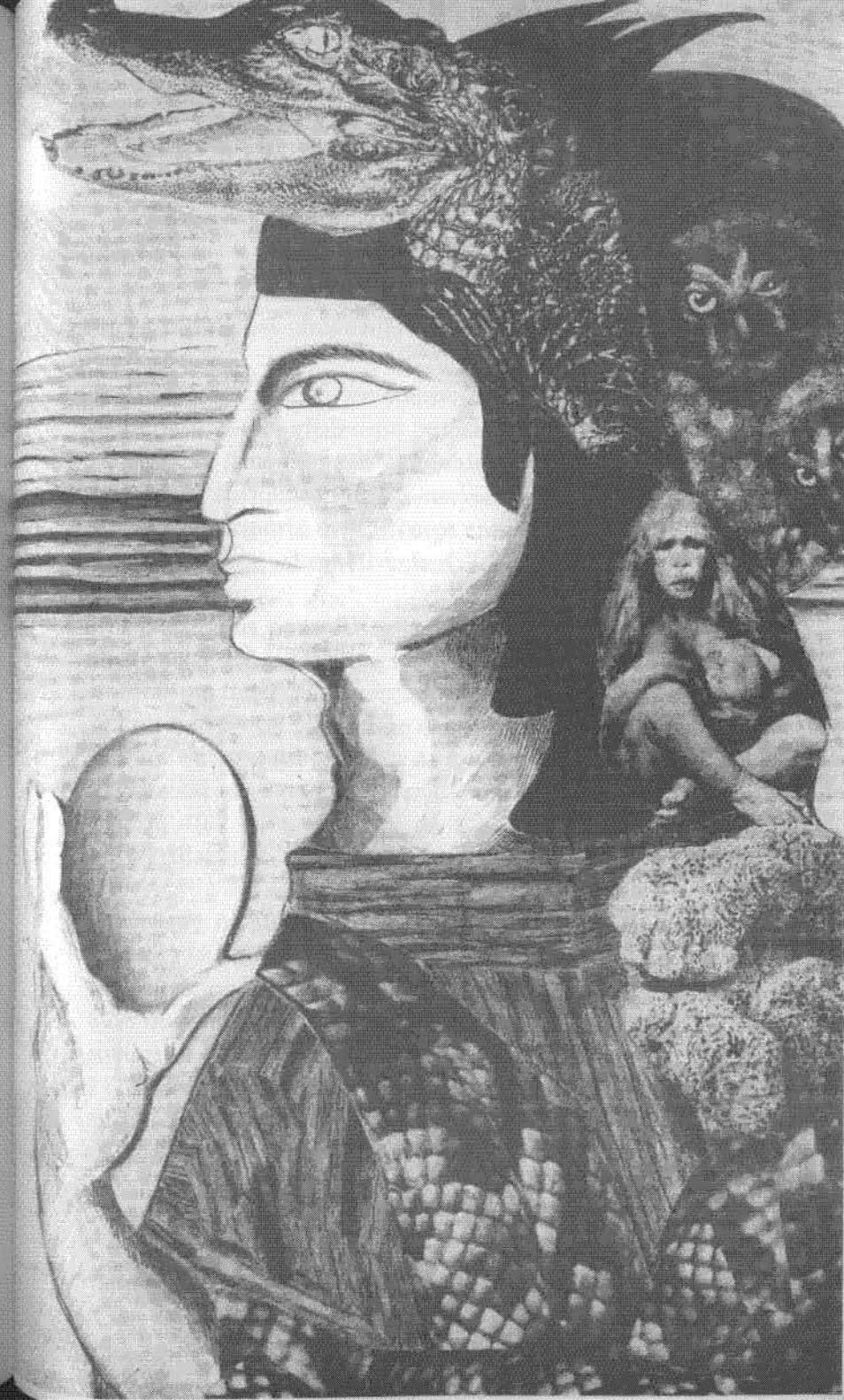
Une application intéressante du *rêve* que mentionne Castaneda est de revivre un événement de sa propre vie. On peut d'ailleurs le faire de deux manières différentes : soit on le fait en spectateur, du dehors, soit on « rejoue » pleinement son rôle tel qu'il se déroula à l'époque, en revivant toutes les émotions que comportait cet événement; ceci comporte toutefois le risque de se trouver trop impliqué dans l'événement et d'en oublier qu'on est en train de *rêver*.

Carlos Castaneda pratique aussi ce qu'il appelle *rêver ensemble*, c'est-à-dire du *rêve* à deux. Il fait cela avec une autre apprentie de don Juan : une fois que les deux sont entrés en *rêve*, ils s'arrangent pour se trouver et s'accrocher l'un à l'autre par les avant-bras de leurs *corps de rêve* de manière à vivre les mêmes expériences de *rêve*, dirigées ou choisies par l'un ou l'autre.

Comme le lecteur a pu s'en rendre compte par lui-même, l'apprentissage du *rêve*, tel qu'il est conçu dans le système de sorcellerie que transmet don Juan à Carlos Castaneda, comporte de nombreuses différences avec le schéma d'évolution onirique développé par Hervey de Saint-Denys, Fox, Van Eeden et Garfield. Ayant personnellement suivi la voie tracée par ces derniers, non par choix délibéré, mais plutôt de manière semi-fortuite, il ne m'est pas possible de porter de jugement sur les techniques qu'expose Castaneda, et encore moins sur leurs résultats. Plusieurs personnes, en particulier aux États-

Unis où il existe une sorte de secte des «fans de Castaneda», ont essayé la technique de base qui consiste à regarder ses mains en rêve, mais les résultats obtenus sont trop variables pour qu'il soit possible d'en tirer des conclusions pour l'instant. Il ne faut pas perdre de vue que travailler avec ses rêves, quels qu'ils soient, exige avant tout de s'armer de patience, surtout au début, et nombreux sont ceux qui renoncent trop rapidement.

Pour l'heure donc, les résultats que Carlos Castaneda a obtenu, en suivant les instructions de don Juan, représentent un défi passionnant qui vaut très certainement la peine d'être relevé !



## NOTES

### Chapitre I

1. Le but de ces circonvolutions est d'accroître la surface corticale.
2. Le cerveau humain est composé de deux types de cellules, les cellules gliales qui ont essentiellement un rôle de support dans la masse cérébrale, et les neurones, cellules dans lesquelles l'influx nerveux est généré, transformé et transporté dans le corps entier.
3. J'emploierai alternativement les mots cerveaux et hémisphères.
4. Par exemple pour éviter la propagation de l'épilepsie.
5. Un tiers des gauchers, c'est-à-dire 5% de la population, ont les fonctions des hémisphères cérébraux inversées, et ont ainsi le centre du langage dans l'hémisphère droit.
6. Pour éviter la propagation de tumeurs.
7. Edward de Bono, *Lateral Thinking*, Penguin 1981, pp. 38-40.
8. Th. Blackslee, *The right brain*, McMillan Press 1980, p. 3.
9. Chaque hémisphère est irrigué par une artère différente.
10. Ainsi, pour une nuit de 7 à 8 heures, nous passons 12% du temps au niveau 4 et 20 à 25% au niveau 1 du sommeil.
11. Lorsqu'on se rendort après s'être réveillé, on retourne au sommeil profond, et non pas à l'état R.

## Chapitre II

1. Voir les ouvrages de Patricia Garfield et d'Ann Faraday (cf. Bibliographie) auxquels l'auteur est redevable pour plusieurs notions mentionnées dans le présent chapitre.
2. Le Dr. Garfield en explique les moyens dans son livre *La Créativité Onirique*, Ed. de la Table Ronde, 1983.
3. Sans que l'on puisse l'expliquer, on arrive souvent à évaluer l'époque à laquelle s'est produit un rêve.
4. Lorsqu'on fait cela, il est primordial de prendre la première réponse qui nous vient à l'esprit ! (cf. Appendice I)
5. Voir pp. 55/56.
6. Voir Appendice I.
7. Voir Appendice I.
8. On verra qu'en fait cette idée est peut-être moins absurde qu'elle en a l'air.
9. J'emploie ici le conditionnel, car je n'ai pas d'expériences personnelles pour soutenir cette thèse.
10. Pour plus de détails voir Ann Faraday, *The dream game*, pp. 313-331.
11. La même explication a été utilisée par certains pour expliquer le fonctionnement du Yi King, le livre des changements, utilisé pour la divination.

## Chapitre III

1. *Dream theory in Malaya* de K. Stewart, dans *Altered states of consciousness*, ed. by Charles T. Tart.
2. Les sujets sont illimités : sports, activités créatrices, plaisir, etc...

3. La solution ne surgit bien sûr pas seulement dans les rêves. Toute activité qui met le cerveau gauche au repos et donne plus de chances au droit de s'activer donne les mêmes résultats. Nous avons vu l'exemple d'Einstein qui jouait du violon, faisait de la voile ou se promenait, lorsqu'il butait contre un problème.
4. Il arrive que l'origine d'un cauchemar se manifeste spontanément en cas de contre-attaque. Cela aurait été le cas, par exemple, si le chien s'était transformé sous mes coups en mon père.
5. Reste le problème de la disponibilité du cerveau qui sera traité au chapitre V.

## Chapitre IV

1. Lorsqu'on s'endort, le soir, on passe par une période durant laquelle il est difficile de dire si l'on dort ou non. C'est ce que l'on appelle la période hypnagogique. Cette période, qui semble inexistante à bien des gens, s'avère pour d'autres remplie de visions magnifiques, de belle musique ou d'idées.
2. Voir *Les rêves et les moyens de les diriger*, Tchou 1964, p. 234.
3. *Ibid.*, p. 306.
4. Sauf dans certains rêves du matin, il est presque impossible de lire en rêve; on arrive parfois à voir les lettres ou même des mots, mais on est rarement capable de les assembler en un texte cohérent.
5. Il faut faire attention de ne pas confondre ce type de rêve avec les visions hypnagogiques (note p. 91).
6. Oliver Fox, *Astral Projection*, Citadel Press 1980, p. 33.

7. Ibid., p. 35.
8. C'est pour cela que l'on parle de «dédoublement».
9. Sortir de son corps.
10. Patricia Garfield, *Pathway to Ecstasy*, Holt, Rinehart & Wilson 1979, p. 1.
11. Ibid., p. 202.
12. Sans que l'on sache pourquoi, cette énergie se manifeste spontanément en rêve.
13. Toute l'énergie psychique se condense dans le sperme et se perd donc s'il y a éjaculation.
14. Voir Lu K'uan Yü, *Taoïst yoga : alchemy and immortality*, Samuel Weiser 1980.
15. Il est important d'ouvrir les yeux, ou du moins de vouloir voir, car il est possible d'être dédoublé et de continuer de rêver sans s'en apercevoir.
16. *Pathway to Ecstasy*, p. 213.

#### Chapitre V

1. Le danger provient essentiellement du fait que les pensées et les émotions que l'on a lors d'un dédoublement ont une influence directe sur la qualité de cette expérience; une peur incontrôlée, par exemple, peut projeter une personne extériorisée dans une situation périlleuse.
2. Il semble que ces expériences se produisent très rarement lorsqu'on dort sur le ventre, par exemple.
3. Certains disent qu'il «vibre» à une fréquence plus élevée que le corps physique.
4. Je n'en suis personnellement pas encore un.
5. John Blofeld, *Le taoïsme vivant*, Albin Michel, p. 24.
6. J'apprécierais tout compte-rendu d'expériences avec le rêve que vous auriez déjà faites ou que vous ferez.

#### Appendice I

1. Le contenu latent du rêve, c'est-à-dire le désir inconscient refoulé, se transforme en rêve manifeste, c'est-à-dire le rêve tel que nous nous en souvenons.
2. Freud encourageait d'habitude ses patients à faire de la libre association d'idées à partir du rêve, ce qui tôt ou tard éclaircissait l'origine du rêve. Malgré son insistance pour que le psychanalyste laisse d'abord parler le patient, certains psychanalystes avaient «compris» un rêve avant toute association.
3. Alors que Freud cherche la *cause* du rêve, Jung s'intéresse comme ses successeurs, à sa *finalité*.
4. C.G. Jung, *L'homme et ses symboles*, Robert Laffont 1964, p. 49.
5. Ibid., p. 58.
6. Ibid., p. 30.
7. Calvin Hall, *The meaning of dreams*, McGraw-Hill Book Company 1966, p. 12.
8. Perls donnait souvent comme exemple de «trou», l'absence d'oreilles; une personne qui «n'a pas d'oreilles» parle tout le temps et n'écoute jamais ce que disent les autres.

#### Appendice II

1. Le fait que Castaneda ait suivi le conseil de son maître d'«effacer son histoire personnelle» a pour conséquence qu'il est devenu très difficile de savoir quoi que ce soit à son sujet.

2. C'est pour cette raison que don Juan, tout en attaquant la description du monde qu'a reçu Castaneda, lui enseigne la description des sorciers, toute différente, pour qu'ensuite il puisse se glisser entre les deux et parvenir au monde réel.

3. *Le second anneau de pouvoir*, p. 228.

4. *Histoires de pouvoir*, p. 48.

5. On comprend dès lors pourquoi don Juan dit que sous l'impact du *rêve*, les critères ordinaires pour différencier le rêve de la réalité deviennent inopérants !

## BIBLIOGRAPHIE

- Blackslee, Thomas R., *The right brain*  
Macmillan Press 1980.
- Blofeld, John, *Le bouddhisme tantrique du Tibet*  
Seuil 1976  
*Le Taoïsme vivant*  
Albin Michel 1977
- de Bono, Edward, *Lateral Thinking*  
Penguin 1981
- Castaneda, Carlos, *L'herbe du diable ou la petite fumée*  
Soleil Noir 1972  
*Voir* Gallimard 1973  
*Le voyage à Ixtlan* Gallimard 1974  
*Histoires de pouvoir* Gallimard 1975  
*Le second anneau de pouvoir* Gallimard 1977  
*Le don de l'Aigle* Gallimard 1982
- Despeux, Catherine, *Traité d'alchimie et de physiologie taoïste, de Zhao Bichen*  
Deux Océans 1980
- Dhargyey, Geshey Ngawang, *Tibetan tradition of mental development*  
Library of Tibetan Works and Archives, 1974
- Donahoe, James, *Dream reality*  
Bench Press 1974

Evans-Wentz, Dr. W.Y., *Milarepa ou Jetsun-Kahbum*  
Librairie d'Amérique et d'Orient 1980  
*Le Bardo Thödol*  
Librairie d'Amérique et d'Orient 1976  
*Le yoga tibétain et les doctrines*  
*secrètes*  
Librairie d'Amérique et d'Orient 1980  
Fox, Oliver, *Astral Projection*  
Citadel Press 1980  
Freud, Sigmund, *Introduction à la psychanalyse*  
Petite bibliothèque Payot 1976  
Godefroy, Christian, *La dynamique mentale*  
Marabout 1976  
Green, Celia, *Lucid dreams*  
Institute of psychophysical research 1968  
*Out-of-body experiences*  
Institute of psychophysical research 1979  
Faraday, Ann, *Dream Power*  
Berkeley Books 1981  
*The dream Game*  
Harper and Row 1976  
Garfield, Dr. Patricia, *Creative Dreaming*  
Ballantine Books 1974  
*Pathway to Ecstasy*  
Holt, Rinehart and Wilson 1979  
Hall, Calvin, *The meaning of dreams*  
McGraw-Hill Book Company 1966  
Hervey de Saint-Denys, *Les rêves et les moyens de*  
*les diriger*  
Tchou 1964  
Jung, C.G., *L'homme à la découverte de son âme*  
Petite bibliothèque Payot 1962

*L'homme et ses symboles*  
Robbert Laffont 1964  
Leonard, Georges, *Your silent pulse*  
Bantam Books 1981  
Lu K'uan Yü, *Taoist yoga; alchemy and immortality*  
Samuel Weiser 1980  
*The secrets of chinese meditation*  
Samuel Weiser 1979  
Maltz, Maxwell, *Psychocybernétique*  
Ed. Godefroy 1979  
Monroe, Robert A., *Journeys out-of-the body*  
Anchor Press Edition 1977  
Muldoon, S. et H. Carrington, *La projection du*  
*corps astral*  
Ed. du Rocher 1980  
Ostrander, Sh. and L. Schroeder, *Superlearning*  
Delacorte Press 1979  
Perls, Frederick, *Gestalt-therapy*  
Bantam Books 1977  
Sagan Carl, *The dragons of Eden*  
Ballantine Books 1978  
*Broca's brain*  
Coronet Books 1980  
Silva, José, *The Silva Mind Control Method*  
Pocket Books 1978  
Tart, Charles T., *Altered states of consciousness*  
Anchor Books 1972  
Trungpa, Chögyam, *Pratique de la voie tibétaine*  
Seuil 1976  
Yesudian, S. et E. Haich, *Sport et yoga*  
Au signal-Lausanne 1980

## Liste des ouvrages écrits par Olivier Clerc

### ***Vivre ses rêves***

*Techniques pour se rappeler, interpréter, programmer ses rêves et pour induire des rêves lucides*

Éditions Hélios, Genève, 1984.



### ***L'océan intérieur***

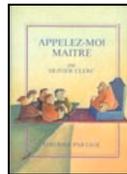
*Guide du caisson d'isolation sensorielle*

Éditions Soleil, Genève, 1985.



### **« Appelez-moi Maître ! »**

Éditions Partage, Meudon, 1987



### ***Médecine, religion et peur***

*L'influence cachée des croyances*

Éditions Jouvence, Genève, 1999  
Traduit en anglais.



### ***Le Tigre et l'Araignée***

*Les deux visages de la violence*

Préfaces de Ch. Rojzman et P. Pradervand

Éditions Jouvence, Genève, 2004.  
Traduit en italien.

***La grenouille qui ne savait pas qu'elle était cuite...***  
*... et autres leçons de vie*

Editions JC Lattès, Paris, 2005. Editions Marabout 2008 et France-Loisirs 2008.  
Traduit en allemand, italien, coréen, portugais, chinois, russe, espagnol et anglais.

***Même lorsqu'elle recule, la rivière avance***

*Neuf histoires à vivre debout*

Editions JC Lattès, Paris, 2010.

