

ÉDITION 1 | VOL 2

KUNDALINI

LES SECRETS DE L'ABONDANCE

LE SECRET DES RÊVES LUCIDES

La Science en parle, et vous aide à en
bénéficier au quotidien

LA SIGNIFICATION CACHÉE DES CAUCHEMARDS

Découvrez ce qu'ils veulent réellement signifier

À LA DÉCOUVERTE DES RÊVES LUCIDES

Découvrez les secrets de vos Rêves
pour illuminer votre vie



« Vous passez à côté d'une partie du temps limité durant lequel vous pouvez être vivant, mais aussi durant lequel vous pouvez fuir d'aventures et de prises de conscience qui pourraient enrichir vos vies. En vous éveillant dans vos rêves, vous ajouterez à votre expériences de la vie, et si vous faites usage de ces heures de lucidités pour expérimenter et exercer votre esprit, vous pouvez alors apprécier davantage vos heures passées dans l'état de veille »

(Laberge, S'éveiller en rêvant, 2004).

SOMMAIRE

Introduction : A la découverte des rêves lucides	04
Quelques mots de l'auteur	06
CHAPITRE 1 : MIEUX COMPRENDRE LE SOMMEIL	08
• Phase endormissement	09
• Stade lent, léger	10
• Stade lent, profond	10
• Phase de sommeil paradoxal	11
CHAPITRE 2 : LE RÊVE	12
• Le rêve, définitions et fonctions	16
• Témoignages au sujet des rêves	21
CHAPITRE 3 : LES CAUCHEMARS	23
• Comment aborder le cauchemar ?	24
• Se réconcilier avec les cauchemars	25
• Astuces pour se rendormir après un cauchemar	26
• La signification des cauchemars	28
• Les degrés d'intensités des cauchemars	30
CHAPITRE 4 : PRATIQUER LE RÊVE LUCIDE	32
• Approcher le rêve lucide	34
• Un outil de guérison ou de résolution de problèmes	37
• Les types de rêves lucides	39
• Tenir un journal des rêves	41
• Améliorer la qualité de remémoration onirique	42
• Tester la réalité	51
• Induction Mnémonique du rêve lucide	56
• Wake Back to Bed	59



INTRODUCTION

Le XXI^e siècle est une ère d'accessibilité, à la rapidité marquée par des individus de plus en plus stressés, n'ayant que très peu de temps pour eux, pour leur famille, pour leurs loisirs.

Très régulièrement j'ai l'occasion de pouvoir discuter avec nombre d'entre vous et il est vrai qu'en général le point commun que je retrouve c'est le manque de temps.


Chaque jour dure 24h et chaque journée est remplie d'énormément d'activités. Toutefois presque un tiers de notre temps est consacré au sommeil.

En moyenne en France, chaque personne dort environ 7h47 par jour. Ce qui réduit considérablement notre journée de 24h.

Même s'il est important de comprendre que le sommeil est essentiel dans nos vies afin de maintenir une santé physique et psychique stable, ce qu'il faut comprendre d'un autre côté, c'est que le temps passé à dormir où finalement la personne n'est pas « productive » serait pour certaines personnes un temps « perdu ».

Si je vous disais qu'il existe un moyen, une échappatoire, un « monde » qui permettrait justement d'utiliser les bienfaits du repos sur le corps et l'esprit mais d'utiliser cet esprit afin de s'évader, produire, ou se ressourcer ?





Certainement une idée un peu utopique, mais c'est ce que nous allons voir aujourd'hui dans cet écrit afin de comprendre l'importance du sommeil, sa structure. Nous verrons également les rêves et plus particulièrement le rêve lucide: le définir, le comprendre et vous donner des pistes pour essayer d'y accéder.

L'intérêt de cet écrit est d'en même temps mêler des informations scientifiques d'un côté, et d'un autre côté de vous donner des pistes de développement personnel et de travail sur vous et vos rêves pour essayer d'atteindre ce monde que je qualifie de « monde onirique », un monde complètement différent du nôtre qui nous réserve énormément de surprises intellectuelles, artistiques, imaginaires voire thérapeutiques.

Ce « travail » que j'aime qualifier ainsi met du temps à se mettre en place car il faut prendre le temps d'apprendre à se connaître, comprendre son corps et ses fonctions. Essayer de percer les secrets du rêve. Atteindre le rêve lucide est variable d'une personne à une autre car il peut très bien mettre des mois à apparaître comme il peut arriver en quelques jours.

Parfois même nous expérimentons tous les rêves lucides la nuit, sans pour autant s'en souvenir. C'est tout l'objectif de cet écrit aujourd'hui, vous allez découvrir quelques techniques pour atteindre facilement le rêve lucide, et vous allez également comprendre quelle a été sa fonction dans votre vie.

Le rêve lucide, tout comme les autres projections inconscientes, vous réserve de nombreuses surprises qui peuvent littéralement transformer votre vie.

Sophie D.

Lithothérapeute, et rédactrice en cheffe de la Publication Kundalini

Ostara Méditation

QUELQUES MOTS DE L'AUTEUR :

Chers lecteurs, chères lectrices,

C'est avec grand plaisir que j'ai l'occasion de vous rédiger ces quelques lignes sur un thème qui me tient particulièrement à cœur.

Depuis mon plus jeune âge, les rêves m'intriguent et me passionnent. Les parasomnies, et autres phénomènes qui se passent pendant le sommeil ont guidé mes questions et mes recherches pendant plusieurs années.

Cela fait maintenant quelques années que j'expérimente personnellement le rêve lucide. J'ai un réel désir de vous en apprendre plus sur cette expérience personnelle qui change littéralement la vie : essayer de comprendre comment le rêve fonctionne, comment suggérer à notre cerveau de rêver, travailler notre mémoire et essayer de trouver les indices oniriques dans notre vie.

Je m'appelle Julien, et je suis le Psychologue clinicien d'Ostara Méditation. Aujourd'hui, je vais partager avec vous, tout ce qu'il y a à savoir pour bénéficier pleinement de phénomène psychique inconnu pour la plupart d'entre nous

Vous allez également découvrir quelques outils que j'ai pu recueillir notamment du psychophysique Stephen LaBerge, un pionnier dans le domaine du rêve lucide. La découverte du rêve lucide et ses travaux ne sont qu'au stade embryonnaire...



Je pense réellement qu'il y a énormément d'aspect du rêve lucide que l'on peut développer, améliorer, adapter et utiliser dans de multiples facettes : innovatrice (créer des choses), introspectif (se comprendre) mais aussi thérapeutique (comprendre la maladie, les autres).

Je suis convaincu que lorsque nous en apprendrons plus sur le rêve lucide et ses fonctions pour l'Homme, nous pourrons l'utiliser en tant qu'outils de thérapie au même titre que l'hypnose, EMDR...

Au travers de cet écrit, j'espère vraiment, vous donner l'envie d'en savoir plus sur le rêve lucide, vous donner envie de l'expérimenter dans votre vie et de vous aider à mieux vous comprendre.

En tout cas c'est ma mission aujourd'hui et je compte la remplir du mieux que je peux !

Julien

Psychologue Clinicien

Ostara Méditation



CHAPITRE 1 : MIEUX COMPRENDRE LE SOMMEIL

Le sommeil, ce mystérieux voyage que nous entreprenons chaque nuit, est bien plus qu'un simple repos.

C'est une aventure complexe et essentielle, non seulement pour notre corps mais aussi pour notre esprit.

Prenons l'exemple de l'expérience menée par Jean-Louis Valatx en 1988.

Valatx, un éminent chercheur dans le domaine du sommeil, a étudié les effets de la privation totale de sommeil sur des sujets pendant 1 à 11 jours.

Les résultats étaient frappants : troubles de l'humeur, altérations psychomotrices, sensations de brûlure visuelle, troubles somesthésiques, et désorganisation de la pensée.

Cette étude souligne à quel point le sommeil est vital pour notre bien-être.

Mais que se passe-t-il exactement pendant ces heures précieuses où nous sommes plongés dans le sommeil ?

Une nuit de sommeil typique de 8 heures est un ballet complexe de phases et de cycles, chacun jouant un rôle unique dans la régénération de notre corps et de notre esprit.



LE SOMMEIL SE COMPOSE DE QUATRE PHASES PRINCIPALES :

- L'Endormissement (stade 1A et B) ;
- Le Sommeil Lent Léger (stade 2) ;
- Le Sommeil Lent Profond (stade 3 et 4) ;
- Le Sommeil Paradoxal (le stade le plus intrigant pour notre exploration des rêves lucides).

Chaque nuit, nous traversons entre 4 à 6 cycles de sommeil, chacun durant environ 90 minutes et comprenant une phase de semi-éveil souvent oubliée. Dans ce chapitre, nous allons détailler chacune de ces phases pour mieux comprendre le sommeil et préparer le terrain pour explorer le monde fascinant des rêves lucides.

ENDORMISSEMENT : STADE 1A & B

	IA / B	II	III	IV		
EVEIL CALME	SOMMEIL LENT				SOMMEIL PARADOXAL	PHASE INTERMÉDIAIRE

Concrètement l'endormissement va durer quelques minutes, c'est une phase transitoire qui permet à l'individu de passer de l'état de veille à l'état de sommeil.

Cette phase est très importante et doit se passer dans les meilleures conditions possibles afin d'avoir un sommeil le plus bénéfique possible. Au-delà de 20 minutes, lorsqu'une personne ne sait pas s'endormir, on peut parler d'insomnie.

Durant cette phase, on observe un ralentissement du rythme cardiaque, un apaisement des membres avec une diminution du tonus musculaire. Certaines personnes utilisent des techniques de respiration pour s'offrir les meilleures conditions d'endormissement.

Ces conditions sont variables d'un individu à l'autre, mais on peut par exemple penser à une bonne qualité de literie, effectuer un endormissement dans le noir complet et sans bruit. Cette phase ne comporte pas de rêve, mais reste tout de même importante à cerner.

STADE LENT, LÉGER : STADE 2

Durant cette phase le dormeur entre progressivement dans le sommeil, la respiration se régularise, on observe un tonus musculaire qui continue de diminuer.

Toutefois le dormeur reste sensible à son environnement extérieur, c'est-à-dire qu'une lumière intense ou un bruit peut le sortir de ce stade de sommeil lent. Si la personne se réveille, elle prend généralement conscience qu'elle s'est endormie.

Cette phase reste toutefois intéressante car elle permet le démarrage de la récupération physique de notre corps. Globalement, elle occupe 50% du temps entier de notre sommeil.



STADE LENT, PROFOND : STADE 3 & 4

Les stades de sommeil lent, profond (III et IV), se caractérisent par des ondes électriques très lentes.

Durant ce stade, le corps continue de ralentir ses fonctions vitales avec une diminution de la température corporelle, du rythme cardiaque et de la respiration.

Les mouvements oculaires et musculaires ne sont presque plus observables.

Ce sommeil lent, profond est très important notamment pendant l'enfance car il permet la sécrétion d'hormones comme l'hormone de croissance.

Il va aussi permettre de renforcer l'efficacité du système immunitaire et les capacités d'ancrage d'informations dans la mémoire.

PHASE DE SOMMEIL PARADOXAL (REM)

Cette phase est pour nous, la plus intéressante car c'est elle qui concerne le rêve et plus particulièrement le rêve lucide. C'est dans une phase de sommeil paradoxal que le dormeur va rêver et peut potentiellement atteindre le rêve lucide.

PHYSIOLOGIQUEMENT COMMENT SE CONSTRUIT CETTE PHASE ?

Ici les ondes électriques cérébrales sont rapides. Le corps sécrète des hormones qui vont complètement arrêter l'activité musculaire.

C'est également dans cette phase qu'on observe le « **Rapid Eye Movements** » (REM), un phénomène de mouvements oculaires rapides qui se produit lorsque l'on dort.

On utilise le terme de « sommeil paradoxal » car le dormeur entre dans une phase de sommeil profond (atonie musculaire) mais en même temps présente des signes d'éveil (ondes électriques rapides et REM).

Le paradoxe se creuse encore plus lorsqu'on observe que c'est dans cette période où le dormeur présente une activité onirique la plus intense.

Hormis le stade du rêve, le sommeil paradoxal permet la maturation du système nerveux et augmente les capacités de stockage de la mémoire.

Autrement dit, c'est le stade le plus important dans notre article. C'est vraiment ici, où le dormeur effectue les rêves.

D'ailleurs le sommeil paradoxal se situe avant la phase intermédiaire et la phase de réveil donc c'est là où nous allons le plus nous rappeler de nos rêves.



CHAPITRE 2 : LE RÊVE

*« L'interprétation des rêves est la voie royale qui mène à la connaissance de l'inconscient »
(Sigmund FREUD, 1900).*

Bien évidemment, lorsqu'on parle de rêve, directement nous pensons à Freud et son interprétation des rêves. Avec une compréhension psychanalytique du rêve, le rêve serait en un sens un « accomplissement du désir ».

Même si le rêve fait l'objet d'une fascination scientifique depuis le XIXe siècle, il reste malheureusement flou et incompris du fait de l'objet d'étude très difficile d'accès et se prête peu à une approche scientifique à proprement parler.

Un dormeur qui vient de faire l'expérience du rêve (rêve-vécu) doit s'en rappeler au réveil (rêve-souvenir) et ce souvenir doit être retranscrit en mots ou en image (rêve-récit).

Nous voyons même avec notre propre expérience du rêve que nous avons parfois du mal à nous souvenir de nos rêves.

LaBerge explique que l'une des causes principales de l'oubli de nos rêves à notre réveil sont les inférences des autres contenus mentaux qui requièrent notre attention.

Les tracas quotidiens, nos envies, nos préoccupations, nos pensées de manière générale vont masquer le contenu de nos rêves ce qui explique le fait qu'un dormeur ne se souvient pas de ses rêves.

**EH OUI ! MAIS C'EST UN FAIT,
NOUS RÊVONS TOUS !**

Lorsque quelqu'un vous dit qu'il ne rêve pas c'est tout simplement qu'il ne souvient pas qu'il rêve, nuance!

On peut même noter que si quelqu'un effectue 5 cycles de sommeil paradoxal par nuit (avec potentiellement un rêve par cycle) alors en une nuit un dormeur peut effectuer entre 4 à 6 rêves. Ce qui vous donne du fil à retordre concernant l'interprétation de tous ces rêves !

Ainsi beaucoup de neuroscientifiques et psychologues essaient de comprendre le rêve et s'interrogent sur sa fonction biologique pour l'être humain.

Plus récemment avec **Tobie Nathan** :

« Un rêve est une réflexion ultra rapide qui tente de dessiner des solutions aux questions de la veille restées en suspens ».

D'autres travaillent sur le lien entre le rêve et les souvenirs, et leur fréquence d'apparition.

Actuellement l'idée ici n'est pas de reprendre toutes les théories basées sur le rêve, mais ce que nous pouvons déjà comprendre c'est que le rêve et ses fonctions créent beaucoup de débats sur le sujet.



ON POURRAIT NOUS AUSSI NOUS INTERROGER SUR LES FONCTIONS DE NOS RÊVES :

Prêtez-vous y attention ? Sont-ils importants pour vous ?

Ou pensez-vous que vos rêves ne sont que le fruit de votre imagination ?

Parfois certains nous semblent si réels qu'ils nous chamboulent lorsqu'on se réveille.

D'autre fois, on se demande s'il n'y avait pas quelques bouts de réalité dans nos rêves.



Lors d'un questionnaire effectué en ligne sur un échantillon de 123 personnes :

Nous avons pu observer que 56,1% des personnes interrogées indiquent porter un intérêt élevé à leurs rêves. Ce qui découpe notre population en deux groupes: ceux qui s'y intéressent et ceux qui n'y portent pas d'attention.

Toutefois je pense qu'il est bon parfois de s'arrêter sur ce que l'on a rêvé la nuit précédente, s'arrêter sur les situations, les personnages, les dialogues...et essayer d'y faire notre propre interprétation.

Certains de nos rêves sont parfois aussi le copié collé d'une situation que nous avons vécu la veille et peut nous apporter certaines solutions (Tobie Nathan) ou bien d'autres rêves pourraient refléter des désirs refoulés (Freud).

56,1%
des gens portent un intérêt à leurs rêves

Certains adorent rêver (14,6%) et prennent vraiment plaisir à comprendre le contenu de leurs rêves (56,1%) pour essayer d'appliquer des améliorations dans leur vie.

Toutefois d'autres ne se considèrent pas comme « des gros rêveurs » et utilisent le sommeil uniquement pour se ressourcer physiquement pour être en forme le lendemain et prêtent peu d'attention aux rêves (5,7%).

Alors que faire avec cette toute quantité d'informations ? Faut-il tout reprendre mot pour mot ? Faut-il complètement ignorer?

C'est ce que nous allons voir ensemble tout au long de cet article.



LE RÊVE : DÉFINITIONS, ET FONCTIONS

« Entre le caractère confus et incompréhensible du rêve et la résistance que l'on éprouve à en développer la pensée latente, il existe un rapport secret et nécessaire » (Sigmund FREUD)

Finalement avant toutes ses théories, interrogeons nous tout simplement sur ce qu'est un rêve ?

QU'EST-CE QU'UN RÊVE PAR DÉFINITION?

Le rêve est décrit comme « *un état modifié de conscience survenant au cours du sommeil, caractérisé par des expériences sensorielles, cognitives et émotionnelles vives.* » **(Nicolas Legrand et al., 2015).**

Le rêve est un thème qui fait débat chez les scientifiques et les auteurs.

On voit qu'il provoque des incompréhensions, des incohérences voire même des interprétations un peu farfelues sans preuves évidentes réelles.

Nous savons toutefois que le rêve n'a pas de fonction biologique particulière, c'est-à-dire que, quelqu'un qui ne rêverait pas (même si tout le monde rêve) n'aurait potentiellement pas de problème sur sa santé.

Le rêve n'est pas un besoin biologique au même titre que celui de se nourrir ou encore des faire ses besoins.

De même, on peut aussi souligner que le rêve est une capacité innée chez l'être humain. Personne ne nous a jamais appris à rêver.

L'enfant rêve sans que sa mère ou son père lui dise avant de dormir « viens lapin je vais te montrer comment on rêve ».



Mais par contre ce que nous apprenons c'est à faire la différence entre ce qui est rêvé (lors d'un rêve) et vécu.

Les mécanismes de communication comme la parole nous permettent en tant qu'humain de partager nos vécus afin de distinguer le rêve de la réalité. Ce qui diffère des animaux.

CAR OUI, LES MAMMIFÈRES RÊVENT AUSSI !

Toutefois ils n'ont pas de moyen de communication adéquat afin de communiquer mutuellement sur le contenu de leurs rêves ce qui ne leur permet pas de distinguer le rêve de la réalité.

Ainsi le fait de ne pas se souvenir de leurs rêves leur permet de pouvoir s'adapter au mieux à leur environnement !



MAIS ALORS RÊVER ÇA SERT À QUOI?

Même si le rêve n'a pas une ou plusieurs fonctions prédéfinies comme un organe du corps ou un procédé psychique comme la mémoire. On peut toutefois retenir quelques utilités du rêve et en supposer d'autres.

Le rêve permet d'accroître la variabilité du système nerveux. Michel Jouvét nous éclaire aussi sur d'autres fonctions du rêve grâce aux « 100 minutes de rêve ».

« On conçoit alors l'importance des 100 minutes de rêve qui surviennent périodiquement chaque nuit, lorsque notre température centrale est la plus basse.

Ces 100 minutes de rêve, dont nous ne pouvons ni déclencher le début, ni contrôler le contenu, jouent certainement un rôle capital. dans les premières années de notre vie.

Elles continuent à programmer itérativement sans doute les réactions les plus subtiles de notre conscience éveillée. »

(Michel JOUVET, l'histoire naturelle du rêve, conférence).

Chacun de nous, avec notre propre vécu, notre propre expérience du rêve mais aussi grâce à nos différences de culture, de langue et de connaissances, nous pourrions tous émettre des hypothèses sur les fonctions du rêves.

Ces fonctions pourraient bien être religieuses, car on voit bien que dans la Bible, Dieu utilisait le rêve notamment avec les visions afin de passer des messages à ses serviteurs.

D'autre part, on peut également noter que les égyptiens écrivaient déjà des livres de rêves qui recensent des centaines de rêves avec leurs significations.

Étant moi-même psychologue, on peut hypothétiser le fait que le rêve nous permettrait de nous libérer de nos charges personnelles. Le rêve aurait une fonction de fuite afin que chacun puisse échapper à la dure réalité de la vie et se retrouver dans un monde onirique plus adéquat à ses besoins personnels.

LE RÊVE POURRAIT ÉGALEMENT AVOIR UN LIEN DIRECT AVEC NOS ÉMOTIONS :

Lorsque nous avons eu des émotions positives dans la journée, il se peut que nous fassions plus de rêve positif la nuit qui suit et inversement.

Toutefois d'autres vont expliquer que les rêves auraient une fonction de contrebalancement émotionnel, c'est-à-dire, que si vous avez eu une dure journée.

Il se pourrait que vous fassiez un rêve positif. Dans ce cas, le rêve aurait fonction de nous « remonter le moral ».

Certains chercheurs ont travaillé sur les fonctions du rêve et ont pu tirer des conclusions que je trouve intéressantes.



En 2010, ils ont trouvé que des participants réussissaient mieux à travers un labyrinthe en 3D s'ils avaient rêvé du labyrinthe avant leur second passage.

En réalité, ils étaient **10 fois meilleurs que ceux qui avaient uniquement pensé à ce labyrinthe de manière consciente**. Alors cette étude, pourrait nous donner des pistes sur la fonction du rêve et la résolution de problème ?

De même qu'en 1983, une autre théorie neuroscientifique expliquerait que nous rêvons pour oublier : le « désapprentissage actif ». Pendant le sommeil paradoxal, le néocortex examine ses connexions nerveuses et élimine celles inutiles. Ce désapprentissage donnerait naissance à nos rêves.

Notre cerveau serait inondé de connexions inutiles et de pensées parasites qui perturberaient la réflexion dont nous avons besoin lorsque nous sommes éveillés.



Enfin, on pourrait aussi s'intéresser à une théorie qui explique que nous rêvons pour nous préparer aux situations futures. Les rêves étranges ou de situations dangereuses sont communs chez tous les dormeurs.

La théorie de simulation des menaces (Primitive Instinct Rehearsal Theory) supposerait que les rêves de situations dangereuses nous permettrait de répéter notre instinct de combat-fuite et de les garder fiables au cas où nous en aurions besoin dans la vraie vie.

Dans ce sens, les rêves érotiques nous permettraient de garder notre instinct de reproduction fiable et vif lorsqu'une situation s'offre à nous...

**LE RÊVE AURAIT-IL
UNE FONCTION DE
RÉSOLUTION DE
PROBLÈME ?**

**UNE FONCTION DE
RÉGULATION DE NOS
ÉMOTIONS ?**

**UNE FONCTION DE
RÉGULATION DU
STRESS, DE
L'AGRESSIVITÉ ?**



Le rêve pourrait être aussi une sorte de miroir qui refléterait l'ensemble de nos désirs refoulés dans notre Inconscient?

Dans cette optique, les neurosciences peuvent nous permettre de comprendre *comment* nous rêvons, et la psychanalyse *pourquoi* nous rêvons.

Nous avons tant à découvrir sur notre cerveau et nos capacités d'intelligence qui sont, selon moi, beaucoup plus importantes que nous le pensons. Nous possédons des capacités intellectuelles que nous ne soupçonnons même pas.

Le rêve et plus particulièrement le rêve lucide (que nous verrons ensuite) doit nous faire comprendre que l'être humain est un être extrêmement intelligent mais aussi, un être d'une extrême complexité.

**INDIRECTEMENT ON POURRAIT
DIRE QUE LES RÊVES SONT
COMME LES HUMAINS, TOUS
DIFFÉRENTS ET TOUS TRÈS
COMPLEXES.**

Toutefois chacun présente des particularités différentes et il est intéressant de s'y pencher d'un peu plus près.

VOICI UNE LISTE NON EXHAUSTIVE DE RÊVES QUE NOUS AVONS EN COMMUNS :

- Les rêves avec une scène de la vie quotidienne
- Les rêves récurrents
- Les rêves prémonitoires
- Les rêves physiologiques (besoin physiologique)
- Les rêves de mort
- Les rêves de poursuite
- Le rêve érotique
- Le cauchemar
- Le rêve lucide



VOICI ÉGALEMENT DES TÉMOIGNAGES INTÉRESSANTS AU SUJET DES RÊVES :

« Quand j'avais environ 10 ans, j'ai rêvé que je suivais un père de famille en caméra interne, comme si j'étais dans un film.

Le gars part au travail en costume modeste, il dit au revoir à sa femme, ses enfants et il part.

Il prend sa voiture et je le suis. Je sais qu'il se trompe de route pour le travail mais je continue à le suivre. Il arrive devant un hangar vide et se gare sur un parking désert.

Là il rentre et je vois un homme torse nu crucifié à une cible et bâillonné et couvert de son sang. Là, il retourne à la voiture, sort un bazooka et lui tire dans la bouche en lui disant "au revoir frangin".

Et là mon angle de vue change et je suis sur la balle qui part ce qui fait que je vois l'explosion de la bouche de l'intérieur. Et là, réveil »
- Philippine, 19 ans.

« Alors je fais souvent ce rêve quand je me sens coupable ou quand j'ai fais une connerie. Je rêve que je me réveille et qu'il y a quelqu'un dans un coin de ma chambre, que je vois mais plus sous forme d'ombre. Quand j'étais petite je l'apparentais à celle de ma grand-mère maternelle.

Donc dans mon rêve je me suis réveillée et elle était là. Elle me reprochait ce pourquoi je me sentais coupable à ce moment-là (souvent mensonge quand j'étais petite). Au plus elle parlait, au plus elle criait. Des fois elle changeait de place dans la chambre et des fois se rapprochait vraiment de moi. Je ne pouvais pas lui répondre, il n'y a qu'elle qui paraît, et quand elle a fini je me réveille en sursaut le plus souvent. »

Morgane, 20 ans.

« Je me rappelle avoir été dans un restaurant avec une grille de garage fermée. Je discutais avec le cuisinier et on a entendu frapper contre cette grille, il a entre-ouvert et il y a un rat qui est passé sous le petit espace entre la grille et le sol, espace crée grâce à la levée de la grille par le cuisinier (avec une télécommande).

Ce rat grandit d'un coup et se mit à nous poursuivre. J'avais trouvé une issue (un escalier menant à l'étage, à une salle de restaurant luxueuse remplie de clients) mais ma morale m'a rattrapé...c'était super lâche de laisser le cuisinier seul...du coup je suis redescendue et le rat géant s'est précipité vers moi, m'a mordu la main super fort et m'a soulevé grâce à l'accroche qu'il avait sur ma main, puis je me suis réveillé en stress total (rire). »

Alice, 17 ans.

Eh oui en effet, le rêve lucide est un rêve comme un autre.

Comprenons qu'il existe une multitude de rêves avec, certainement une fonction différente pour chacun. Mais certains types de rêves sont plus récurrents et font plus sens chez certains individus.

Intéressons nous à l'importance des cauchemars dans nos vies...

CHAPITRE 3 : LES CAUCHEMARS

*« Un même cauchemar donne une leçon au méchant et renseigne le bon »
(Alden NOWLAN).*

AUPARAVANT APPELÉ « RÊVE D'ANGOISSE », LE CAUCHEMAR PORTE TOUJOURS BIEN SON NOM.

Source d'anxiété pour certains et facteur de stress pour d'autres, intrigant et effrayant, le cauchemar peut être une expérience personnelle relativement troublante.

Majoritairement associés à un événement très négatif (41,5%), très peu d'adultes font plus de 5 cauchemars par semaine (3,3%).

D'ailleurs ce sont chez les enfants de 3 à 6 ans que l'on retrouve le plus d'apparition de cauchemars. C'est à travers ces rêves très anxiogènes qu'ils vont exprimer leurs peurs ou leurs sentiments qu'ils ont accumulés pendant la journée. Même si cela est très désagréable, cela n'en reste pas moins normal.

L'INTERPRÉTATION DE CES CAUCHEMARS EST TOUTEFOIS LIBRE À CHACUN.

Certains les trouvent mauvais (83,8% associé à la négativité), diaboliques, d'autres n'en portent aucune signification (33,4%) et expliquent que ce n'est uniquement le fruit d'une imagination diffuse.

Ou encore, certains utilisent ces rêves et cauchemars afin de recadrer leur perception d'eux-mêmes et en font une réelle source d'apprentissage et de développement personnel.



COMMENT ABORDER LE CAUCHEMAR ?

J'aime expliquer cet aspect lorsque je parle de rêve dit « classique » comme les cauchemars comparés aux rêves lucides.

Lorsque notre collègue ou notre meilleur ami nous raconte son cauchemar de la veille qui lui a pourri sa nuit, on entend souvent dire « je voulais crier, mais j'arrivais pas », « je voulais me battre mais je pouvais pas, mon bras était coincé et je me suis laissé taper dessus », « j'étais là devant lui, il me faisait peur, mais je n'arrivais pas à bouger et je voyais qu'il se rapprochait de moi... »

ALORS POURQUOI ÉVOQUER CETTE « IMPUISSANCE » ME DIREZ-VOUS ?

Les cauchemars sont des rêves qui sont imposés au dormeur. La personne expérimente le cauchemar, subit les situations anxiogènes et les personnages terrifiants. Il n'a que très peu de possibilités d'actions.

Quand vous rêvez de vous retrouver nu au travail...

Vous êtes là figé, sans vêtements, avec vos chaussettes ou vos chaussures (ce qui accentue la honte), mais vous ne savez pas quoi faire et votre seule porte de sortie c'est le réveil. Votre seule possibilité d'action est d'analyser la situation a posteriori afin de comprendre ce qui se passe en nous.

***« Recadrer la perception que nous avons des cauchemars en tant qu'opportunité de croissance est une clé importante si l'on souhaite faire des rêves une source d'apprentissage »
(Stephen LABERGE, 2004).***

SE RÉCONCILIER AVEC LES CAUCHEMARS

Comme nous l'avons vu avec les rêves, le cauchemar est un rêve comme un autre, eh oui !

Tout simplement parce que les cauchemars surviennent exclusivement pendant la phase de sommeil paradoxal, exactement comme les rêves. Toutefois il présente des caractéristiques bien différentes.

Généralement le contenu des cauchemars se centre sur un danger physique proche (attaque, poursuite; cf. témoignages). Parfois la perception du danger peut être plus indirecte, subtile, avec une gêne personnelle, la honte ou encore la nudité en public (se retrouver nu à la cantine, ou à l'école).

Il se peut également que plusieurs cauchemars surviennent dans la même nuit, et ces cauchemars peuvent être centrés sur les mêmes thèmes. Mais il est important de noter que la plupart des cauchemars ne représentent pas des situations de la vie réelle.

Autre caractéristique du cauchemar, il provoque chez le dormeur un retour rapide à l'état de veille et de vigilance directement après avoir été réveillé.

Parfois la crainte ou l'anxiété peut se ressentir lors du réveil, avec des sensations étranges et des problèmes de compréhension entre le réveil et le rêve.



Le dormeur actuellement réveillé peut avoir du mal à retrouver ses esprits.

De plus, il peut révéler chez le dormeur un état de stress ou d'inquiétude d'où la production d'images ou de situations négatives faites par l'Inconscient.

QUELQUES ASTUCES POUR SE RENDORMIR APRÈS UN CAUCHEMAR :

Le dormeur peut avoir du mal à se rendormir après l'expérience d'un rêve terrifiant.

De même que l'accélération du rythme cardiaque ou encore la transpiration peuvent être un frein à l'endormissement.

Pouvoir rationaliser son cauchemar est une bonne approche afin de baisser la pression subie lors d'un réveil brutal.

Pourquoi pas aussi : boire un verre d'eau, utiliser quelques techniques de relaxation ou encore de respiration afin de calmer son corps et son esprit.

Effectuer un retour au calme est idéal afin de retrouver les meilleures conditions d'endormissement après un réveil difficile.

On entend souvent parler, surtout dans la culture occidentale, que les rêves ne sont que le fruit de notre imagination et qu'il n'y a pas d'intérêt particulier à y prêter attention. Déjà que l'on porte peu d'attention aux rêves.

POURQUOI PORTER NOTRE ATTENTION À NOS CAUCHEMARS QUI NOUS TRAUMATISENT LA NUIT ET AINSI RÉACTUALISER CETTE PEUR PENDANT LA JOURNÉE ?

Prendre conscience du contenu de ses cauchemars peut permettre au rêveur d'affronter certaines peurs ou de rencontrer des personnages, événements ou situations qui sont anxiogènes pour l'individu.

Comme nous le verrons plus tard avec la pratique du rêve lucide. Nous pouvons utiliser le cauchemar et les situations anxiogènes afin de comprendre de ce dont nous avons peur.

Nous pouvons aussi, comme pour le rêve, essayer de développer des hypothèses concernant la fonction de nos cauchemars.



LA SIGNIFICATION DES CAUCHEMARS

Sans avoir besoin d'avis professionnel, nous pouvons intérieurement nous remémorer nos situations cauchemardesques de la veille, les mettre en lien avec ce que nous vivons actuellement afin d'en tirer des leçons ?

S'interroger sur sa propre vie, s'arrêter sur ses propres peurs, limites, interrogations, barrières psychiques personnelles, afin de mieux se comprendre et apprendre de nous-même.

Un thème qui fait écho régulièrement chez chacun d'entre nous: le cauchemar de poursuite...

J'ai toujours été persuadé que de fortes émotions (joie extrême, déception, tristesse, abandon, rupture, deuil...) vécues la journée se retrouvaient directement dans nos rêves.

De même que, des situations qui nous font du mal, où nous nous sentons bloqués, impuissants peuvent se refléter dans nos cauchemars.

Un thème qui fait écho régulièrement chez chacun d'entre nous: le cauchemar de poursuite. Durant tout ce rêve, on se retrouve poursuivi par une sorte de monstre, un homme, ou un animal féroce qui nous veut du mal.

Cette situation nous est extrêmement stressante, d'ailleurs une personne m'avait déjà fait part qu'elle s'était réveillée le matin complètement épuisée le matin car elle avait eu l'impression d'avoir couru toute la nuit.

Cet homme, au visage blanc qui est très difficile à décrire, qu'on ne voit même pas finalement car nous avons peur de nous retourner de peur de ralentir et qu'il nous rattrape.

Cet homme pourrait être la symbolique d'une situation, d'un travail, d'une relation, d'une tierce personne.

Une situation qui nous échappe dont nous n'arrivons pas à nous échapper. J'attire aussi votre attention que dans ce genre de rêve, la personne n'arrive pas à vous attraper ! Mais quoi que vous fassiez, il est toujours derrière vous. Parfois même, crier est impossible, quelle angoisse...

Si vous y arrivez, retournez-vous et essayez de discuter avec ce personnage, et voyez ce qu'il a à vous dire...

CE TYPE DE CAUCHEMAR EST TRÈS INTÉRESSANT.

DEVEZ-VOUS AVOIR PEUR DES CAUCHEMARS ?

Alors vous allez me dire, du coup « *si je fais beaucoup de cauchemars, je dois m'en inquiéter ou pas?* »

D'ailleurs c'est une très bonne question, parce que finalement, on a vu que le cauchemar était inoffensif, qu'il fallait pourquoi pas s'y intéresser pour apprendre des aspects inconnus de notre personnalité.

Mais parfois, dans certains cas, le cauchemar peut s'avérer pathologique sous différentes formes bien évidemment, avec des formes plus légères ou des formes plus graves.

On notera que tout ce qui relève du « normal » et du « pathologique » prendra sa limite uniquement comment la personne vit ces événements.

Ainsi ces deux notions peuvent varier d'un individu à un autre, car il n'y a pas de nombre précis de cauchemars à faire par semaine pour se considérer comme « normal » ou non.



Toutefois le D.S.M (Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux), nous éclaire un peu plus sur le sujet et nous propose 4 caractéristiques pour savoir si nos cauchemars sont pathologiques ou non :

- **Critère 1:** Survenue répétée de rêves effrayants provoquant des réveils.
- **Critère 2:** L'individu est pleinement éveillé dès son réveil.
- **Critère 3 :** Les rêves effrayant sont à l'origine d'une souffrance marquée ou d'une altération du fonctionnement social ou professionnel.
- **Critère 4:** Le diagnostic ne sera pas porté si les cauchemars surviennent au cours d'un autre trouble mental ou s'ils sont liés directement aux conséquences physiologiques directes d'une substance.

SI L'ON DÉVELOPPAIT UN PEU SES DIFFÉRENTS CRITÈRES ?

Parce qu' ils vont nous permettre de pouvoir « diagnostiquer » les troubles liés aux cauchemars, mais ce serait bien de pouvoir expliciter un peu.

Note : la sensibilité aux cauchemars peut varier d'une personne à une autre, c'est-à-dire, qu'une personne peut se plaindre et souffrir de faire un cauchemar par mois, alors qu'une autre vivra très bien en faisant un par semaine.

(bien sûr que c'est un exemple théorique, car les cauchemars peuvent s'avérer très pénibles sur le long terme).

LES DEGRÉS D'INTENSITÉ DES CAUCHEMARS

Nos recherches nous ont mené à découvrir les 3 degrés d'intensité liés au cauchemars.

Pour parler de degré d'intensité d'un cauchemar, on s'intéressera à sa fréquence d'apparition.

Ainsi, nous pouvons déduire une échelle subdivisée en 3 catégories concernant 3 différents degrés de fréquence d'apparition:

- **Trouble léger** : moins d'une fois par semaine.
- **Trouble modéré - grave** : plus d'une fois par semaine.
- **Trouble grave** : quotidiennement.



LE TABLEAU SUIVANT ILLUSTRE CETTE ÉCHELLE, AVEC QUELQUES DÉTAILS SUPPLÉMENTAIRE :

TROUBLE LÉGER	TROUBLE MODÉRÉ - GRAVE	TROUBLE GRAVE
Soigné uniquement si l'individu s'en plaint	Prise en charge car instabilité émotionnelle	Prise en charge car symptôme d'une pathologie psychologique

Ainsi avec tout notre panel d'informations, de questionnements et de réponses, que pouvons-nous répondre à notre fameuse question : « *dois-je avoir peur de mes cauchemars ?* »

Ce qu'il faut avant tout comprendre et intégrer c'est que le cauchemar reste un phénomène physiologique normal au même titre qu'un rêve.

Il apporte juste une dimension anxiogène au dormeur qui vit l'expérience d'un rêve angoissant.

Malheureusement contrairement au rêve typique, le cauchemar dans sa dimension terrifiante peut handicaper la vie du dormeur qui subit ses expériences.

C'est dans un cas où le cauchemar nuit à la vie d'un individu qu'il doit être pris en charge. De même, qu'une fréquence trop régulière de cauchemars peut mener à des interrogations sur la qualité émotionnelle et psychologique du dormeur.



CHAPITRE 4 : PRATIQUER LE RÊVE LUCIDE

« Pour réaliser une chose vraiment extraordinaire, commencez par la rêver. Ensuite, réveillez-vous calmement et allez d'un trait jusqu'au bout de votre rêve sans jamais vous laisser décourager »

(Walt DISNEY)

« Le monde des rêves lucides fournit un terrain d'expérimentation - du frivole au sublime - beaucoup plus vaste que celui de la réalité ordinaire, qui n'est limité uniquement que par l'imagination »

(Stephen LABERGE)

CETTE PARTIE SERA L'APOGÉE DE CET ÉCRIT DE QUELQUES PAGES SUR LE RÊVE, SES MÉCANISMES ET SA TYPOLOGIE.

Certainement la raison pour laquelle vous avez été motivé à lire ces pages.

Si vous en êtes arrivé ici c'est que vous êtes RÉELLEMENT motivé à vouloir en apprendre plus sur vos rêves (et indirectement sur vous), comprendre ce qu'est un rêve lucide mais SURTOUT découvrir comment le pratiquer, non ?

L'art du rêve lucide est une maîtrise que tout le monde peut acquérir. Maintenant que vous l'aurez compris, prendre conscience de rêver est un apprentissage.

Sans parler forcément de sélection, mais certaines personnes seront plus « aptes » à faire des rêves lucides que d'autres. Donc vous allez me dire que finalement il suffit juste d'attendre, de développer quelques qualités, compétences oniriques et les rêves lucides vont apparaître.

Effectivement, je peux difficilement vous contre-dire car peut-être que pour certains d'entre vous cela pourrait fonctionner.

L'idée de cet écrit c'est d'aller beaucoup plus loin dans ce raisonnement, car personnellement je n'ai pas spécialement envie de prendre conscience de mes rêves uniquement une fois par semaine ou une fois tous les trois mois...

Ce serait largement plus rentable d'en faire toutes les nuits, voire même d'en faire sur commande ? Serait-il possible de pouvoir contrôler nos rêves lucides? Y inclure les personnages souhaités ? Créer des situations insolites de toutes pièces ou encore transgresser des lois universelles de la physique et se déplacer en volant ?

Vous pourrez aussi tout simplement me dire que le rêve lucide est une invention. Qu'il est inaccessible, ou encore réservé qu'aux personnes ayant des capacités de se mettre dans des états de méditation ou des états secondaires?

AINSI DANS CETTE PARTIE JE VAIS VOUS PROUVER L'EXISTENCE DU RÊVE LUCIDE ET L'INTÉRÊT EN TANT QU'OBJET D'ÉTUDES SCIENTIFIQUES.

Comment la science prouve le rêve lucide? Comment travailler sur le rêve lucide? Y a-t-il un moyen de communiquer avec le dormeur en train de rêver?

Nous pouvons aussi nous interroger sur les controverses du rêve lucide. Est-ce que le rêve lucide présente des dangers pour son utilisateur ? Peut-on devenir dépendant aux rêves lucides ?

Ce sont à toutes ces questions que je vais essayer de répondre à travers ces quelques lignes.



Cette finalité de cet écrit est vraiment centrale, je veux vous faire prendre conscience de l'étendu de l'intelligence et des capacités cognitives du cerveau humain.

Moi-même j'effectue ce travail chaque nuit pour espérer atteindre cet état de conscience second lors de mon sommeil.

Malgré le fait que je ne suis pas expert dans le domaine et que nombre d'auteurs ont rédigé d'autres livres et articles plus détaillé sur le rêve lucide, je compte vous donner non seulement des explications sur cet état de conscience mais aussi l'ensemble des outils les plus efficaces (parfois scientifiquement prouvé) afin d'atteindre ce monde onirique qui m'est cher. Vous êtes prêt ?

APPROCHER LE RÊVE LUCIDE

**« Les rêves sont un réservoir de connaissance et d'expérience »
(Tarthang TULKU)**

Un rêve lucide ? Qu'est-ce que c'est ?

Comme nous l'avons évoqué lorsque nous discussions des rêves. Le rêve lucide est un type de rêve comme un autre. Mais si on rajoute le terme « lucide » c'est que ce rêve apporte une dimension que les autres n'ont pas. Laquelle ?

Le rêve lucide se caractérise par un état de « conscience » lors du rêve.

Le dormeur prend conscience qu'il est en train de rêver dans son rêve.

C'est en 1867, par l'onirologue français Léon d'Hervey de Saint-Denis que le terme « lucide » sera ajouté pour ce type de rêve.



Toutefois la découverte du rêve lucide ne date pas d'hier, étant donné que dans des textes bouddhistes datant du VIII^e siècle il était déjà mentionné la faculté de reconnaître l'état de rêve pendant le sommeil. Ce n'est que dans les années 80 que Stephen LaBerge intégrera le rêve lucide comme étant un objet d'études scientifiques et apportera des preuves empiriques de son existence ainsi que son application.

Prenez note du fait que le dormeur prend conscience qu'il rêve dans son rêve (dans le monde onirique) et pas dans le monde réel, extérieur. Le rêve lucide se produit dans la phase de sommeil paradoxal lorsque le sujet est physiologiquement atone. Il dort tout simplement.

Vous allez sûrement me dire, « *oui le rêveur prend conscience qu'il rêve et alors ça nous apporte quoi de plus qu'un rêve normal ?* », et c'est justement à partir de cette réflexion que notre discussion devient intéressante.

Lorsque nous étudions le rêve ensemble, il était expliqué que régulièrement nous expérimentons le rêve de manière « passive ».



Dans une mesure où nous subissons les bizarreries de nos rêves, de nos cauchemars sans pouvoir agir directement.

Quand nous expérimentons le rêve, les situations s'imposent à nous et le seul moyen d'échapper à des situations aversives est de se réveiller pour revenir à notre état de conscience.

Prendre conscience que nous rêvons nous offre l'opportunité de pouvoir agir sur nos rêves.

Le monde onirique s'ouvre au dormeur, il devient malléable à souhait.

Toute l'imagination du rêveur se calque sur ce nouveau monde qui s'offre un éventail d'action complètement libre. Le rêveur peut créer des objets, des personnages, des univers et des environnements sans limite.

Il peut expérimenter des actions sur lui-même et interagir directement sur son environnement.

La réalité physique n'existe plus. Les lois physiques ne sont qu'un lointain souvenir. L'idée me prend de vouloir voler? Je peux voler. Je peux nager dans les profondeurs extrêmes des océans.



Dans d'autres littératures, il était aussi mention d'autres phénomènes comme l'expérimentation hors corps, la transformation en animaux ou en créatures fantastiques ainsi que des expériences cosmiques.

Rêver de pouvoir un jour visiter l'espace est aujourd'hui accessible grâce au rêve lucide. La seule limite imposée au rêveur est son imagination.

De même que les normes sociales et lois judiciaires ne font pas effet dans cet environnement. Il est possible de laisser libre cours à nos désirs inavoués et fantasmes les plus intimes.

Par ailleurs, comme lors de cauchemars, le rêve lucide peut s'avérer utile pour ceux qui veulent s'interroger sur leur nature profonde.

UTILISER LE RÊVE LUCIDE COMME GUÉRISON OU COMME OUTIL DE RÉOLUTION DE PROBLÈMES :

Pourquoi ne pas affronter vos peurs à travers le rêve lucide ? Tester vos capacités face à vos phobies ? Interroger les personnages qui vous effraie afin de comprendre la résonance qu'ils ont dans votre vie ?

Exactement comme la mauvaise expérience d'un cauchemar peut évoquer des émotions négatives au réveil. Le rêve lucide, de par sa forte charge émotionnelle (32,5% des personnes interrogées relient le rêve lucide à des émotions très positives) va induire des sentiments de bien-être et de légèreté.



Ce qui va arborer notre journée d'émotions positives.

Quoi de mieux que d'attaquer la semaine en étant rechargé de pensées positives permettant à chacun un rebond de confiance en soi !

Les connaissances actuelles sur le rêve lucide nous permettent à chacun de pouvoir en faire l'expérience en toute sécurité. D'aucune façon les événements dangereux dans le monde onirique peuvent atteindre notre intégrité physique dans le monde réel.

Le dormeur s'en trouvera certainement très troublé de cette expérience mais il ne subira pas de conséquences physiques.



UNE PRISE DE CONSCIENCE DE SOI-MÊME

En toute franchise, il serait éventuellement déconseillé de pratiquer le rêve lucide chez des personnes psychotiques étant incapables à faire la distinction entre le monde réel et le monde onirique. Dans ce cas, le rêve pourrait accentuer certains symptômes...

Contrairement à ce que l'on pourrait penser, le rêve lucide permet à chacun d'être plus conscient de sa propre entité, personnalité et de ses peurs. Le rêve devient à la fois une source de divertissement, d'échappatoire et en même temps une source d'apprentissage.



À l'heure où j'écris ce texte je n'ai pas encore eu ce privilège d'expérimenter le rêve lucide.

En revanche, les témoignages décrivant ce phénomène, nous font prendre conscience de l'intensité de cette expérience.

Les rêves lucides sont souvent décrits comme exaltants, intenses et grandioses.

D'ailleurs il n'est pas rare qu'une personne se réveille subitement avec avoir fait l'expérience innocemment d'un rêve lucide.

LaBerge nous dit même que « *nombreux sont ceux qui considèrent leurs rêves lucides comme faisant partie des expériences les plus merveilleuses de leur vie* »

Incroyable n'est-ce pas? Si le rêve lucide peut être assimilé à l'une des meilleures expériences de la vie d'un humain, il est alors primordial de s'y pencher un peu plus profondément afin de passer des nuits incroyables, non?

Celia Green va nous aider lors de notre cheminement.

Elle distingue 4 facteurs qui vont induire la reconnaissance de notre état de rêve :

CRITÈRE 1	CRITÈRE 2	CRITÈRE 3	CRITÈRE 4
Tension d'une situation cauchemardesque	Interrogations suscitées par un élément irrationnel dans le contenu des rêves	Rappel d'une technique introspective habituelle	Reconnaissance spontanée que l'expérience diffère de celle de l'état éveil

LES TYPES DE RÊVES LUCIDES

Depuis Green, nous avons pu déterminer deux types de rêve lucides. Ils sont distingués selon le mode d'apparition de lucidité :

- Le DILD (Dream Initiated Lucid Dream) : Le rêveur prend conscience qu'il est en train de rêver au cours d'un rêve.
- Le WILD (Wake Initiated Lucid Dream) : Le rêveur s'endort consciemment.



EXPÉRIMENTER LE RÊVE LUCIDE

Même si de temps en temps le rêve lucide s'impose au dormeur. Dans la grande majorité des cas, le rêve lucide nécessite un apprentissage afin qu'il puisse être expérimenté à souhait.

Lors de ces quelques lignes nous verrons une liste non exhaustive de techniques validées et testées afin d'induire le rêve lucide. Il est important de comprendre que l'induction au rêve lucide peut arriver au premier soir comme dans plusieurs semaines. Ce qui rend les prédictions impossibles et est très variable en fonction des individus.

Le rêve lucide illustre encore une fois l'immensité de l'intelligence humaine.

Toutefois, apprendre le rêve lucide requiert de la patience, de la motivation, un lâcher prise, ce qui permettra à chacun d'augmenter la probabilité d'atteindre le monde onirique d'offrir le rêve lucide.

Au bout de ces quelques pages sur le rêve et ses composantes, vous avez certainement compris que le monde onirique présente des caractéristiques différentes de notre vie actuelle et du monde réel en général. Comprendre, analyser, discriminer ces différences va être primordial dans notre travail sur le rêve.

CE « TRAVAIL » QUE J'AIME APPELER AINSI, VA ÊTRE NON SEULEMENT PERSONNEL, CAR POUR RÊVER UNE PERSONNE DOIT LÂCHER PRISE.

Rêver permet de faire apparaître des schémas de pensée, des personnages, parfois même ressurgir des événements de vie à notre conscient. Freud nous dirait que nos désirs refoulés apparaissent dans nos rêves.

Ainsi notre surmoi, c'est-à-dire, l'ensemble de l'intériorisation de nos interdits parentaux doit être plus laxiste concernant nos rêves.

Dans cette optique, la personne lâche prise et se laisse aller à ses envies, fantasmes et autres fonctions du rêve pour laisser libre cours à son imagination et ses représentations.

Mais aussi ce travail va être d'une façon plus structurée afin de comprendre les composantes du rêve.

Savoir discriminer les éléments présents dans un rêve mais qui n'y sont pas dans la réalité. Savoir tester cette réalité, utiliser notre réalité comme outil à rêve lucide.

Le rêve et plus particulièrement VOS RÊVES, ne doivent plus être un secret pour vous. Ainsi le rêve lucide peut nous permettre à tous d'explorer un continent onirique riche en expérience, à condition de s'y laisser séduire...

TENIR UN JOURNAL DES RÊVES

La remémoration onirique est un outil redoutable pour expérimenter le rêve lucide. Il se compose en plusieurs sous-parties, c'est-à-dire que, se souvenir régulièrement de ses rêves ne comporte pas uniquement la question d'avoir une excellente mémoire.

La qualité de votre sommeil va influencer la qualité de votre mémoire onirique. Lorsque vous êtes bien reposé, il sera plus facile de vous concentrer sur ce que vous avez rêvé la veille.

Nous rêvons tous chaque nuit, voire nous faisons plusieurs rêves par nuit (cf. cycle du sommeil) entrecoupé de courts réveils que souvent nous oublions.

Mais si l'on s'interroge sur le nombre de rêves que nous avons fait la nuit dernière. Certainement nous n'aurons que très peu de souvenirs... c'est pourquoi le travail de remémoration onirique va permettre à chacun de se rappeler de ses rêves chaque nuit.

Nous avons eu l'occasion d'interroger 123 personnes sur la qualité de leur mémoire onirique.

Notre échantillon comptait majoritairement de femmes (74%) entre 18-25 ans (91,9%) et les résultats nous montrent qu'en moyenne 61% des personnes interrogées se souviennent d'un rêve par nuit.

Résultats qui confirment le fait qu'en moyenne les individus n'ont pas une excellente mémoire onirique.



DONC CONCRÈTEMENT, COMMENT AMÉLIORER NOTRE QUALITÉ DE REMÉMORATION ONIRIQUE ?

Un outil efficace pour améliorer notre mémoire est l'utilisation d'un journal de rêve, ou journal onirique. De préférence évitez l'utilisation du téléphone, mais préférez plutôt un cahier, ou des feuilles avec un stylo.

L'idée de ce journal est d'y inscrire tous les jours ce dont nous nous souvenons de la nuit précédente. Il se pourrait d'ailleurs que vous vous réveillez en pleine nuit et ce sera le moment pour vous d'y inscrire vos derniers souvenirs.



Comprenez bien que les premières nuits vos souvenirs seront relativement pauvres.

Vous vous souvenez d'une situation ? Une odeur ? Une sensation tactile ? Écrivez. De plus, gardez ce cahier à côté de votre lit, sur votre table de chevet par exemple. Il sera plus facile d'y accéder.

Si vous effectuez ce travail en semaine, prévoyez de mettre votre réveil quelques minutes avant votre réveil habituel afin de ne pas être en retard en cours ou au travail.

Faites en sorte aussi de vous coucher relativement tôt pour être le plus en forme possible à votre réveil.

Lorsque vous êtes réveillé. Allongez-vous sur le dos. Focalisez votre attention uniquement sur votre rêve passé pendant 2 minutes (approximativement). Idéalement restez dans la même position que lorsque vous vous êtes réveillé.

Éventuellement lors de votre journée certains indices dans votre espace environnant vous rappellent peut-être un élément du rêve de la nuit dernière.

N'hésitez-pas alors à le noter sur un coin de papier pour le rapporter dans votre journal au soir.

Sachez que dans un sens vous devez être dans les meilleures conditions au matin pour vous souvenir de vos rêves. Mais aussi créer de bonnes conditions d'endormissement.

Lorsque vous étiez petit. Vos parents avaient sûrement créé une sorte de rituel du coucher : *“On se met en pyjama. Brossage de dent. On éteint les écrans, bisous à papa, bisous à maman puis l'heure de la lecture d'une histoire, ou d'une petite discussion jusqu'à l'endormissement”.*

Ce rituel du coucher était répété tous les soirs pendant plusieurs mois, voire plusieurs années. Vous l'avez peut-être d'ailleurs reproduit avec vos enfants, et/ou petits enfants.

Maintenant il ne semblerait pas logique de continuer ce rituel du coucher lorsque vous êtes adulte. Pourtant il peut être très efficace si vous avez des problèmes de sommeil.



LES PROBLÈMES DE SOMMEIL VONT ÊTRE UN FREIN À LA REMÉMORATION ONIRIQUE.

C'est pourquoi je vous invite à vous créer un rituel personnel du coucher souple et adaptatif :

- Faites en sorte que votre lit ne représente qu'une seule fonction : dormir. Et par extension rêver.
- Ne travaillez pas dans votre lit si vous avez des problèmes de sommeil.

Guidez-vous progressivement vers le sommeil et en un sens, la relecture de votre journal de rêve peut être un élément intéressant à intégrer dans votre rituel mais aussi un élément qui favorisera votre remémoration onirique.

Quelques questions pour guider votre réflexion :

1. Que faisiez-vous avant de vous réveiller ?
2. Avec qui parliez-vous ?
3. Quel personnage était avec vous dans la scène précédant votre réveil ?
4. Quelles émotions avez-vous ressenties dans ce rêve? De la joie? De la tristesse? De la peur... ?
5. Auriez-vous identifié des indices présents dans votre rêve qui diffèrent de la réalité ?

Ce sera sur la base de ces quelques questions oniriques que vous allez baser votre réflexion de la veille.



Comme un journal intime, inscrivez dans votre journal tout ce que vous avez ressenti, vécu, subi.

Soyez bienveillant avec vous-même! Ne vous brimez pas parce que vous avez un rêve étrange ou érotique. Il n'y a pas de mal à cela. **Débarassez-vous des éléments parasites de la pensée.**

Majoritairement le manque de souvenir d'un rêve vient soit d'un manque d'attention que nous avons comblé.

D'autre part, les 'éléments parasites' de la pensée peuvent prendre le dessus sur votre mémoire. En effet les tracas de la vie quotidienne, les pensées aléatoires mais aussi les notifications du téléphone peuvent faire interférence avec ce travail de mémoire.



C'EST POURQUOI C'EST UN TRAVAIL DE FOCALISATION DE L'ATTENTION SUR UN SEUL ÉLÉMENT DE LA PENSÉE : LE RÊVE.

Le weekend ou les vacances peuvent être un temps idéal pour se focaliser entièrement sur le rêve. Votre journal de rêve est personnel, il est peut-être agencé comme vous le souhaitez il n'y pas de journal onirique typique.

L'essentiel de ce journal doit reposer sur le travail personnel que vous y faites. Pas besoin d'une réflexion philosophique de 3 heures par jour. Mais juste focalisez-vous sur ce que vous avez vécu et notez le.

Ce travail prend encore plus de sens lorsque l'on se penche sur les résultats du sondage effectué en ligne. Effectivement 30% des 122 personnes ayant répondu à cette question évoquent le fait d'essayer de pratiquer le rêve lucide sans résultats. Contre seulement 10% qui pratiquent le rêve lucide volontairement.

Ces résultats montrent une volonté d'expérimenter le rêve lucide mais à défaut de cadre, on y remarque un manque de résultat. Ainsi, exercer sa mémoire onirique permet de se familiariser avec les caractéristiques spécifiques du rêve.

Dans cette optique vous serez mieux à même de remarquer que vous êtes en train de rêver lorsque vous aurez connaissance des éléments récurrents de vos rêves. De plus, il sera dommage que vous effectuiez des rêves lucides mais que vous ne vous en souveniez pas.

DEVENEZ UN EXCELLENT "REMÉMORATEUR ONIRIQUE" ET ÉVALUEZ-VOUS.

Effectivement, les résultats de notre sondage nous montrent qu'en moyenne les individus se souviennent d'un rêve par nuit.

Mais rappelez-vous. Vous rêvez jusqu'à 6 fois par nuit, votre marge de progression est considérable.

Ainsi comme l'objectif est un apprentissage du rêve lucide. La première étape de cet apprentissage est de se souvenir de ses rêves. Une excellente remémoration onirique peut être alors acquise lorsqu'un individu se souvient d'un rêve minimum par nuit voire plus.

Fixez-vous l'objectif de vous souvenir de plus d'un rêve par nuit. C'est à travers cet objectif que votre journal de rêve sera le plus utile.

En conséquence, vous aurez une trace écrite de votre progression. Vos premiers rêves seront certainement peu riches. Mais progressivement ils le deviendront et auront un poids de plus en plus considérable.



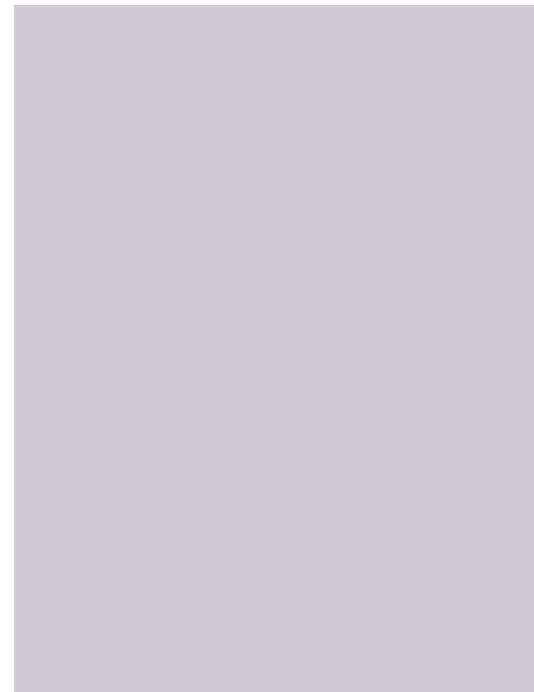
Si vous souhaitez creuser plus profondément le journal des rêves. Lorsque vos rêves seront plus complets avec des détails intéressants.

INTÉRESSEZ-VOUS À LA STRUCTURE DE VOS RÊVES :

- Comment sont-ils agencés ?
- Quels personnages sont récurrents ?
- Quels indices viennent se greffer à l'histoire de mes rêves?

Tenir un journal de rêve va être un outil sincèrement efficace pour aborder une nouvelle attitude face aux rêves.

Avoir une attitude active permet d'augmenter les chances de produire d'en produire un et c'est la première étape du processus d'apprentissage du rêve lucide. Intéressons-nous à la suite !



TESTER LA RÉALITÉ

À présent vous comprendrez certainement mieux pourquoi est ce que je vous bassine à noter vos rêves.

Effectivement, tester la réalité est un deuxième outil qui sera intéressant de combiner avec le journal des rêves.

CONCRÈTEMENT, TESTER LA RÉALITÉ?



Tester la réalité c'est identifier les éléments qui vont distinguer le rêve de la réalité. Les tests de réalité sont utilisés dans le film Inception avec la toupie.

Selon Paul Tholey, tester la réalité c'est se poser la question « *Suis-je en train de rêver?* » pendant la journée. Il nous explique qu'il faut se poser la question le plus de fois possible dans la journée (entre 5 à 10 fois par jour) et dans différentes circonstances.

Dissocier les caractéristiques du rêve de réalité requiert donc de bonnes performances d'analyse de son contenu onirique. Ce qui passe forcément par une mémoire onirique de qualité.

En effet, utiliser une toupie comme dans le film permet de tester la réalité parce que les éléments structuraux du rêve sont parfois similaires avec la réalité: les personnages, les situations, certains dialogues...mais parfois certains éléments divergent complètement et sont caractéristiques du rêve. Concernant le cas de la toupie, elle ne s'arrête jamais de tourner.

Ainsi lorsque le rêveur discrimine ces indices oniriques présent dans chaque rêve, il se rend compte alors qu'il est en train de rêver et prends conscience de son état de rêve.

De plus, revenir à la question de « Suis-je en train de rêver? » est intéressante, car en ayant pris l'habitude de se poser la question dans le monde réel. Le dormeur se posera la même question quand il sera en train de rêver.

L'identification d'indices du rêve mèneront le rêveur à prendre conscience qu'il rêve.

Évidemment il existe des dizaines de test de réalité à utiliser. Même si nous nous baladons que très rarement avec une toupie. Cet objet être utilisé comme tel.

VOICI QUELQUES TESTS QUI PEUVENT ÊTRE EFFECTUÉS RAPIDEMENT :

1. Comptez vos doigts.

Vous possédez 2 mains et 5 doigts, mais la réalité onirique est toute autre. Régulièrement dans un rêve, il se peut que vous aillez moins de doigts ou plus de doigts. Un simple comptage permet de savoir dans quel monde vous vous situez.

De même que dans un rêve, il se peut que vous observiez votre main invisible. Essayez de la transpercer avec quelque chose. Si vous y arrivez sans douleur, vous êtes dans un rêve.



2. La lecture

Habituellement, vous lisez vos messages ou encore des affiches placardées dans la rue sans réelle difficulté. Même si vous décidez de vous focaliser sur autre chose et de revenir à cette lecture, il n'y aura aucune difficulté a priori. La réalité onirique est toute autre.

En effet, la lecture dans le rêve peut être compliquée. Une affiche, un message, un passage d'un livre peut très bien soit être très difficile à lire ou encore peut disparaître ou changer complètement. Soyez attentifs !

3. Se boucher le nez ou sauter.

Les réalités physiques du rêve sont complètement différentes de la réalité. Si dans un rêve lucide nous pouvons explorer le monde sans limite physique c'est que la structure du rêve diffère avec la réalité.

C'est pourquoi testez de vous boucher le nez. Vous continuez de respirer malgré votre arrêt volontaire de respirer ? Vous êtes dans un rêve. Essayez de sauter. Vous flotter sur vous-même? Ou encore vous tombez sans vous blesser. Vous êtes bel et bien dans un rêve !



4. Le temps est différent

La réalité temporelle est complètement différente dans le rêve. Essayez d'avoir une montre à chiffre sur vous régulièrement et regardez la régulièrement. Les chiffres changent rapidement lorsque vous jetez un oeil plusieurs fois d'affilé à votre montre. Sans aucun doute vous êtes dans un rêve ! Profitez-en !

Au même titre que la question soulevée par **Paul Tholey, les tests de réalité doivent être fait régulièrement afin d'y créer une habitude.**

Lorsque vous avez l'habitude de faire quelque chose vous y prêtez moins attention, c'est-à-dire que les ressources attentionnelles que vous menez sont moindres par rapport à avant.

Comme un fumeur qui est conditionné par son geste de mettre sa cigarette à la bouche. Créez une sorte de conditionnement à tester la réalité.

Cette habitude se reflétera dans vos rêves lorsque vous testerez la réalité mais cette fois-ci dans vos rêves. Vous serez enfin conditionné à prendre conscience que vous êtes en train de rêver.



FOCALISEZ-VOUS SUR LES ÉLÉMENTS QUI CONSTITUENT VOS RÊVES.

Faites en sorte que vos tests de réalité créent une habitude. Testez la réalité même si vous êtes sûr que vous êtes en état de veille, car peut-être que vous pensez ne pas rêver mais qu'en réalité vous êtes conscient dans un rêve?

Bien évidemment c'est un travail qui peut mettre pas mal de temps en fonction des personnes et vous allez vite comprendre que vous pouvez faire des erreurs. En effet, parfois certains indices seront très marquants, d'autres un peu moins et vous n'y prêtez pas attention. Ce n'est pas grave.

Familiarisez vous avec vos propres indices oniriques. Parfois vous rêvez que vous êtes en train de voyager en évitant pourtant cela ne fera pas tilt chez vous. Alors prenez la ferme résolution que, lorsque cette situation réapparaîtra, vous comprendrez que vous serez en train de rêver.

Ainsi nous avons vu que le journal des rêves était un outil redoutable pour améliorer notre mémoire onirique. Puis nous avons étudié les tests de réalité qui permettent de discriminer les indices oniriques.

Ces deux techniques doivent être utilisées conjointement afin d'améliorer vos capacités oniriques. Se familiariser avec ses rêves est une attitude primordiale pour atteindre le rêve lucide.

Maintenant, voyons d'autres techniques prouvées scientifiquement et utilisées dans les recherches sur le rêve lucide pour induire le rêve lucide.

De plus, lorsque nous avons interrogé une centaine de personnes sur ce que représente un rêve lucide pour elles.

Majoritairement c'est la notion de 'prise de conscience' qui revient le plus souvent. En effet, la technique la plus efficace pour passer dans le monde lucide c'est de prendre conscience que nous sommes en train de rêver. Voyons comment s'y prendre.



INDUCTION MNÉMONIQUE DU RÊVE LUCIDE (MILD) :

L'induction mnémorique du rêve lucide est une technique redoutable qui a été développée par Stephen LaBerge lors de sa thèse.

Il utilisait cette technique afin d'accéder au rêve lucide à volonté. Il est donc primordial de comprendre comment fonctionne cette procédure, car elle répond à toutes nos interrogations.

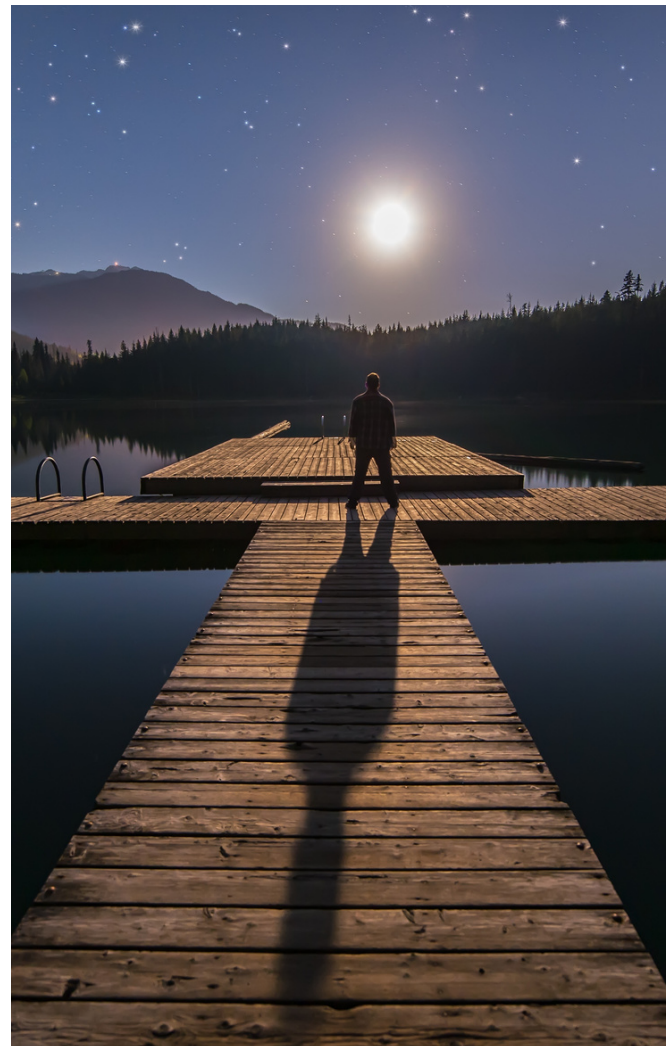
L'induction ou encore l'autosuggestion est régulièrement utilisée pour aider certaines personnes à surmonter de fortes anxiétés ou encore une grande timidité. Ce sont des phrases positives, courtes et encourageantes qui permettent d'aider une personne à se revaloriser par la répétition. Ces suggestions doivent être acceptées par la personne qui pratique cette action.

Créez un accord entre vous et ce que vous exprimez par cette induction. Ces inductions doivent être positives pour vous.

Soyez toujours dans un cadre bienveillant avec vous-même pour garantir le meilleur cadre de développement personnel :

- « Lorsque je vais monter sur scène , je vais être détendu »
- « Demain matin je me rappellerai de mes rêves »
- « Cette nuit, je pratique le rêve lucide »

Vous pouvez utiliser toutes les modalités sensorielles pour augmenter l'impact de l'autosuggestion sur votre esprit. Écrire la phrase que vous voulez vous répéter va décupler les effets.



De même que la forme de la phrase doit être rédigée de manière à réduire les effets négatifs. Évitez la construction de phrases négatives. Même si vous voulez contrer un effet négatif comme la perte de mémoire, le stress. Utilisez des phrases positives pour des effets positifs.



L'induction de phrases courtes, positives et encourageantes peut aussi être utilisée dans le cadre du rêve. Il peut améliorer la qualité de votre sommeil, mais aussi la qualité de votre mémoire ou encore induire directement la pratique du rêve lucide.

Stephen LaBerge utilise le MILD (Mnemonic Induction of Lucid Dream) dans une procédure d'endormissement dans son ouvrage : S'éveiller en rêvant, introduction au rêve lucide. Vous pourrez aussi y ajouter nos techniques vues précédemment pour potentialiser les effets.

Cette méthode doit être utilisée avant l'endormissement et doit être combinée avec une autre technique que nous verrons par la suite.

De même qu'une personne veut réduire son stress avec l'autosuggestion. Vous devez croire fermement à ce que vous vous répétez. Soyez convaincu de vouloir vous souvenir de vos rêves ou de pratiquer un rêve lucide.

Dans un premier temps, favorisez les meilleures conditions possibles d'endormissement et de remémoration.

Ces conditions réunies permettent d'augmenter les chances de vous rappeler de vos rêves et d'intégrer le rêve lucide.

L'objectif de cette première étape est de programmer son esprit à se souvenir des rêves et de potentiellement se réveiller à la fin de chacun d'entre eux.

Ensuite focalisez votre intention de reconnaître que vous êtes en train de rêver.

Concentrez toute votre attention sur l'induction que vous êtes en train de répéter consciencieusement dans votre tête.

C'est dans cette étape d'endormissement que vous allez 'saturer' votre esprit de votre phrase.

« Lorsque je vais rêver, je prendrais conscience que je suis en train de rêver »

Répétez-vous maintes et maintes fois votre phrase avant de vous endormir. Si par inattention vous vous rendez compte que votre attention déroute vers quelque chose d'autre.

Focalisez-vous sur cette phrase jusqu'à votre endormissement complet. Puis accédez progressivement à la lucidité.

Pendant votre focalisation sur l'induction, imaginez tout ce qui entoure le rêve dont vous venez de vous réveiller. Repensez aux situations, aux personnages qui étaient présents dans votre rêve précédent.

Repensez à ce que vous viviez avant de vous réveiller puis commencer votre expédition et chercher les indices oniriques. Commencez à prendre part au rêve. Pourquoi ne pas le tester? Ou encore effectuer des tâches quotidiennes ou des tâches spécifiques au rêve (léviter, marcher sur l'eau...).

Effectuez cette étape jusqu'à votre endormissement complet. Il faut que la dernière chose dont votre esprit se souvienne avant votre endormissement soit l'induction.



Progressivement vous allez commencer à maîtriser cette technique et l'affiner de plus en plus. Vous prendrez vite compte que vous êtes conscient dans le rêve que vous êtes en train de faire.

Effectivement cette technique peut être efficace lorsqu'elle est utilisée dans les premiers cycles du sommeil par exemple après le premier endormissement.

Toutefois les résultats sont meilleurs lorsque la procédure MILD est effectuée entre le 3e et 4e cycle. Dans un sens plus global, la MILD est plus efficace sur les cycles tardifs du sommeil.

Ainsi une autre technique est utilisée pour améliorer les effets de la procédure MILD.

WAKE BACK TO BED (WBTB) :

**ARRÊT ICI
ATTENTE SUITE
TEXTE P 50**



LE TABLEAU SUIVANT ILLUSTRE CETTE ÉCHELLE, AVEC QUELQUES DÉTAILS SUPPLÉMENTAIRE :

TROUBLE LÉGER	TROUBLE MODÉRÉ - GRAVE	TROUBLE GRAVE
Soigné uniquement si l'individu s'en plaint	Prise en charge car instabilité émotionnelle	Prise en charge car symptôme d'une pathologie psychologique

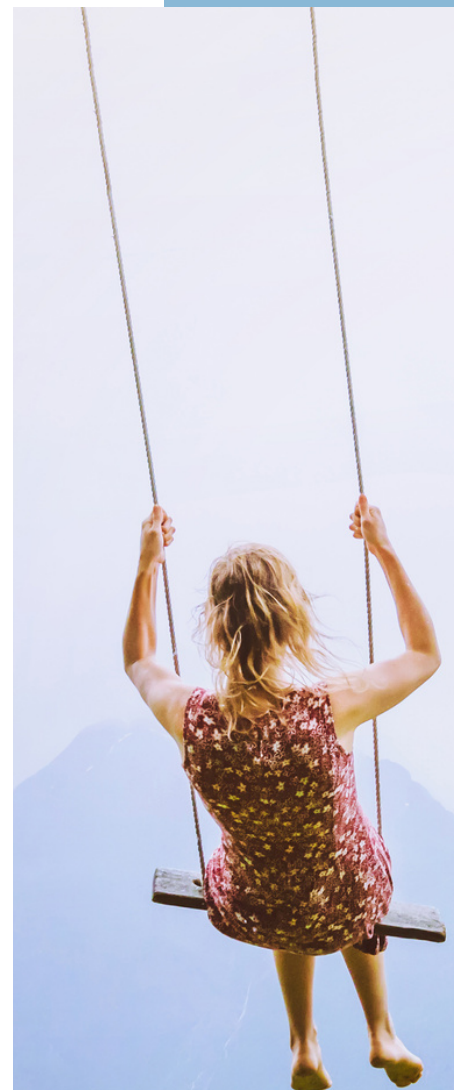
Ainsi avec tout notre panel d'informations, de questionnements et de réponses, que pouvons-nous répondre à notre fameuse question : « *dois-je avoir peur de mes cauchemars ?* »

Ce qu'il faut avant tout comprendre et intégrer c'est que le cauchemar reste un phénomène physiologique normal au même titre qu'un rêve.

Il apporte juste une dimension anxiogène au dormeur qui vit l'expérience d'un rêve angoissant.

Malheureusement contrairement au rêve typique, le cauchemar dans sa dimension terrifiante peut handicaper la vie du dormeur qui subit ses expériences.

C'est dans un cas où le cauchemar nuit à la vie d'un individu qu'il doit être pris en charge. De même, qu'une fréquence trop régulière de cauchemars peut mener à des interrogations sur la qualité émotionnelle et psychologique du dormeur.



CHAPITRE 4 : PRATIQUER LE RÊVE LUCIDE

« Pour réaliser une chose vraiment extraordinaire, commencez par la rêver. Ensuite, réveillez-vous calmement et allez d'un trait jusqu'au bout de votre rêve sans jamais vous laisser décourager »

(Walt DISNEY)

« Le monde des rêves lucides fournit un terrain d'expérimentation - du frivole au sublime - beaucoup plus vaste que celui de la réalité ordinaire, qui n'est limité uniquement que par l'imagination »

(Stephen LABERGE)

CETTE PARTIE SERA L'APOGÉE DE CET ÉCRIT DE QUELQUES PAGES SUR LE RÊVE, SES MÉCANISMES ET SA TYPOLOGIE.

Certainement la raison pour laquelle vous avez été motivé à lire ces pages.

Si vous en êtes arrivé ici c'est que vous êtes RÉELLEMENT motivé à vouloir en apprendre plus sur vos rêves (et indirectement sur vous), comprendre ce qu'est un rêve lucide mais SURTOUT découvrir comment le pratiquer, non ?

L'art du rêve lucide est une maîtrise que tout le monde peut acquérir. Maintenant que vous l'aurez compris, prendre conscience de rêver est un apprentissage.

Sans parler forcément de sélection, mais certaines personnes seront plus « aptes » à faire des rêves lucides que d'autres. Donc vous allez me dire que finalement il suffit juste d'attendre, de développer quelques qualités, compétences oniriques et les rêves lucides vont apparaître.

Effectivement, je peux difficilement vous contre-dire car peut-être que pour certains d'entre vous cela pourrait fonctionner.

L'idée de cet écrit c'est d'aller beaucoup plus loin dans ce raisonnement, car personnellement je n'ai pas spécialement envie de prendre conscience de mes rêves uniquement une fois par semaine ou une fois tous les trois mois...

Ce serait largement plus rentable d'en faire toutes les nuits, voire même d'en faire sur commande ? Serait-il possible de pouvoir contrôler nos rêves lucides? Y inclure les personnages souhaités ? Créer des situations insolites de toutes pièces ou encore transgresser des lois universelles de la physique et se déplacer en volant ?

Vous pourrez aussi tout simplement me dire que le rêve lucide est une invention. Qu'il est inaccessible, ou encore réservé qu'aux personnes ayant des capacités de se mettre dans des états de méditation ou des états secondaires?

AINSI DANS CETTE PARTIE JE VAIS VOUS PROUVER L'EXISTENCE DU RÊVE LUCIDE ET L'INTÉRÊT EN TANT QU'OBJET D'ÉTUDES SCIENTIFIQUES.

Comment la science prouve le rêve lucide? Comment travailler sur le rêve lucide? Y a-t-il un moyen de communiquer avec le dormeur en train de rêver?

Nous pouvons aussi nous interroger sur les controverses du rêve lucide. Est-ce que le rêve lucide présente des dangers pour son utilisateur ? Peut-on devenir dépendant aux rêves lucides ?

Ce sont à toutes ces questions que je vais essayer de répondre à travers ces quelques lignes.



Cette finalité de cet écrit est vraiment centrale, je veux vous faire prendre conscience de l'étendu de l'intelligence et des capacités cognitives du cerveau humain.

Moi-même j'effectue ce travail chaque nuit pour espérer atteindre cet état de conscience second lors de mon sommeil.

Malgré le fait que je ne suis pas expert dans le domaine et que nombre d'auteurs ont rédigé d'autres livres et articles plus détaillé sur le rêve lucide, je compte vous donner non seulement des explications sur cet état de conscience mais aussi l'ensemble des outils les plus efficaces (parfois scientifiquement prouvé) afin d'atteindre ce monde onirique qui m'est cher. Vous êtes prêt ?

APPROCHER LE RÊVE LUCIDE

***« Les rêves sont un réservoir de connaissance et d'expérience »
(Tarthang TULKU)***

Un rêve lucide ? Qu'est-ce que c'est ?

Comme nous l'avons évoqué lorsque nous discussions des rêves. Le rêve lucide est un type de rêve comme un autre. Mais si on rajoute le terme « lucide » c'est que ce rêve apporte une dimension que les autres n'ont pas. Laquelle ?

Le rêve lucide se caractérise par un état de « conscience » lors du rêve.

Le dormeur prend conscience qu'il est en train de rêver dans son rêve.

C'est en 1867, par l'onirologue français Léon d'Hervey de Saint-Denis que le terme « lucide » sera ajouté pour ce type de rêve.



Toutefois la découverte du rêve lucide ne date pas d'hier, étant donné que dans des textes bouddhistes datant du VIII^e siècle il était déjà mentionné la faculté de reconnaître l'état de rêve pendant le sommeil. Ce n'est que dans les années 80 que Stephen LaBerge intégrera le rêve lucide comme étant un objet d'études scientifiques et apportera des preuves empiriques de son existence ainsi que son application.

Prenez note du fait que le dormeur prend conscience qu'il rêve dans son rêve (dans le monde onirique) et pas dans le monde réel, extérieur. Le rêve lucide se produit dans la phase de sommeil paradoxal lorsque le sujet est physiologiquement atone. Il dort tout simplement.

Vous allez sûrement me dire, « *oui le rêveur prend conscience qu'il rêve et alors ça nous apporte quoi de plus qu'un rêve normal ?* », et c'est justement à partir de cette réflexion que notre discussion devient intéressante.

Lorsque nous étudions le rêve ensemble, il était expliqué que régulièrement nous expérimentons le rêve de manière « passive ».



Dans une mesure où nous subissons les bizarreries de nos rêves, de nos cauchemars sans pouvoir agir directement.

Quand nous expérimentons le rêve, les situations s'imposent à nous et le seul moyen d'échapper à des situations aversives est de se réveiller pour revenir à notre état de conscience.

Prendre conscience que nous rêvons nous offre l'opportunité de pouvoir agir sur nos rêves.

Le monde onirique s'ouvre au dormeur, il devient malléable à souhait.

Toute l'imagination du rêveur se calque sur ce nouveau monde qui s'offre un éventail d'action complètement libre. Le rêveur peut créer des objets, des personnages, des univers et des environnements sans limite.

Il peut expérimenter des actions sur lui-même et interagir directement sur son environnement.

La réalité physique n'existe plus. Les lois physiques ne sont qu'un lointain souvenir. L'idée me prend de vouloir voler? Je peux voler. Je peux nager dans les profondeurs extrêmes des océans.



Dans d'autres littératures, il était aussi mention d'autres phénomènes comme l'expérimentation hors corps, la transformation en animaux ou en créatures fantastiques ainsi que des expériences cosmiques.

Rêver de pouvoir un jour visiter l'espace est aujourd'hui accessible grâce au rêve lucide. La seule limite imposée au rêveur est son imagination.

De même que les normes sociales et lois judiciaires ne font pas effet dans cet environnement. Il est possible de laisser libre cours à nos désirs inavoués et fantasmes les plus intimes.

Par ailleurs, comme lors de cauchemars, le rêve lucide peut s'avérer utile pour ceux qui veulent s'interroger sur leur nature profonde.

CONCLUSION

Alors que nous refermons les pages de cette exploration fascinante, il est clair que la symphonie des sons naturels est bien plus qu'une simple mélodie de fond dans notre vie quotidienne. Elle est une source d'inspiration, de guérison et de connexion profonde avec le monde qui nous entoure.

À travers les différents chapitres, nous avons voyagé depuis les bienfaits tangibles de la nature sur notre santé mentale et physique, jusqu'aux traditions spirituelles anciennes où les sons naturels étaient vénérés comme des liens sacrés avec le divin. Nous avons découvert comment créer nos propres paysages sonores et relevé le défi d'écouter plus attentivement les murmures de la nature.

Cette publication n'est pas seulement une invitation à écouter ; c'est un appel à réintégrer la nature dans nos vies. Chaque son, chaque bruissement de feuille, chaque chant d'oiseau est un rappel de l'abondance et de la beauté qui nous entourent, souvent ignorées dans le tumulte de notre quotidien.

En nous reconnectant avec ces sons, nous ne faisons pas que redécouvrir un aspect oublié de notre monde ; nous renouons avec une partie essentielle de nous-mêmes. Nous apprenons à vivre en harmonie, pas seulement avec la nature, mais avec notre propre nature intérieure.

Que cette symphonie des sons naturels soit un guide vers une vie plus équilibrée, plus consciente et plus enracinée dans la beauté qui nous entoure. Puissions-nous tous trouver notre propre rythme dans cette grande symphonie de la vie.

Gratitude infinie.

Ostara Méditation

CONCLUSION

Alors que nous refermons les pages de cette exploration fascinante, il est clair que la symphonie des sons naturels est bien plus qu'une simple mélodie de fond dans notre vie quotidienne. Elle est une source d'inspiration, de guérison et de connexion profonde avec le monde qui nous entoure.

À travers les différents chapitres, nous avons voyagé depuis les bienfaits tangibles de la nature sur notre santé mentale et physique, jusqu'aux traditions spirituelles anciennes où les sons naturels étaient vénérés comme des liens sacrés avec le divin. Nous avons découvert comment créer nos propres paysages sonores et relevé le défi d'écouter plus attentivement les murmures de la nature.

Cette publication n'est pas seulement une invitation à écouter ; c'est un appel à réintégrer la nature dans nos vies. Chaque son, chaque bruissement de feuille, chaque chant d'oiseau est un rappel de l'abondance et de la beauté qui nous entourent, souvent ignorées dans le tumulte de notre quotidien.

En nous reconnectant avec ces sons, nous ne faisons pas que redécouvrir un aspect oublié de notre monde ; nous renouons avec une partie essentielle de nous-mêmes. Nous apprenons à vivre en harmonie, pas seulement avec la nature, mais avec notre propre nature intérieure.

Que cette symphonie des sons naturels soit un guide vers une vie plus équilibrée, plus consciente et plus enracinée dans la beauté qui nous entoure. Puissions-nous tous trouver notre propre rythme dans cette grande symphonie de la vie.

Gratitude infinie.

Ostara Méditation

SOURCES

[1] "Nature sounds and their impact on the autonomic nervous system", Université de Sussex, 2017.

[2] "The effect of natural sound on cortisol levels", Scientific Reports, 2021.

[3] "Influence of Schumann Resonance on Human Health", Journal of Environmental and Public Health.

[4] "Effects of Schumann Resonance on Human Cell Regeneration", University of California Study.

[5] Bratman, G. N., et al. "Nature experience reduces rumination and subgenual prefrontal cortex activation." Proceedings of the National Academy of Sciences (2015).

[6] Gould van Praag, C. D., et al. "Mind-wandering and alterations to default mode network connectivity when listening to naturalistic versus artificial sounds." Scientific Reports (2017).