

10 QUESTIONS SUR LES RÊVES LUCIDES

Prendre le contrôle de ses rêves, c'est possible! Quelques pistes pour mieux comprendre ce que sont les rêves lucides et comment y parvenir du fond de votre lit, avec, en prime, le témoignage de notre journaliste. **ÉMILIE GILLET**

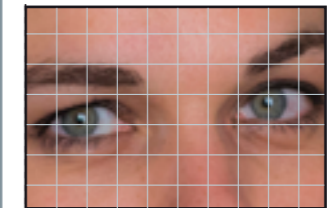
1 L'existence du «rêve éveillé» est-elle prouvée?

Être conscient que l'on est en train de rêver, et du coup prendre le contrôle du scénario et de ses actions, voilà l'expérience fascinante d'un rêve lucide. Cet état de conscience intermédiaire entre la réalité et le songe est connu depuis très longtemps. Les premières traces écrites le décrivant remontent à l'Antiquité, avec notamment des récits d'Aristote et d'Homère. Des siècles plus tard, des ouvrages de bouddhistes ou de philosophes européens en parlent à leur tour. Mais c'est le Français Léon d'Hervey de Saint-Denis, passionné d'oniologie (la science des rêves), qui, le premier, utilise l'adjectif «lucide» accolé au mot «rêve», dans son livre *Les Rêves et les moyens de les diriger*, publié en 1867. Dans les années 1980, ces rêves deviennent l'objet de véritables études scientifiques. Stephen LaBerge, chercheur à l'université de Stanford aux États-Unis, lui-même rêveur lucide depuis son enfance, part du postulat suivant: puisque le rêveur lucide sait qu'il rêve et peut exercer sa volonté tout en rêvant, nous allons lui demander de signaler à des observateurs extérieurs quand il fait un tel rêve. Concrètement, on demande aux dormeurs d'exécuter des mouvements d'yeux bien précis durant leur rêve. Et ça marche! Stephen LaBerge et ses collègues, réveillés, observent ces mouvements d'yeux. Et le lendemain matin, les rêveurs se souviennent parfaitement des gestes qu'ils ont faits. Pour la première fois, une étude confirme ainsi que des rêves lucides, loin d'être une construction spontanée du cerveau au réveil, lorsqu'on se «souvient» de son rêve, se produisent pendant le sommeil paradoxal, ce que l'on soupçonnait depuis longtemps sans en avoir de preuve formelle.

Activité cérébrale et rêve lucide

Que se passe-t-il dans le cerveau d'un rêveur lucide? Pour répondre à cette question, Ursula Voss et ses collègues de l'université de Frankfurt ont utilisé l'imagerie cérébrale par IRM, qui permet de détecter des liens entre l'activité du cerveau et l'expérience subjective du rêveur. Six rêveurs lucides ont participé à ces recherches, dont deux ont réussi à vivre un rêve lucide dans la machine d'IRM, peu confortable et très bruyante. Les chercheurs ont demandé aux cobayes de réaliser des mouvements de mains très précis durant leurs

rêves (*lucid*, sur l'image), puis à nouveau durant leur réveil (*wTC*). Résultats publiés en novembre 2001: la même activité cérébrale (de plus en plus intense, du bleu au rouge) est observée lorsque le sujet rêve consciemment d'un geste et lorsqu'à l'état éveillé, il imagine faire ce geste. Tout se passe comme si, dans le rêve, s'effaçait la distinction entre imaginer et agir. Mais en est-il de même pour tous les rêves (*REM*, sur l'image) ou s'agit-il seulement d'une particularité du rêve lucide? C'est encore un mystère...

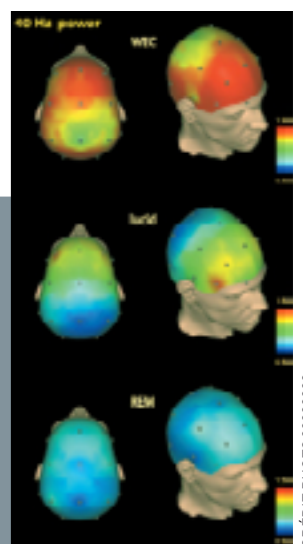


LE TÉMOIGNAGE DE NOTRE JOURNALISTE

«Comment je suis devenue une rêveuse lucide»

Vers l'âge de 6 ans, je faisais souvent des cauchemars, toujours les mêmes. Un jour, mon père m'a conseillé de les dessiner, pour en avoir moins peur. Quelques nuits plus tard, je reconnais la situation de mon dessin: je suis dans le désert, j'ai

chaud, soif, je tente de m'approcher d'un puits, qui s'éloigne de moi. Je comprends alors qu'il s'agit d'un cauchemar! Au lieu de continuer à avancer, je fais demi-tour et quelques minutes après, je m'éveille. Vers l'âge de 10 ans, j'ai pris l'habitude de consigner par écrit mes rêves chaque fois que je m'en souvenais. Quand le rêve m'avait plu, j'y repensais la nuit suivante en m'endormant, et peu à peu, j'ai pris le contrôle de mes aventures oniriques d'une nuit à l'autre.



CREDIT PHOTO ????????

2

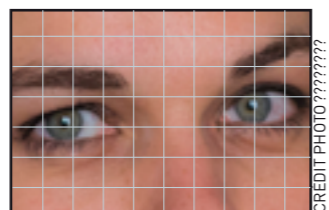
Comment devenir lucide dans ses rêves ?

Avec un peu de motivation et beaucoup de patience, cela semble à la portée de tous. Première étape, prendre conscience de ses rêves à distance : chaque matin au réveil, noter par écrit les souvenirs de ses rêves, même s'il ne s'agit que de fragments, d'impressions. Puis y penser régulièrement dans la journée. Progressivement, on se familiarise ainsi avec son monde onirique. En général, des thèmes, des personnes ou des situations ont tendance à se répéter.

Deuxièmement, réaliser régulièrement dans la journée des tests de réalité (voir question 5), qui permettent de prendre conscience de son état lorsqu'on est éveillé et donc, par distinction, de mieux reconnaître l'état de rêve. De la même manière, apprendre à reconnaître les situations purement oniriques lorsqu'on se remémore ses rêves (par exemple, j'ai rêvé que je mangeais une limace bleue, or c'est impossible dans la réalité !)

Troisièmement, adopter la méthode d'induction mnémorique des rêves lucides (MILD pour *Mnemonic induction of lucid dreaming*), mise au point par Stephen LaBerge : au moment d'un réveil, se concentrer sur le contenu de son rêve, avec ses images, ses sensations, ses émotions... et penser à ce qu'on aurait aimé faire dans ce rêve. Puis se rendormir en se répétant une phrase du genre « la prochaine fois que je rêve, je m'en rendrai compte » tout en essayant de replonger dans le rêve, pour le continuer. Il y a peu de chance que ça marche du premier coup, mais avec un peu de persévérance, ça devrait arriver !

Il existe d'autres méthodes d'apprentissage du rêve lucide présentées dans des livres ou des sites internet. Certains même n'hésitent pas à conseiller des aliments ou des activités particulières avant de s'endormir ! La MILD reste, sans aucun doute, la plus facile d'accès.



CREDIT PHOTO???????

LE TÉMOIGNAGE DE NOTRE JOURNALISTE

« Des flashes de lucidité »

Parmi les thèmes récurrents de mes rêves, il y a les études et les examens. Pourtant, j'ai quitté l'université depuis 15 ans ! Je rêve, par exemple, que, mon réveil n'ayant pas sonné, je suis en retard en cours, que j'ai oublié livres et cahiers, que je ne trouve pas mon chemin dans le dédale de la fac ou que je me présente à un examen sans avoir révisé. Plutôt désagréable ! Mais j'ai parfois un flash de lucidité, et au sein de mon rêve, je me remémore subitement que j'ai un métier, journaliste, et que je n'ai donc aucun souci à me faire puisque j'ai fini mes études. Du coup, je suis détendue et je continue mon rêve de façon plus légère. En allant, par exemple, suivre un cours qui m'intéresse, ou en explorant les rayonnages de la bibliothèque à la recherche de livres passionnants. Une fois, j'ai même pris la place du prof !

**3**

Chacun est-il apte à contrôler ses rêves ?

Il est très difficile d'étudier le rêve, car même si nous disposons aujourd'hui de techniques scientifiques avancées (imageries cérébrales, électroencéphalogramme...), tout repose encore sur les récits des dormeurs à leur réveil. Ne pas se souvenir de ses rêves ne signifie pas que l'on ne rêve pas ! Et c'est aussi valable pour les rêves lucides : être conscient que l'on rêve au moment même où l'on rêve, c'est une chose, mais s'en souvenir le matin en est une autre. Tant que nous ne disposerons pas d'un autre outil que la parole du rêveur pour attester de l'expérience d'un rêve lucide, rien ne permettra de savoir si tout le monde en est capable ou non... Empiriquement, les spécialistes estiment qu'environ la moitié d'entre nous a déjà fait l'expérience d'un rêve lucide, mais que nous ne serions que 1 à 2% à le faire régulièrement. La survenue et la fréquence de ces rêves peuvent être fortement influencées par une sorte d'entraînement.

**4**

Y a-t-il des rêveurs lucides célèbres ?

Le rêve lucide est une expérience onirique unique, qui a certainement de liens très intenses avec la création. Pas étonnant que des cinéastes, des musiciens, des écrivains, mais aussi des philosophes ou des scientifiques s'inspirent de leurs rêves lucides ! Ainsi le film *Inception*, dont le thème central est justement le contrôle des rêves, a été écrit et réalisé par Christopher Nolan, passionné par les rêves lucides qu'il vit depuis l'âge de 16 ans. *Idem* pour le Français Michel Gondry et son film *La Science des rêves*. Toujours à Hollywood, James Cameron a expliqué qu'en

CRÉDITS PHOTO S???????

5

Qu'est-ce qu'un test de réalité ?

Souvenez-vous, dans le film *Inception*, le héros a dans sa poche une petite toupie qu'il fait régulièrement tourner. Si elle ne s'arrête pas, c'est qu'il est en plein rêve. Voilà ce qu'est un test de réalité, il permet de faire la différence entre la vraie vie et les rêves lucides. À votre tour, vous pouvez adopter un test simple : lisez un texte, puis détournez votre regard, relisez-le quelques minutes plus tard et recommencez l'opération une troisième fois. Si les mots changent, si les lettres bougent, si le texte devient incompréhensible, alors vous êtes en train de rêver, c'est certain. Si le texte reste le même, il y a de fortes chances pour que vous soyez dans la réalité. Sur les forums internet, les rêveurs lucides échangent entre leurs tests de lucidité : certains utilisent des miroirs, d'autres des interrupteurs (ils marcheraient très mal dans le monde des rêves !)

Attention cependant à ne pas trop se poser de questions, il faut savoir lâcher prise dans le monde onirique. Les rêveurs lucides sont formels sur ce point : plus on cherche à contrôler à tout prix ses rêves, plus on se demande si l'on rêve ou pas, et plus on risque de se réveiller inopinément !

réalisant *Avatar*, il avait cherché à « créer des images de rêves, créer un état de rêve lucide pendant que vous regardez le film. » Parmi les cinéastes rêveurs lucides, il y a aussi les frères Wachowski, scénaristes et réalisateurs des films *Matrix*, et dont le héros Néo ne cesse justement de se demander « comment être sûr que ma réalité n'est pas une illusion ? » D'autres artistes ont utilisé le rêve lucide pour nourrir leur création, le peintre Salvador Dali par exemple, le compositeur de musique électronique Aphex Twin ou les rockeurs Franz Ferdinand, dont une chanson s'intitule *Lucid dreams*, ou encore Stephen King, connu mondialement pour ses livres d'horreur. Chez les scientifiques, bien sûr il y a Stephen LaBerge, chercheur à Stanford, qui a fait du rêve lucide l'objet central de ses travaux. Quant à Richard Feynman, l'un des plus éminents physiciens du *xx^e* siècle, il a toujours clamé son aptitude aux rêves lucides. Des faisceaux d'indices conduisent à penser qu'Albert Einstein et Nikola Tesla, qui a révolutionné l'étude de l'électromagnétisme au début du *xx^e* siècle, utilisaient les rêves lucides comme une sorte de laboratoire virtuel où toutes sortes d'hypothèses pouvaient être expérimentées.

ILLUSTRATIONS : JEAN LECOINTRE

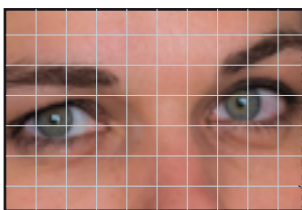
6 Peut-on déclencher un rêve lucide de l'extérieur ?

Pour expérimenter le rêve lucide, certains chercheurs ont mis au point des techniques utilisant des stimuli externes déclenchés pendant la phase de sommeil paradoxal, celle où, a priori, surviennent la majorité des rêves et plus encore des rêves lucides. Ces stimulations permettent au dormeur de prendre conscience qu'il rêve, sans pour autant le réveiller. Il existe, par exemple, des appareils qui détectent les variations du rythme respiratoire et envoient de très légers chocs électriques dans le poignet du rêveur. Stephen LaBerge, lui, a mis au point des lunettes appelées Novadreamer : elles détectent les mouvements rapides des yeux, caractéristiques du sommeil paradoxal, et envoient en retour des flashes lumineux. Mais ces méthodes ne fonctionnent que si le dormeur a appris à reconnaître ces stimuli, et pratique en parallèle des méthodes d'entraînement aux rêves lucides telles que la MILD (voir question 2).

Depuis le film *Inception*, est apparu un engouement autour des rêves lucides ! On peut même trouver des applications pour smartphone, dont la plus connue est Dream : ON. Elle permet notamment de programmer des réveils à heure fixe (pour se réveiller juste avant ou après une phase de sommeil paradoxal, par exemple) et de choisir des ambiances sonores censées induire certains types de rêves (des chants d'oiseaux, des musiques inquiétantes...) Le téléphone placé dans le coin de votre matelas décèle vos mouvements et déclenche les ambiances sonores en fonction de ceux-ci, censés refléter si vous rêvez. Mais si ce type d'application rencontre un franc succès, rien ne permet d'affirmer qu'elles suffisent seules à transformer n'importe qui en rêveur lucide...

Revoir légende en fonction photo :
lunettes Novadream ou autres ?

Ces lunettes sont conçues pour vous aider à réaliser que vous rêvez. Elles injectent au beau milieu d'un rêve, des flashes lumineux ou sonores, aussi identifiables pour un rêveur lucide que ceux de son réveille-matin.



Le matin, lorsque mon radio-réveil se déclenche, il m'arrive de ne pas me réveiller tout de suite. Dans un état de semi-conscience, je continue mon rêve plutôt que de sortir de mon lit. Et souvent, dans ce cas, les informations ou la musique diffusées par la radio pénètrent mon rêve. Ces dernières années, il m'est arrivé plusieurs fois de rêver que j'étais soldat en Irak ou en Afghanistan, tout en réalisant, depuis mon rêve, que c'était une situation totalement incongrue ! D'une façon beaucoup plus

agréable, je profite parfois de mes rêves pour goûter des plats délicieux, car je suis une grande gourmande. Lors d'une scène de repas dans un rêve, je choisis, par exemple, de déguster la forêt noire qui me faisait tant envie dans la vitrine d'une pâtisserie quelques heures auparavant. J'invite en quelque sorte un souvenir conscient dans mon monde onirique. Je profite de mes rêves pour vivre des expériences inaccessibles ou totalement irréalistes dans la vraie vie.

8 Le rêve lucide est-il dangereux ?

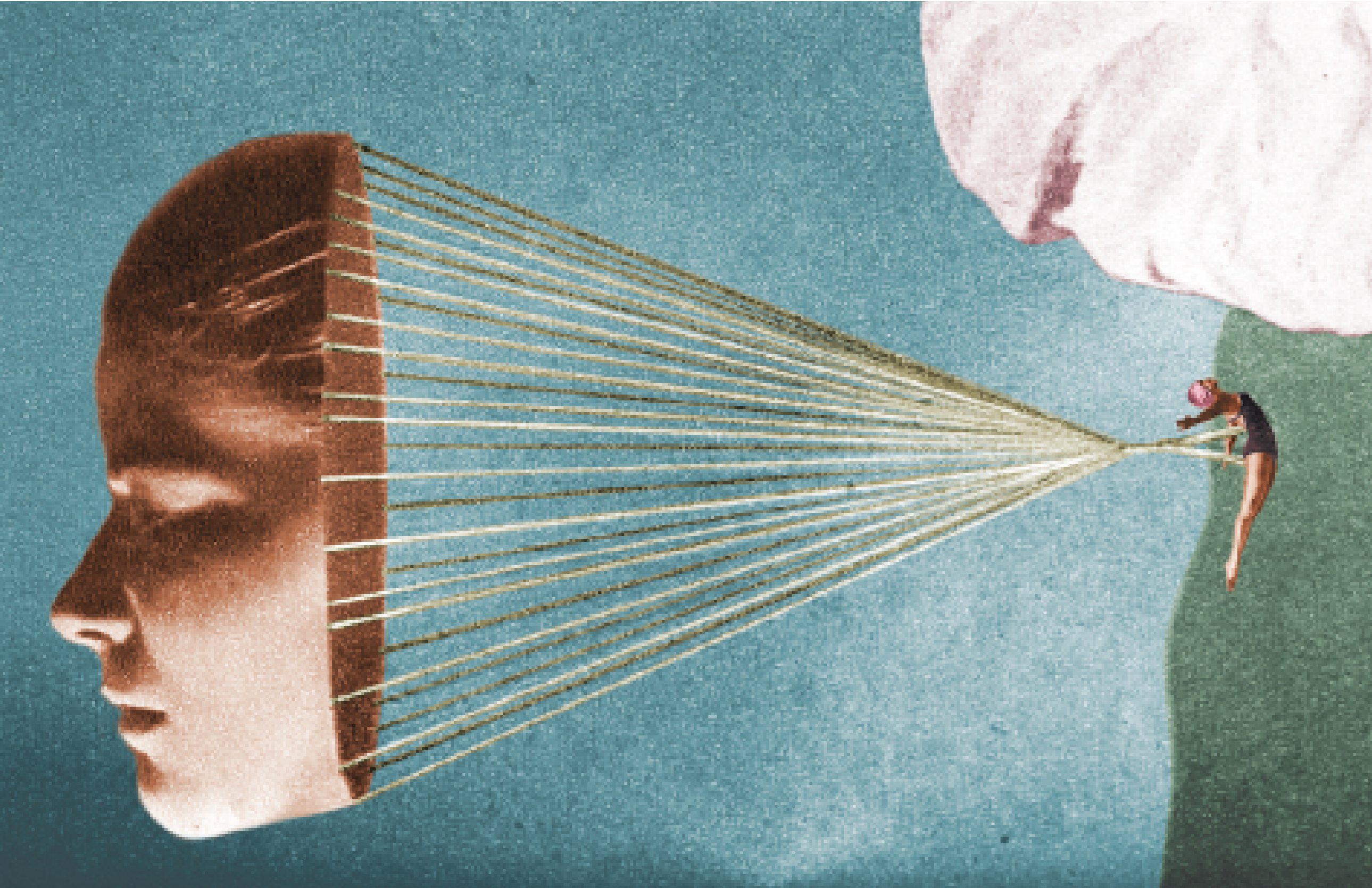
La plupart des rêves lucides sont des expériences plutôt positives. Il a, en outre, été montré par des études scientifiques que s'entraîner à être lucide durant ses rêves était un bon moyen pour lutter contre les cauchemars. Des inquiétudes persistent tout de même, et certains se demandent notamment si mourir dans un rêve peut entraîner la mort réelle. Que l'on se rassure, non ! De nombreux rêveurs lucides ont vécu l'expérience de leur mort dans le monde onirique mais ils étaient toujours là à leur réveil pour en parler. Autre source de crainte, l'addiction au rêve lucide. Pouvoir faire tout ce que l'on veut dans le monde des rêves ne risque-t-il pas de nous éloigner de la réalité ? Nous préférierions dormir et rêver plutôt que vivre. A priori, là non plus, pas de crainte à avoir, car comme le rappelle Stephen LaBerge, spécialiste du sujet à l'université de Stanford, il y a une limite biologique à la quantité de sommeil paradoxal par tranche de 24 heures. En fait, il vaut mieux envisager les rêves lucides comme un terrain d'exploration, une source d'inspiration pour améliorer sa vie réelle. Des psychologues s'en servent d'ailleurs d'outil pour apprendre à gérer le stress post-traumatique, par exemple. Et certains sportifs utilisent le rêve lucide comme une sorte d'entraînement pour mieux maîtriser le geste technique et envisager sans risque les erreurs qu'ils pourraient faire.



7 Peut-on faire tout et n'importe quoi dans un rêve lucide ?

A priori, tout est possible dans un rêve, la seule limite, c'est votre imagination ! Certains rêveurs lucides profitent de leurs nuits pour voyager, changer de métier, devenir un animal... Plus bizarre encore, devenir invisible, défier la gravité, aller dans l'espace... Le monde onirique permet de vivre n'importe quelle expérience impossible dans le réel. Mais il ne faut pas oublier qu'une frontière existe entre ce monde et la réalité : ce n'est pas parce que vous parlez une langue étrangère dans votre rêve que cela sera le cas à votre réveil.

Le monde des rêves est tellement étrange qu'il ne respecte aucune loi physique. Ainsi, les rêveurs lucides parlent très souvent de l'expérience du miroir. Si, dans un rêve, on se regarde dans une glace, il est très rare que l'on voie son reflet. À la place, le visage de quelqu'un d'autre, ou bien, c'est bien le vôtre, mais déformé, ou alors à un âge différent. Du coup, certains rêveurs se servent de miroir pour faire des tests de réalité : « si je me vois tel que je suis réellement, c'est que je ne suis pas en train de rêver. » D'autres racontent que, dans leurs rêves, ils se servent de miroir comme d'une sorte de porte de passage pour passer dans un autre monde, à la manière d'Alice au pays des merveilles.



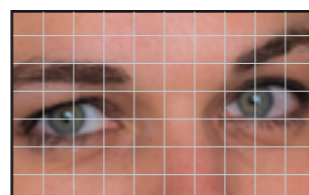
10 Peut-on partager un rêve lucide?

Il est très facile de partager ses rêves, et donc ses rêves lucides, en les racontant après coup. Il y a d'ailleurs pléthore de forums internet à ce sujet. Mais partager à proprement dit, c'est-à-dire vivre à plusieurs et au même moment un même rêve, où tous les protagonistes sont des rêveurs lucides, à la manière du film *Inception* ou d'un jeu vidéo en mode multijoueurs, c'est impossible. Il y a bien eu quelques expériences pour tenter de partager un rêve lucide, comme une sorte de télépathie onirique, mais toutes, à ce jour, se sont soldées par un échec. Certains clament pourtant l'existence de tels partages de rêves lucides. Mais pour les spécialistes de la question, cela tend plutôt à des souvenirs communs, construits après coup de façon inconsciente, au moment où l'on relate ses souvenirs de rêves. Ou bien cela peut être dû à des expériences réelles, vécues par plusieurs personnes en même temps, et qui vont, la nuit suivante, provoquer des rêves similaires chez celles-ci. Chers lecteurs, il y a donc très peu de chance pour que cette nuit, vous et moi nous retrouvions consciemment dans le même rêve lucide !

9 Comment voler dans un rêve lucide?

Pour tous les rêveurs lucides, voler est une expérience fantastique ! Le hic, c'est que dans la vraie vie, on ne vole pas. Alors, comment faire dans le rêve? Certains agitent les bras comme s'ils avaient des ailes, d'autres se laissent tomber, il y en a qui volent à la manière de Superman, on peut aussi flotter, planer, glisser dans les nuages... Et tout cela s'accompagne de sensations physiques très

fortes, très impressionnantes ! Pour avoir de telles expériences, il faut déjà bien maîtriser l'état de lucidité dans le rêve. Ne pas avoir peur, prendre conscience que, dans le monde du rêve, on ne risque rien même si des choses effrayantes peuvent arriver (tomber dans les arbres, s'emmêler dans des lignes électriques...) Tout ceci n'est qu'un rêve, dont vous pouvez prendre le contrôle !



CREDIT PHOTO???????

LE TÉMOIGNAGE DE NOTRE JOURNALISTE

« Dès qu'une fenêtre s'ouvre, je saute ! »

Dans la vraie vie, je suis plutôt du genre à avoir le vertige. Pas une peur panique, mais quand même, je n'apprécie pas vraiment d'être en hauteur ! Mais dans mes rêves, c'est autre chose. Je me souviens une fois, dans un rêve banal, avoir plané comme un oiseau, et j'ai adoré ça ! Ensuite, chaque fois que j'avais un rêve lucide, j'en profitais pour voler.

Dès qu'une fenêtre ouverte se présentait à moi, je sautais dans le vide. Voler, planer, sentir l'air glisser contre moi, ou même tout simplement tomber, des sensations incroyables. À tel point que, malgré mon vertige, j'ai très envie un jour de tenter pour de vrai le saut en chute libre...

POUR EN SAVOIR+

• **À lire** • *S'éveiller en rêvant - Introduction au rêve lucide*, par Stephen LaBerge, Éditions Algora, mars 2008.

Vivre le rêve, accéder au rêve lucide, de Lalie Walker, Éditions de la Martinière, 2007.

• **Sur Internet** • sur www.svjlesite.fr vous retrouverez en un clic *Les rêves et les moyens de les diriger*, de Léon d'Hervey de Saint-Denis, téléchargeable à partir de la bibliothèque universitaire Paris Descartes.

– Le site de la communauté francophone des rêveurs lucides.

– Le Blog sur le développement personnel et les rêves lucides.

– Le web de l'Institute of Lucidity, fondé par le scientifique Stephen LaBerge (en anglais).