

Michel NACHEZ

Extrait de l'ouvrage :

**LES ÉTATS NON  
ORDINAIRES  
DE CONSCIENCE**

**LE RÊVE LUCIDE**

Le Livre des ENOCs - Les États Non Ordinaires de Conscience

© Copyright Michel Nachez, Strasbourg, 1996

## LE RÊVE LUCIDE

« Je suis dans une grotte, une caverne, pleine de pierres éboulées. J'ai juste un petit miroir avec moi, dans la poche d'une vieille veste plus ou moins déchirée, et aussi un petit stylet. En explorant, je ne trouve qu'une galerie praticable, et je m'y engage. C'est très difficile de marcher, car le sol est irrégulier et je me fais souvent mal à la plante des pieds et aux chevilles. Et en fait, j'ai peur pour mes pieds nus.

Il fait très sombre et je ne vois pas le sol. Tout sent le moisi, le champignon, et je continue à marcher. Mais pas très longtemps, car, rapidement, j'ai de l'eau froide jusqu'à la taille. J'ai envie de fuir, de retourner en arrière, mais je sais que je ne le peux pas — et l'eau monte de plus en plus. Je décide de plonger sous l'eau, et là, je suis frappée par le fait de voir de la lumière, beaucoup de lumière, loin derrière des obstacles. C'est comme un soleil qui brille là-bas, et dont l'éclat ne parvient pas à arriver tout à fait jusqu'à moi. Au loin, dans la même direction, je vois beaucoup de gens qui discutent avec des gestes joyeux, mais ils ne me voient pas, ni ne m'entendent, bien que je fasse de grands signes et que je crie dans leur direction. Alors je me sens très frustrée de cela, je me sens rejetée et cela m'attriste. Ils ont l'air d'être des sages ou des philosophes qui en savent beaucoup sur la nature du monde, et qui se communiquent avec joie et bonheur tout ce savoir.

Je ressens pour eux de l'admiration et de l'envie. Je voudrais savoir ce qu'ils disent, leur poser des questions...

J'essaye d'avancer vers ces gens, mais quelque chose m'en empêche, comme une sorte de paroi transparente et élastique. Avec mon stylet, j'essaye de cisailer dedans. Et lorsque je fais ça, il y a un grand mouvement qui se fait et je me trouve nez à nez avec une sorte de gigantesque méduse transparente. C'est elle qui me cache en partie le soleil et les gens! Je vois ses yeux noirs

au bout de ses tentacules, autour d'un gigantesque « chapeau » gélatineux.

Et cette bête est très dangereuse et veut me manger! Elle me saute dessus, m'entoure de partout, j'ai du mal à respirer. Je me débats. Je suis horrifiée et...

Et c'est à ce moment précis que, dans mon sommeil, *j'ai pris conscience que je rêvais*. C'est à ce moment-là que j'ai, pour la première fois de ma vie, pu utiliser tout mon entraînement au rêve lucide : j'ai pris les rênes dans le rêve. Je n'étais plus une victime ballottée par le monstre gluant! Mais j'étais bien *maîtresse des événements*, que j'allais orienter à ma manière, pour *gagner!*

Alors, j'ai délibérément décidé de mettre mon âme dans le miroir, et de cesser de me débattre. Je décide que le monstre mangera le miroir, et qu'il le recrachera de l'autre côté, rapidement. Mon « Moi » devient tout petit dans le miroir, puissant et concentré, et je sens que je traverse la bête, dans une luminosité un peu laiteuse.

Puis j'émerge dehors et, toujours sous la forme du miroir, je décide de tomber dans la main d'une femme aux cheveux argentés, vêtue d'une longue robe claire. Il y a autour d'elle les autres gens que j'avais vus, et le chaud soleil baigne tout de sa lumière somptueuse. Le femme lève le miroir et se regarde dedans. Et instantanément, je me retrouve avec un corps humain tout nouveau, fort et beau. La femme et les gens me sourient. Elle me prend par la main et m'emmène à l'endroit où ils s'enseignent mutuellement leur savoir. Ils me disent que chacun d'entre eux connaît un bout de savoir total et qu'à eux tous, ils en détiennent la totalité. Lorsque chacun aura acquis l'ensemble du savoir total, le monde sera achevé dans sa plus grande plénitude. Et je sais qu'ils vont m'enseigner, à moi aussi... »

Françoise raconte ainsi avec bonheur son premier rêve lucide, qui a été suivi de beaucoup d'autres. Et pendant qu'elle parle, ses yeux brillent, ses gestes sont amples, elle rayonne. Elle ajoute :

« Depuis ce premier rêve lucide, j'ai beaucoup changé : je suis devenue beaucoup plus forte, plus sûre de moi. Fini les déprimés récidivantes, les angoisses et l'impression d'être inapte.

Maintenant, je suis beaucoup plus heureuse, plus active et je réussis ce que j'entreprends. »

## UN ENOC VRAIMENT PEU CONNU

Vous pourriez maintenant être étonné pour deux raisons :

- comment, un rêve *lucide* ? Un état de conscience où on est endormi et donc, par définition, pas lucide du tout? Ce n'est pas paradoxal, ça ?
- et même si cela était, en quoi le rêve lucide peut-il générer un tel enthousiasme, un si visible *bonheur*, une telle transformation de la personnalité ?

Le rêve lucide est un ENOC qui a été mis en évidence scientifiquement en 1975 lors d'expériences sur le rêve à l'Université Hull, en Angleterre, par le psycho-physiologiste *Keith Hearne*. Il était intrigué par les récits de rêves conscients d'un des sujets, avec lesquels il expérimentait. Il a alors convenu avec lui une séquence de signaux à émettre dans un ordre précis à chaque fois que le sujet deviendrait lucide dans un de ses rêves. Pour contrôle, Hearne pratiquait des enregistrements sur EEG (électroencéphalogramme), sur EOG (électro-oculogramme) et sur EMG (électromyogramme). Or, les signaux convenus émis par son « cobaye » coïncidaient presque exactement avec les séquences significatives apparues sur les graphes, ce qui prouvait un passage d'information de l'état de rêve au Conscient du sujet.

*Stephen LaBerge*, un brillant psychologue de l'Université de Stanford aux États Unis, démontre ensuite que des rêveurs peuvent continuer à rêver et être en même temps lucides de leur état de rêveur. *Patricia Garfield*, docteur en psychologie et anthropologue, a consacré une grande partie de sa vie à expérimenter et à explorer ce domaine vierge.

Vierge? Pas pour certaines cultures traditionnelles, ni pour les moines tibétains...

Comme je l'ai déjà dit, pour notre culture occidentale issue du judéo-christianisme, le rêve nocturne n'est qu'un épiphénomène

généralisé par le sommeil. Il est nébuleux, illogique, irréaliste, hors du « réel » — et donc, finalement, peu digne d'intérêt. N'étaient les approches psychanalytiques, le rêve ne serait vraiment pas grand chose, juste une resucée anarchique de ce qui a été vécu dans la journée, ou bien le résultat d'une mauvaise digestion. Mais avec ces approches, le rêve, pour nous, est devenu *signe* de quelque chose : signe d'états psychiques, et à décrypter alors comme tels — et en tout cas *subis* passivement et non contrôlés<sup>1</sup>.

Mais il n'y a pratiquement rien, dans notre culture, pour nous parler des rêves *lucides*, pourtant connus et expérimentés par d'autres cultures. Et ce n'est donc que depuis ces quelques deux décades que des recherches sur ce plan ont été entreprises et poursuivies.

### LES SENOÏ : DES GENS TRÈS ÉQUILIBRÉS

J'aimerais vous parler des *Sénoï*, une des dream-cultures, de Malaisie. Des anthropologues, tels que *Herbert Noone* et *Kilton Stewart*, et *Patricia Garfield* après eux, ont longuement étudié cette ethnie et ses traditions. Une des particularités majeures de cette population est son intérêt fondamental pour les rêves et pour l'entraînement mental au rêve lucide.

Patricia Garfield, qui les connaît bien, dit des Sénoï :

« Les Sénoï sont parvenus à un niveau d'évolution que nous cherchons vainement à atteindre. Pacifiques, ils ne connaissent que très exceptionnellement la violence (...) Ils préservent cette paix en dépit des tribus guerrières voisines, celles-ci craignant le pouvoir des Sénoï qu'elles considèrent comme magique. (...) Mais la caractéristique la plus étonnante des Sénoï est sans doute leur extraordinaire équilibre psychologique. Les névroses et psychoses, telles que nous les définissons, leur sont inconnues. »<sup>2</sup>

Ce si remarquable équilibre psychologique des Sénoï a même amené K. Stewart à élaborer une thérapie en s'inspirant de l'approche du rêve chez ce peuple.

---

<sup>1</sup> - Je parle là du rêve nocturne, fait pendant le sommeil, et non pas du rêve éveillé, dirigé ou non.

<sup>2</sup> - Patricia Garfield - *La Créativité Onirique* - Ed. La Table Ronde - Paris - 1983 - page 108.

## *Deux règles principales*

Alors, quels sont les principes Sénoï touchant au rêve? Les voici.

La grande règle est :

### **Toujours *affronter* le danger apparu en rêve**

Un monstre vous attaque, ou une bande de brigands vous talonne, ou un violeur vous poursuit... Et vous courez le coeur battant, ne sachant pas où vous réfugier pour échapper au danger — et vous êtes alors vaincu, car :

- ou vous vous réveillez et fuyez ainsi dans l'éveil — mais il vous reste un sentiment d'insatisfaction ou d'anxiété parfois intense;
- ou bien le rêve se poursuit et l'angoisse monte, jusqu'à la défaite;
- ou bien un de ces « courts-circuits » se produit qui fait sauter ce rêve sur un autre — et vous fuyez ainsi dans un autre scénario — mais il vous reste un sentiment diffus de malaise...

Ou alors, vous avez l'entraînement Sénoï : vous affrontez le péril. *Sans vous éveiller*, lucidement, vous prenez conscience du fait que vous rêvez, et vous contre-attaquez avec vigueur!

La deuxième règle est corollaire de la première :

### **Toujours *vaincre* le danger apparu en rêve**

Retournez-vous et agressez le monstre; foncez sur la bande de brigands; allez griffer et mordre le violeur (et même, tuez-le!). Et alors :

- peut-être verrez-vous le « monstre » vous parler en vous appelant « ami », ou bien se transformer en un animal tutélaire...
- ou la bande de brigands se mettra sous vos ordres — à moins que vous ne l'acculiez à se noyer dans des sables mouvants et ne vous empariez de son trésor...
- ou encore, le « violeur », s'il ne meurt pas sous vos coups, sera de toutes façons réduit à l'impuissance (dans tous les sens du terme!), et vous le contraindrez à obéir à vos ordres...

Ou toute autre chose qui *vous* laisse vainqueur, dans la logique analogique et symbolique du rêve...

Du point de vue SENOÏ, vous ne devriez pas avoir peur de *tuer* l'agresseur du rêve. D'abord parce que cela n'enclenche aucun maléfice, à aucun niveau : ni matériel, ni psychologique, ni spirituel. En effet, pour les SENOÏ, ce qui vous attaque en rêve est une figuration de quelque chose de négatif en vous, de toute l'énergie investie par exemple dans un blocage, une peur, une frustration. Il est alors facile de comprendre que de tuer délibérément cet ennemi, libère cette énergie coincée pour la mettre à nouveau à la disposition du vécu.

La connaissance du rêve des SENOÏ vous dit : n'hésitez donc pas à tuer l'agresseur, et *alors vous pourrez constater que cela engendre souvent l'arrivée d'un personnage ami, allié ou protecteur*, figuration positive cette fois-ci, montrant la mise à votre disposition de cette énergie débloquée.

Le principe SENOÏ est :

**Les personnages du rêve sont nos ennemis seulement aussi longtemps que nous acceptons de les craindre. Pour cesser de les craindre : attaquer et vaincre.**

Lorsque le danger onirique est lié, non pas à un être agresseur, mais à un élément (se noyer, tomber d'une falaise, se trouver sous des éboulis ou dans un incendie, par exemple), le rêveur SENOÏ doit, là aussi, se sortir victorieusement de l'impasse apparente. S'il tombe, il peut diriger sa chute, atterrir — et même décider d'un lieu intéressant pour l'atterrissage, dans lequel il peut découvrir ou apprendre quelque chose, par exemple. Mais en tous cas, ne pas se raidir, s'affoler, ou s'éveiller sans avoir résolu la difficulté à son avantage.

### ***Des cadeaux, des amis et des avantages***

Une des choses les plus significatives qu'enseignent les SENOÏ est la suivante : *lorsqu'on a affronté et vaincu un adversaire dans le rêve, il faut le forcer à nous faire un cadeau*. Cela pourra être quelque chose touchant à un art : par exemple l'inspiration d'un poème ou d'une peinture ou d'un chant; ou bien

une idée, une invention ou la solution d'un problème, d'une difficulté présente dans la vie éveillée.

Ce cadeau offert par l'être du rêve devra ensuite être concrétisé dans la vie diurne : le chant devra être chanté, le poème dit et l'invention devra être objectivée de quelque manière; la solution devra être appliquée par le rêveur et l'idée communiquée et cultivée.

Autre chose importante : tout ennemi vaincu (qu'il soit végétal, animal, humain ou autre) est « transmuté » ainsi en rêve en une entité tutélaire, il demeure un ami et peut devenir un guide, un conseiller, un assistant. Il pourra même être ensuite appelé à la rescousse lors d'autres agressions de rêve et combattre alors en allié du rêveur. Ainsi, les Sénoï ont souvent plusieurs « guides », « Esprits » tutélaires de rêve, qu'ils ont acquis de haute lutte onirique.

Les grands chamans sénoï, eux, en possèdent un grand nombre, dont certains sont d'essence spéciale : Esprit du tigre, ou d'une plante particulière, d'un rocher ou d'une cascade, par exemple. Ces entités, en plus de leur fonction d'aide, ont également un rôle d'informateurs : ils enseignent et conseillent.

Pour les Sénoï, il n'y a pas que les combats, dans le rêve. *Tout rêve, quel qu'il soit, doit aboutir à des avantages pour le rêveur* : soit victoire, soit cadeau, soit plaisir — y compris sexuel —, soit information et connaissance ou découverte. Le rêve doit toujours être lucidement orienté de manière positive, renforçatrice et satisfaisante.

« Qu'as-tu rêvé cette nuit ? » est la question la plus fondamentale dans la vie de tout Sénoï.

Pour lui, le rêve est à la fois source de savoir, de pouvoir, de jouissance et de plénitude. Dans le rêve se trouve la source de la créativité, des réponses, des solutions, des conseils. D'une certaine manière, les Sénoï rêvent la nuit *ce que sera demain*. Ou, peut-être, créent-ils dans leurs rêves ce devenir du lendemain?

En tous cas, l'éducation donnée aux enfants Sénoï insiste extrêmement sur le rêve et l'apprentissage de sa maîtrise. De toute évidence, cette approche éducative produit des adultes

équilibrés, sains et forts — au point même d'être à la fois pacifiques et redoutés de leurs voisins belliqueux, les soupçonnant de détenir de puissants atouts magiques...

### LE TIBET : UNE DREAM-CULTURE

Si le rêve lucide peut apparaître spontanément chez un dormeur, quelle que soit sa culture (comme chez le sujet anglais de Keith Hearne), et si, pour chacun qui le souhaite, il peut aussi être lié à un entraînement volontaire (comme on le verra aussi plus loin), on ne connaît à ce jour que deux populations qui l'ont cultivé comme un ENOC fondamentalement important : les Sénoï et les bouddhistes tibétains — souvenons-nous d'ailleurs que dans les racines du bouddhisme tantrique il y a un chamanisme : le *bon*. Mais peut-être faut-il aussi se souvenir du dédain de la science occidentale pour cette part non rationnelle du vécu humain qu'est le rêve — nombre d'ethnologues du passé ont préféré l'occulter dans leurs recherches. Mircéa Eliade, le grand historien des religions l'a écrit : « Nul n'ignore que les savants occidentaux ont surtout mis l'accent sur les aspects matériels des civilisations, sur la structure familiale, l'organisation sociale, les lois tribales, etc. ».<sup>3</sup>

Alors, il est bien possible que le rêve lucide ait été beaucoup plus répandu, mais *invisible* pour le regard de qui ne le cherchait pas.

Donc, les yogis et les moines tibétains visent à devenir « spécialistes » du rêve lucide — et nous verrons quels sont les buts qu'ils poursuivent ainsi.

Faut-il s'étonner de la maîtrise du rêve chez les yogis de l'Inde et les moines du Tibet, alors qu'ils manifestent déjà une maîtrise du corps que nous ne pouvons qu'à peine concevoir? De *Alexandra David Neel* à *W.Y. Evans-Wentz*, de *Mircéa Eliade* aux grands *lamas* aujourd'hui en exil, tous nous parlent de « choses impossibles » réalisées par certains moines : comme la production de cette « chaleur psychique » qui permet de sécher sur son corps nu, par 20 degrés en dessous de zéro, quantité de linges trempés

---

<sup>3</sup> - Mircéa Eliade - *Religions Australiennes* - Payot - Paris - 1972 - page 12.

dans de l'eau glacée. Voilà qui signerait à coup sûr la mort d'un Occidental « normal ».

Bien d'autres prodiges nous ont été rapportés sur les facultés hors norme de certains hommes entraînés : capacité à se déplacer avec une très grande endurance<sup>4</sup> comme les lamas *Loung-gom-pa* qui, en état de transe, peuvent « courir sans s'arrêter sur des distances de plusieurs centaines de kilomètres en soutenant une allure de marche excessivement vive. »<sup>5</sup> Ou bien la preuve de contacts télépathiques visuels et auditifs.

Faut-il croire à de tels miracles? Mais qui peut dire, *en toute certitude*, qu'ils ne sont que des fables?

### ***Le chemin de l'Éveil***

Mais revenons au rêve et au rêve lucide, ces ENOCs si importants pour le bouddhisme tibétain. En fait, la maîtrise des rêves fait partie de la doctrine de l'Éveil visant à la compréhension et à la connaissance absolues de la *réalité* du monde. L'adepte qui parvient à l'Éveil prend conscience que le monde matériel est illusoire et qu'il n'y est soumis que tant qu'il lui accorde un statut de réalité. Il s'affranchit alors de cette illusion et entre dans le domaine de la vraie réalité, le *Nirvana*.

Il y a 6 niveaux successifs dans la démarche vers l'Éveil. La maîtrise des rêves est le troisième niveau, après la maîtrise de la chaleur psychique et la maîtrise du corps. Le quatrième niveau correspond au pouvoir de reconnaître la « lumière » et touche à l'extase. Le cinquième niveau est la compréhension de ce que tout l'univers n'est qu'une partie du rêve de Bouddha, et le dernier niveau, le sixième, est celui de l'Illumination : le yogi saisit pleinement qu'il n'est lui-même qu'une infime partie de ce grand rêve. C'est alors qu'il devient Bouddha à son tour et sort de la roue des renaissances.

Il est probable, en tous cas dans l'état actuel de notre savoir, que c'est le yoga tantrique himalayen qui a poussé le plus loin les techniques de maîtrise du rêve. La doctrine bouddhiste postule que le monde et la vie *sont* rêve — et qu'il n'y a aucune différence d'essence entre le rêve et ce que nous percevons comme

---

<sup>4</sup> - Nous avons déjà vu cela chez les Aborigènes d'Australie dans le chapitre précédent.

<sup>5</sup> - Alexandra David-Neel - *Parmi les Mystiques et les Magiciens du Tibet* - Ed. Plon - Paris - 1957.

la « réalité ». Rêve et réalité ne sont qu'un seul et même continuum, comme les deux faces apparentes d'une bande de Moebius n'en sont qu'une<sup>6</sup>.

Rêve et réalité sont donc essentiellement identiques et le contrôle du rêve fait partie de la Voie. Alors le yogi s'entraîne à conserver sa lucidité en état de rêve — corps endormi et esprit vigilant — à transformer le contenu du rêve et à garder une conscience totale et permanente de tout son vécu onirique.

La doctrine tantrique touchant au rêve est la suivante : il faut comprendre la nature de l'état de rêve, contrôler le contenu du rêve, réaliser son caractère illusoire et méditer sur l'état de rêve. Pour cela il faut donc *maintenir une continuité de la conscience dans la veille et dans le sommeil*. Dans ce but, des techniques particulières de respiration et de visualisation sont utilisées dans les monastères, des postures spéciales sont pratiquées ainsi qu'une ascèse et un entraînement psychique.

Cet entraînement cherche également à bannir toute peur, toute angoisse, liées aux images du rêve : la conscience de rêver élimine toute terreur face à des entités terrifiantes pouvant surgir pendant le songe.

Il y a là une analogie avec les conceptions des Sénoï : le moine tibétain doit comprendre, affronter et vaincre les images oniriques terribles. Ou bien les dédaigner : le yogi doit connaître pleinement la nature de ces créatures du rêve — illusoires, et donc sans action sur son être et son mental s'il ne le permet pas.

*S'il ne le permet pas* : c'est là toute la différence avec un rêveur occidental harcelé par ses monstres oniriques. Il *permet* aux entités de son rêve de lui nuire car il ne sait pas, il n'a pas appris à éveiller cette lucidité, cette conscience, dans son rêve...

## **LE RÊVEUR OCCIDENTAL... VOUS ET MOI**

Nous vivons dans une culture violente. Violente envers la nature, violente envers l'équilibre de notre esprit. C'est le

---

<sup>6</sup> - Vous pouvez fabriquer une bande de Moebius en prenant une bande de papier allongée. Faites lui subir une torsion puis collez les deux bouts ensemble. Tracez alors une ligne au feutre le long de la bande - et vous vous apercevrez alors que l'objet n'a qu'un seul côté et non pas deux.

« struggle for life », c'est la « loi de la jungle », c'est la compétition effrénée. Et la peur, ce corollaire évident, de ne pas, ou de ne plus, être à la hauteur, de rester « en rade » sur le bord du chemin et de devoir regarder avancer les autres en nous enfonçant dans un sentiment d'insatisfaction ou d'inutilité. Alors que la vie et le monde sont si riches — et que cette richesse est à notre portée si nous nous rendons apte à puiser dans le réservoir immense de nos ressources.

Alors, nous aurions bien besoin de la « science » du rêve lucide des Sénoï. Nous aurions bien besoin d'avoir accès aux « cadeaux » qui dorment là, dans notre monde du rêve : inspirations, informations, apprentissages, conseils, assistance, « Esprits tutélaires »...

« L'homme a les mêmes structures mentales quelle que soit la civilisation à laquelle il appartient. »  
*Jean Servier - ethnologue*

Le psychisme humain, quelle que soit la culture, est habité par des archétypes, des symboles, des structures, *universaux*. Rêver est commun à toute l'humanité et les recherches scientifiques ont démontré qu'à l'âge de 60 ans, un être humain a passé au moins 5 années de sa vie dans cet état de conscience non ordinaire qu'est le rêve. Cinq années, le douzième du temps vécu depuis la naissance! En fait, rêver occupe au moins deux heures de chacune de nos nuits, heures que les Sénoï utilisent volontairement à se créer du plaisir et des pouvoirs au service de la plénitude et du vécu diurnes. Heures que les yogis tibétains utilisent à approcher la réalité ultime de la Connaissance.

*Heures que VOUS pouvez utiliser pour gagner (au minimum) de la force, de l'équilibre, de l'épanouissement...*

## UNE PSYCHOTHÉRAPIE

Les travaux de Garfield et de Laberge ont abouti à des conclusions surprenantes. Ils ont investigué sur des personnes qu'ils ont entraînés au rêve lucide. Ils ont alors constaté que cette aptitude pouvait opérer d'étonnantes métamorphoses dans le comportement et les capacités, ainsi que sur l'équilibre et la force de la personnalité lors de l'état de veille. Mes propres

travaux et recherches vont également tout à fait dans le sens de ces mêmes résultats.

Ainsi, les personnes qui ont appris à devenir lucide en rêve peuvent y trouver des avantages considérables. Certes, l'entraînement pour y parvenir nécessite de la persévérance et de la patience, mais ce que l'on obtient alors en vaut largement la peine. Ce n'est pas pour rien si Garfield, Stewart et Laberge ont développé une approche psychothérapeutique par le rêve lucide : en effet, le pouvoir de guérison psychique en est énorme. Et cela est évident puisque dans le rêve (lucide ou non), on est en prise directe avec les *banques de données inconscientes* et avec *l'Inconscient* lui-même — justement là où se trouvent ces blocages.

Dans le rêve lucide, le rêveur *prend le contrôle* de ce qui se passe. *C'est lui qui décide* de ce qu'il veut vivre, expérimenter, trouver, changer, guérir, rencontrer... C'est lui qui imprime ses choix — et non plus ses automatismes freinateurs, ses peurs et ses angoisses. C'est lui qui s'implique, veut, ordonne et obtient. Pendant que son corps dort et se repose, le mental est conscient et incisif, opérationnel et déterminé. Il agit et il apprend. Voici quelques exemples de cas d'étonnantes transformations par le rêve lucide que nous avons observés :

- *Gérard* est, dans la vie, timide avec les femmes. Il est mal à l'aise avec elles, n'ose pas en aborder et il souffre de sa solitude. En rêve lucide, il dépasse facilement ces limitations : *il sait qu'il rêve* et qu'il ne risque rien de négatif. C'est ainsi qu'il s'entraîne, très concrètement, à se comporter avec beaucoup plus d'assurance. Cet apprentissage en rêve l'habitue à vivre ce type de situations et il lui est alors facile de reproduire dans la vie, en ECO, les mêmes comportements
- *Mathilde* souffre depuis plus de 10 ans d'une maladie de Crohn, une inflammation chronique de l'intestin. Grâce à son entraînement au rêve lucide, elle finit par éliminer ce problème de sa vie. Pour y parvenir, elle s'y est prise d'une façon très intéressante : en rêve lucide, elle a décidé de rentrer dans son propre corps en compagnie d'un très grand médecin du futur qu'elle a créé de toutes pièces. A eux deux, ils ont appliqué

divers traitements sur la zone malade et, toujours en rêve lucide, elle en a généré et observé la guérison.

- *Charles* est biologiste et il doit trouver rapidement la solution à un problème scientifique qui l'occupe depuis un moment : il devient urgent qu'il publie le résultat de ses recherches, mais il a choppe sur une difficulté qui l'empêche de conclure. En rêve lucide, il décide de reprendre toutes ses expériences à zéro et il voit alors, avec une absolue netteté, le moment où l'erreur s'est mise en place. Il a alors une mini-illumination de type Eurêka qui le réveille avec la pleine connaissance de ce qu'il lui suffit de faire pour arriver au bout de son projet — et enfin publier son article.
- *Valérie* est une jeune femme frigide. Dans plusieurs rêves lucides, elle a des relations sexuelles des plus épanouissantes avec son mari. Cela lui permet d'éliminer le blocage psychologique qui l'empêchait de ressentir l'orgasme...

Nombreux sont donc les bienfaits que l'on peut obtenir de l'apprentissage de cet ENOC qu'est le rêve lucide :

- élimination des peurs et des angoisses
- guérison psychique et physique
- amélioration de performances
- stimulation de la créativité
- modification du comportement par *apprentissage* de nouveaux comportements
- résolution de problèmes et de questions en suspens
- training mental
- puissante visualisation
- exploration, voyage chamanique
- communication avec les banques de données inconscientes, et donc accès à une masse d'informations énorme
- possibilité de rencontrer qui l'on veut, sur n'importe quel plan, pour n'importe quel objectif...

- le rêve lucide peut même être une base pour accéder à l'OBE, c'est-à-dire la sortie hors du corps.

Dans une culture comme la nôtre, où nous avons reçu un conditionnement anti-rêve, s'entraîner à devenir rêveur lucide n'est ni évident ni rapide : il y faut parfois de longs mois. Mais les aspects positifs à en attendre peuvent être immenses. Cela vaut donc vraiment la peine de faire les efforts nécessaires pour y parvenir. Vous trouverez ci-après un exercice pratique pour commencer votre entraînement, si vous le souhaitez. Ne vous attendez toutefois pas à rêver lucidement toutes les nuits : les plus entraînés parviennent à une moyenne de 1 à 4 rêves lucides par mois dans le meilleur de cas — et c'est largement suffisant pour obtenir tous les bienfaits possibles.

Mon premier rêve lucide m'a fait l'effet d'une révélation, d'une illumination subite. Comme moi alors, lorsque cela vous arrivera, vous risquez bien de vous réveiller alors en sursaut avec un sentiment de bonheur mêlé de frustration pour ne pas être parvenu à poursuivre le rêve. Mais ne vous inquiétez pas : le premier pas aura alors été franchi et ce sera le prélude à d'autres rêves dont vous prendrez mieux le contrôle. Il vous faudra seulement persévérer dans l'entraînement, souvenez-vous en : patience et persévérance sont, là, les clefs du succès. L'exercice pratique qui suit vous permettra de commencer.

Et ensuite, allons plus loin et abordons un ENOC de nature souvent illuminatrice et extatique : la vision...

## EXERCICE

La technique qui suit est dérivée de l'enseignement d'un Maître appelé *Urgyen Lawapa*, qui vivait avant le VII<sup>ème</sup> siècle dans ce qui est aujourd'hui l'Afghanistan.

*Padmasambava*, le fondateur du bouddhisme tibétain, l'a introduite au Tibet au VIII<sup>ème</sup> siècle. L'anthropologue Paul Tholey et le psychologue Stephen Laberge l'ont adaptée pour qu'elle puisse être utilisée par des Occidentaux.

Voici la démarche à suivre — avec patience et persévérance si l'on veut parvenir au but — pour s'entraîner au rêve lucide. Elle se décompose en 3 aspects :

- ① L'habitude de faire des tests de réalité pendant l'ECO
- ② L'autoconditionnement à prendre conscience que l'on rêve
- ③ L'imprégnation

Les voici :

- ① **Faites des tests de réalité** dans la journée. *Cela consiste à vous demander plusieurs fois par jour si ce qu'il y a autour de vous est de l'ordre du réel quotidien, vécu en état de veille, ou si vous êtes dans un rêve. « Suis-je en train de rêver? »* — La réponse alors sera « Non ». Faites cela surtout (mais pas seulement) si vous vous trouvez face à quelque chose d'inhabituel (un teckel avec un manteau de cuir rouge; un homme avec des vêtements particuliers, par exemple). Prenez l'habitude de vous poser cette question fréquemment et d'y répondre.

Le but de ces tests de réalité est le suivant : si vous prenez l'habitude de vous poser cette question à l'état de veille, elle finira nécessairement par surgir une nuit dans un rêve. La réponse sera alors : « Mais oui! Je rêve! ». Ce sera la prise de conscience, le « déclic » et le premier pas de franchi.

### ② L'autoconditionnement

A) Vous avez, comme chacun, l'un ou l'autre thème qui revient de temps à autre dans vos rêves et qui relève de l'impossible dans le quotidien : ce peut être un objet, un décor, une personne vivante ou morte, un contexte. Identifiez ce thème et, *le matin au réveil, réactualisez-le dans votre pensée en le visualisant fortement et en vous répétant mentalement avec conviction : « Ceci est un rêve! »*.

Voici des exemples :

- parler à votre oncle qui a émigré au Kenya et qui n'en est jamais revenu
- fumer alors que vous avez arrêté de fumer depuis des années

- vous retrouver dans la maison de votre enfance que vous avez quittée depuis très longtemps...

Ce sont nécessairement des situations oniriques, puisqu'elles sont *impossibles* dans le réel du quotidien.

Ce conditionnement persévérant crée une *connexion*, un lien, entre une situation qui ne peut être *que* de rêve et le réflexe d'en prendre conscience : ainsi se programme une sorte d'automatisme de lucidité face aux rêves impliquant le ou les thèmes repérés.

B) Répéter ce même processus une ou plusieurs fois dans la journée, selon vos disponibilités de temps.

### ③ Imprégnez-vous

*Le soir, avant de dormir, répétez-vous comme un mantra : « Je vais reconnaître l'état de rêve cette nuit. Je vais prendre conscience que je rêve cette nuit! ».*

\* \* \* \* \*

Voici une autre façon d'« incuber » un rêve lucide lorsque vous ne repérez rien qui, dans vos rêves, apparaisse comme un thème récurrent. Dans ce cas, vous procéderez en pratiquant les tests de réalité et d'imprégnation comme ci-dessus, et vous vous autoconditionnerez ainsi :

A) Décidez de faire une action (ou de vivre une situation) précise lorsque vous rêverez, de manière à ce que cette action soit clairement comprise comme un *signal* de rêve. Choisissez quelque chose d'impossible à faire dans la vie habituelle, par exemple : voler dans les airs, danser avec un tigre ou tout autre chose que votre imagination vous soufflera.

B) *Visualisez* régulièrement, de manière très vivante, cette action ou situation, si possible plusieurs fois par jour et associez-y la ferme certitude suivante : « Je suis en train de rêver! »

---

En utilisant cette technique, vous vous donnez d'une part l'objectif de rêver de cette action ou situation, et vous y associez l'injonction de vous rendre lucide lorsque cela se produira : c'est là une autoprogrammation qui se révélera efficace si vous persévérez. Utilisez ces méthodes (avec force, conviction et confiance, et une nuit, comme une révélation, arrivera le rêve lucide. Une nuit... Puis une autre... Et vous serez alors sur la bonne voie pour devenir lucide dans d'autres rêves n'impliquant pas les thèmes choisis.