

UNE COURTE INTRODUCTION AU REVE LUCIDE (texte initial rédigé en 2002)

INTRODUCTION

Le rêve lucide est une expérience étrange : le rêveur se sachant confortablement allongé dans son lit est pleinement conscient qu'il est en train de rêver. Il devient ainsi capable de diriger son rêve ou plus exactement, il se comporte comme quelqu'un qui se promènerait dans son rêve à la façon d'un flâneur au milieu d'un décor de théâtre ou de cinéma (car il ne maîtrise pas la nature du décor; ceci n'a rien à voir avec un rêve éveillé). Ce type de situation qui est connue depuis la plus haute antiquité existe certainement depuis le tout début de l'humanité. Elle a connu un regain d'intérêt à partir du milieu du XIX^{me} siècle. Le rêve lucide a sans doute apporté la matière de base aux idées des théosophes de la seconde moitié du XIX^{me} siècle (H.P. Blavatsky, R. Steiner). Son grand pionnier fut le marquis Hervey de Saint-Denys, sinologue au Collège de France dont le livre "*Les rêves et comment les diriger*" (1867) fait encore référence. Les nombreuses études qui ont suivi n'ont cependant pas pénétré le grand public avant les écrits de Patricia Garfield ("*Creative Dreaming*"), et plus encore le livre de Stephen LaBerge, "*Lucid Dreaming*" (1986). Depuis, la bibliographie sur le sujet s'est étoffé; en outre, il est désormais possible de rassembler une information importante grâce à Internet.

L'étude du rêve lucide est très fortement corrélée à celle concernant les expériences dites "hors du corps" (OBE, OOBE c'est à dire "Out of the Body Expériences") et d'une façon générale les états de conscience modifiée. Le débat portant sur l'identité de nature entre rêves lucides et OBE reste ouvert mais si l'on s'en tient à un point de vue rationnel, il semble très probable que les deux phénomènes soient totalement liés (pour ne pas dire la même chose) le second étant une forme plus stable que le premier.

Sur Internet, citons également la thèse d'Alexandre Quaranta (Université de Nice, 1997), celle de Christian Bouchet (1994, Paris IV-La Sorbonne) et les articles de Florence Ghibellini qui se réfèrent à des expériences de première main dénuées de toute contamination de concepts "New Age".

Le travail présenté ici s'appuie entièrement sur mon expérience personnelle directe. Il recoupe très largement les observations présentées dans la littérature et notamment celles exposées par les quelques auteurs cités dans la petite bibliographie donnée plus bas. Cependant, je n'ai pas voulu comparer systématiquement mes expériences à celles de la littérature pour ne pas alourdir ce texte. Après tout, ceci n'est pas une thèse. L'intérêt de cette petite présentation est de dégager les lois de la forme onirique comme cas particulier d'une théorie de la forme. C'est ce que j'ai voulu esquisser.

COMMENT DEVIENT ON RÊVEUR LUCIDE ?

Le rêve lucide est spontané : l'expérience étant plutôt agréable, on cherchera à la reproduire volontairement. La chose se produit généralement de la façon suivante : je rêve normalement; il s'agit souvent d'un rêve très légèrement désagréable sans être toutefois un cauchemar; tout simplement quelque chose de fastidieux. Par exemple, je dois faire la queue à un guichet pour obtenir un papier important. Puis se produit un déclic : mais tout ceci est idiot! je rêve. En général, ce subit accès de lucidité me conduit illico au réveil. Le rêveur lucide déjà expérimenté va essayer d'éviter le réveil afin de contrôler le déroulement du rêve. Dans l'exemple donné, je vais quitter la file d'attente et sortir de la salle par la porte, la fenêtre ou à travers le mur pour retrouver un décor nouveau si l'actuel ne me plaît pas : et en avant vers de nouvelles aventures!

Pour devenir lucide au cours de ces rêves, il faut d'abord y croire: "*le rêve lucide arrive*

rarement sans intention et sans effort de la part de celui qui en fait l'expérience. Il faut en quelque sorte s'ouvrir à cette possibilité, accepter tout ce dont on peut pressentir intuitivement ce qu'elle implique" (A.Quaranta. Chap. 9.1). Un grand nombre de personnes pensent que la chose est impossible. Pourtant, non seulement elle est possible, mais la pratique en renforce notablement la fréquence. Une fréquence de dix à quinze rêves lucides par mois est possible. Plusieurs rêves lucides peuvent également survenir au cours de la même nuit. Ensuite, on pourra rester un mois sans aucune expérience. Rien n'est acquis définitivement. En revanche, l'expérience (que faire? Comment se comporter avec les personnages du rêve, comment vaincre sa peur, etc.) joue un rôle très important.

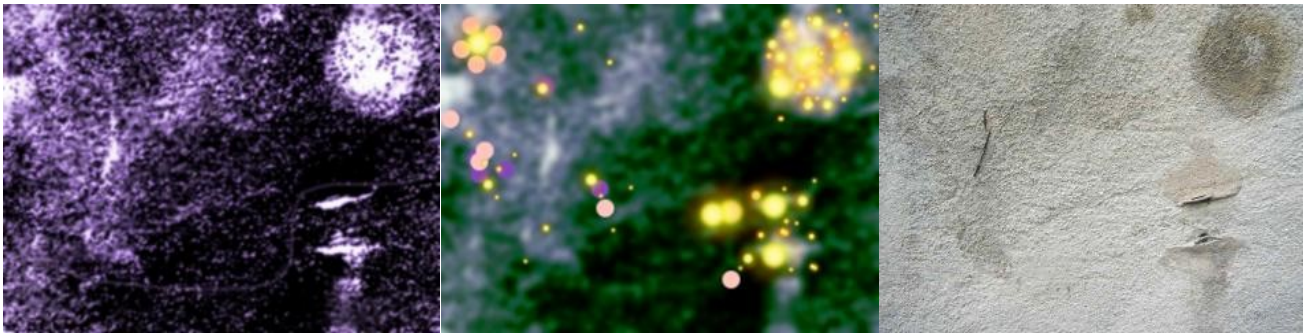
COMMENT ENTRER DANS LE RÊVE LUCIDE ?

Il y a deux voies principales d'accès au rêve lucide. La première voie est celle de l'accès à partir de l'état de veille. L'apparition de la première expérience volontaire est problématique : s'autosuggestionner pour penser que la chose est possible et va sans doute arriver est peut-être nécessaire. L'expérience peut aussi arriver spontanément et paraître si déroutante au sujet que celui-ci se sente contraint de l'interrompre dès qu'elle semble lui échapper. Je pense possible que certaines personnes s'y escriment toute leur vie sans jamais y parvenir alors que d'autres y arrivent sans difficulté. Quoi qu'il en soit, même le pratiquant régulier ne peut être certain que l'expérience arrivera un soir fixé. Par la suite, au bout d'un certain nombre d'années, l'expérience ayant été maintes fois réalisée et banalisée, le sujet ayant fait le tour de la question (dans son propre champs de pratiques) et devenant moins motivé, l'expérience se raréfie : il y a rétroaction de la pratique sur elle-même.

Dans cette première approche, le sujet parfaitement relaxé ne dort pas. Il doit simplement éviter toute gêne physique (lumière, bruit, plis des draps, ressorts du matelas, trop froid ou trop chaud, douleurs liées à des problèmes de santé, de vessie ou de digestion) ainsi que toute gêne psychologique (préoccupations plaisantes ou non, soucis, contrariétés). Les auteurs cités plus haut donnent un certain nombres de conseils pour induire un état favorable mais rien ici n'est vraiment décisif ou systématique. La position allongée sur le dos me semble préférable aux autres (à celle allongé sur le côté notamment). La position allongée sur le ventre n'est retenue par personne. Un correspondant m'a fait opportunément remarquer que les rêves lucides pouvaient apparaître le matin suivant une nuit de sommeil souvent troublé ou interrompu. Les phases d'endormissement matinales sont alors perturbées et favorables à l'apparition du phénomène. Il faut cependant veiller à se protéger de la lumière et des bruit matinaux.

Il commence à se passer quelque chose lorsque le champs visuel se ponctue de taches lumineuses (phosphènes) sur lesquelles on va pouvoir fixer son attention comme s'il s'agissait d'objets réels (hallucinations hypnagogiques). Le processus suit son cours lorsque les phosphènes se condensent en petites images, en motifs colorés et changeants qui prennent de plus en plus d'importance. On lira à ce sujet le chapitre que Sartre lui consacre dans *L'imaginaire; psychologie phénoménologique de l'imagination* [3] (Partie I,5). Il n'est cependant pas certain que Sartre (qui cite souvent un certain Leroy) ait fait lui-même l'expérience de ce qu'il décrit.

Les images hypnagogiques envahissent ensuite le champs visuel. Le sujet est désormais plongé dans l'état de paralysie de l'endormissement. Si l'expérience est nouvelle, il peut être terrorisé par l'étrangeté de la situation et tenté de se réveiller. Le sujet serein va conserver son sang froid et littéralement entrer dans l'image qui va prendre l'aspect d'un rêve lucide classique très coloré. La mise en place du décor onirique provoque une sensation parfaitement jubilatoire (d'autant plus jubilatoire qu'il est coloré et détaillé).



(a) phosphènes animées de mouvements lents.

(b) exemple d'images hypnagogiques "classiques"

(c) cristallisation sous la forme d'image réaliste de mur

Il m'est souvent arrivé de voir les phosphènes condenser sous la forme granuleuse de la surface d'un mur. Un mur ne surgit pas dans le vide sans un prolongement de part et d'autre, un sol pour le supporter. La continuité du décor se met donc naturellement en place. Le sujet se retrouve donc rapidement au milieu d'une rue anonyme d'une ville inconnue.

Il existe une variante moins visuelle mais plus kinesthésique de l'accès au rêve lucide à partir de l'état de veille. Le sujet prend conscience de la paralysie du corps liée à l'endormissement. Ce sentiment de paralysie peut être terrifiant. Il s'accompagne d'une sensation vibratoire étrange. On pourra avoir l'impression de remuer son corps sans que le corps physique ne bouge réellement.

Ainsi, "je" roule sur moi-même, me dégage du lit, essaye de me retrouver en position debout. Je peux aussi dégager précautionneusement une jambe puis l'autre de façon à me retrouver en position assise sans me préoccuper des draps et couvertures. L'impression du mouvement est "presque" celle du corps physique. Le décor n'est pas très net: c'est celui de la chambre. Il fait sombre. Je marche lentement. Je rejoins le hall, Je peux compter mes pas. Je monte à l'étage par l'escalier. Je compte 21 marches (le lendemain au réveil, je vérifie: il n'y en a que 18 !). Le décor prend forme et s'illumine peu à peu. Je suis bien dans ma maison, mais je suis conscient qu'il y a de fortes dissemblances avec la réalité (par exemple des pièces manquantes, des portes ouvrant dans le mauvais sens ou mal placées). Je suis dans un rêve lucide.

Voici le critère absolu de la lucidité onirique :

C'est celui de la continuité psychologique : le "je" qui explore un univers onirique dont la forme échappe à sa volonté sait non seulement qu'il rêve, mais également qu'il est dans la vie réelle. Il se souvient de son nom, de son prénom, de son âge, de son adresse, de l'emplacement du lit où il dort, du jour de la semaine, etc. ou de quelques unes seulement de ces informations.

Au réveil, ce même sujet se souvient qu'il s'est souvenu de son identité au cours de son rêve et il peut vérifier la validité des informations personnelles dont il s'est souvenu.

La perfection de la réalisation de ces deux conditions (se souvenir de son identité au cours du rêve et se souvenir au réveil de ce quoi on s'est souvenu au cours du rêve) valide le niveau de plus ou moins bonne lucidité du rêve. Le cas parfait est très rare.

Seconde voie d'accès au rêve lucide: c'est celle dont j'ai parlé dans le précédent paragraphe, à savoir la prise de conscience au cours d'un rêve normal. Cette voie d'accès est aléatoire. La plupart du temps nous n'avons pas conscience de rêver. Il n'y a pas de méthode efficace pour susciter et activer cette prise de conscience lucide. Dans de telles

conditions, la plupart des gens se réveillent immédiatement. *"Ma certitude réflexive de rêver vient donc de ce que ma conscience primitive et irréfléchie devait contenir en soi-même une sorte de savoir latent et non positionnel que la raison a expliqué ensuite. D'ailleurs, s'il n'en était pas ainsi, il faudrait que le rêveur conclue son jugement "je rêve" de raisonnements et de comparaisons qui lui montreraient l'incohérence ou l'absurdité de ses images. Mais une telle hypothèse est d'une invraisemblance qui saute aux yeux : pour que le dormeur raisonnât et fit ses comparaisons, il faudrait qu'il fût en pleine possession de ses facultés discursives, donc déjà réveillé"* (Sartre, *L'imaginaire* IV,4). Où Sartre a tort -et de ce point de vue, il est probable qu'il n'a jamais expérimenté lui-même le rêve lucide-, c'est qu'il n'est pas nécessaire de disposer de pleines possessions de facultés discursives pour réaliser "je rêve": des facultés amoindries suffisent.

LA FORME ONIRIQUE : CARACTÉRISTIQUES ET PROPRIÉTÉS.

La lucidité dont fait preuve le rêveur est un sentiment intime immédiat. Ce sentiment ne garantit rien pendant le déroulement du rêve avant d'être validé rétrospectivement au réveil. Ainsi, le rêveur lucide peut être persuadé de certaines vérités (par exemple: "nous sommes la nuit du mercredi 8 mai") qui vont s'avérer fausses au réveil. Ce sentiment de lucidité va d'abord s'exercer comme critique de la fidélité du décor reproduisant la réalité.

La question posée ici est de déterminer ce qui caractérise le décor du rêve par rapport au monde physique, aux yeux du rêveur. En d'autres termes, quelles sont les propriétés de la forme onirique?

On n'a aucune difficulté par exemple pour distinguer la réalité physique d'une représentation quelconque (photographique, cinématographique). Cependant, la technologie contemporaine commence désormais à rapprocher fortement réalité physique et réalité "virtuelle". Ceci ne peut cependant entraîner aucune illusion au dépend de l'individu : l'intégrité mentale de ce dernier n'est mise en cause à aucun moment car c'est en toute connaissance de cause qu'il s'immerge dans le monde virtuel à l'aide d'accessoires divers (lunettes, casque, écouteur, gants, manettes de jeux, etc.). La situation du rêveur est ambiguë car elle est souvent consécutive à une perte de connaissance pendant une phase de sommeil. Le rêveur en voie de lucidité se pose alors la question : ce décor peut-il être réel ?

La forme onirique visuelle. Si l'on en juge par de simples critères de "qualité" - netteté et présence de détails, rendu des couleurs des ombres et des reflets, aspects de texture, relief, sensation de se trouver "au milieu" du décor, réalisme général - la réponse peut être oui. Le rêveur qui n'est pas dupe se dit donc : "je suis en train de rêver, certes, mais le décor est parfait, et rien ne laisse percevoir à première vue qu'il s'agit là d'un monde onirique". A ce niveau, l'illusion peut être totale. Ce n'est pas toujours le cas : il arrive fréquemment que l'image soit pauvre, dénuée de détails et que la sensation kinesthésique soit absente.

La reproduction des sons est -pour ce que j'ai expérimenté- extrêmement médiocre. Le rêve n'est sonore que si on y prête attention. La synchronisation du son avec l'image est approximative : je casse un verre. Le bruit du choc suit ce dernier d'une fraction de seconde. J'écoute un morceau musical connu: les deux premières mesures sont correctes mais la suite n'est que bégaiement et si l'attention lucide se poursuit, le silence s'installe. Le dialogue avec les personnages (j'y reviendrai plus tard) est d'abord un dialogue hors son, comme par télépathie.

Le goût, l'odorat et le toucher. Les saveurs et les odeurs sont faiblement représentés dans les rêves lucides. Les sensations correspondantes sont assez fades.

* Revenons à l'image. Si l'on se met à examiner avec attention tel ou tel détail afin de

vérifier la cohérence de l'ensemble, les anomalies surgissent inmanquablement. Ici les lignes de fuite de la perspective ne parviennent pas à converger vers un point fixe unique; là, le paysage urbain est ponctué par la prolifération cancéreuse d'un délire architectural envahissant (inflation du signifiant). Enfin, si l'on s'entête à vouloir déchiffrer les indications des panneaux publicitaires ou d'une façon générale toute information écrite, on n'arrive à rien. Première conclusion, **la forme onirique est instable et cette instabilité s'accroît avec l'attention qu'on lui porte**. Si on ne lui apporte qu'une attention distraite, on ne verra rien. Nous reviendrons plus loin sur ce problème de stabilité de la forme onirique.

A l'inverse, si on relâche totalement son attention par exemple en s'allongeant sur le "sol" sans penser à rien de précis, il se produit alors un phénomène bizarre : le rêveur est emporté dans une course folle et son point de vue devient celui d'une feuille morte emportée par le vent. Il survole des paysages divers généralement très nets jusqu'à ce qu'il décide de se fixer en un point. Ce relâchement constitue d'ailleurs une bonne méthode pour changer totalement de décor.

* Observons maintenant la surface d'un mur ou d'une porte d'immeuble. Plongeons-y le doigt ou la main : la pénétration se fait sans difficulté. On trouvera ensuite un certain plaisir à traverser les obstacles comme s'ils n'existaient pas : **la forme onirique n'a aucune consistance** et c'est là un critère de reconnaissance fondamental. Lors d'un faux réveil, plongeons le bras dans la table de nuit, nous serons fixés. Notons que la simple intention de procéder ainsi ravive d'emblée la lucidité du rêveur, mais la démonstration complète demeure cependant nécessaire. L'habitude d'ignorer les obstacles caractérise le rêveur lucide car le rêveur ordinaire qui croit à la réalité de son monde n'est jamais tenté de le faire. Cependant, pour le rêveur lucide, cette habitude finit par diffuser à l'intérieur de rêve ordinaire sans pour autant caractériser une quelconque lucidité.

* Troisième critère : **la forme onirique est inapte à représenter avec réalisme les phénomènes physiques complexes**. Considérons l'ombre de la main créée par le soleil. La main est en générale bien reproduite (encore qu'il puisse lui manquer un doigt). Agitons-la et examinons l'ombre portée sur le sol : le résultat sera du plus curieux. Plus spectaculaire; à l'occasion, agitons avec la main la surface d'un plan d'eau afin de générer des vagues de surface comme nous le ferions à la surface d'une piscine. L'effet produit est insignifiant. Si les formes physiques suivent les lois physiques, ce n'est pas le cas des formes oniriques qui ne semblent connaître que des approximations très grossières de ces lois physiques. La simple action sur un commutateur pour allumer une lampe donne des effets imprévisibles.

Enfin, si les paysages nus stéréotypés sont assez bien simulés, ceux présentant des scènes animées (autos, piétons) sont nettement moins précis. Si l'on observe alors avec attention le comportement des personnages, les anomalies se multiplient, les mouvements deviennent saccadés comme si la forme animée onirique touchait là à ses limites. Parfois même, les personnages se figent, les autos s'immobilisent. Le réalisme est battu en brèche. Dans un rêve ordinaire, l'impression de mouvement reste continue, mais aucun sujet lucide n'est là pour juger de la qualité de l'imagerie.

* Dernier point : **la rétroaction du rêve**. Grosso modo, ceci signifie que ce que je désire fortement va m'échapper mais ce que je crains va m'arriver. Il y a comme un retrait de la matière onirique devant la volonté du sujet lucide. Ceci affecte les expériences que le rêveur veut s'imposer. S'il a décidé de se jeter dans le brasier chaque fois qu'il rencontre une flamme, celle-ci va s'éteindre; s'il veut faire des expériences sur l'eau, toute étendue aquatique va se réduire à une petite flaque rendant ainsi l'expérience impossible ou non significative. Inversement, si je perds progressivement ma lucidité en observant un personnage inquiétant, celui-ci risque fort de devenir menaçant. En général, il est bon de se confronter sans hésitation à toute situation menaçante : le rêveur lucide ne connaît plus

de cauchemars. De même, si une situation me paraît plausible sans que je cherche trop à me poser de questions à son sujet, elle se maintiendra telle qu'elle sans changement notable.

LA STABILITÉ DE LA FORME ONIRIQUE.

Revenons plus en détail sur le problème de la stabilité de la forme onirique

J'appelle stabilité d'une forme onirique sa capacité à demeurer ce qu'elle est sous l'attention du sujet rêvant dont elle se distingue. Il est évident qu'à la différence des formes matérielles courantes, la forme onirique est particulièrement instable. Cette instabilité est d'ailleurs ce qui permet au rêveur lucide de savoir qu'il rêve (exemple: lire une plaque de rue). Mais cette instabilité se manifeste de façon très particulière. Il est probable que ce que j'ai appelé la "rétroaction du rêve" ne soit qu'un cas particulier des lois gouvernant la stabilité.

On peut résumer les problèmes de stabilité par une demi-douzaine de cas types:

- (a) ce que le sujet considère comme allant de soi demeure (relativement) stable.
- (a') ce que l'on ne peut anticiper est impossible donc n'importe quelle forme peut émerger.
- (b) l'inattendu, l'imprévisible est totalement instable (le sujet est pris de court).
- (b') ce qui est médiocrement anticipé est médiocrement stable (approximation des lois physiques)
- (c) ce que l'on recherche tend à fuir ou à se dérober.
- (c') ce que l'on cherche à préserver tend à se désagréger, à dégénérer et à disparaître.
- (d) ce dont on craint l'apparition apparaît effectivement et croît.

En fait, ces règles sont sans doute les mêmes que celles qui règlent l'apparition et la disparition du signifiant onirique d'un rêve normal, mais le rêveur non lucide (qui n'est pas vraiment un sujet) ne peut les observer de façon rationnelle.

Ces règles sont cohérentes entre elles. Prenons (d). Si je crains l'apparition d'une certaine forme (par exemple un personnage menaçant), c'est que je pense que cette apparition est plausible, donc une forme relativement stable va concrétiser cette anticipation : c'est la règle (a). L'apparition va concrétiser ma crainte, me faire anticiper des caractères négatifs supplémentaires qui vont alors apparaître : il y a alors amplification de la forme menaçante. Le sujet perd le contrôle de sa lucidité et le rêve lucide vire au cauchemar. D'Hervey de Saint-Denys avait bien noté ce phénomène : "la crainte de voir apparaître une image suffit généralement pour en provoquer l'apparition complète" (p.152). L'expérience apprend à éviter cette situation.

Pour être concis : une forme onirique naît, croît, se stabilise, décroît et disparaît (+, <, =, >, -). Le rêveur accepte tacitement ou refuse la possible existence de cette forme en anticipant l'étape suivante de son devenir. Il en résulte un mécanisme d'amplification ou d'inhibition. La forme stable est en fait ... un équilibre instable.

Voyons quelques exemples :

(a) Je suis dans une rue déserte. Tout me semble OK (je n'attends rien de précis, sauf à ce que la rue ressemble à l'idée que je me fait d'une rue). Le décor est stable.

(b) Une inscription (une pub, une plaque de rue): je ne sais a priori ce qu'elle contient. De fait le texte est instable (un peu comme les panneaux d'affichage des trains dans les grandes gares). Si j'isole une lettre entre deux pouces, cette lettre va elle-même devenir instable et se transformer en hiéroglyphe après avoir balayé une partie de l'alphabet latin.

L'instabilité peut ne porter que sur une caractéristique de l'objet: je suis pieds nus dans l'eau peu profonde d'un cours d'eau. J'observe l'eau qui coule sur les galets. Les galets sont stables mais le sens du courant ne l'est pas. Je prend un galet dans la main. Sa taille est stable, mais sa couleur ne l'est plus. Je ne sais s'il est noir ou blanc. Se regarder dans un miroir fournit également des reflets instables (la première fois que je me suis regardé dans le miroir, outre des effets étranges, j'y ai vu un visage en perpétuelle déformation).

(c) Je recherche un plan d'eau pour faire des expériences sur la génération des vagues. J'en trouve un, mais dans ma hâte, celui-ci se réduit en flaque ridicule, inutilisable puis disparaît. Ou encore: je rencontre une jolie fille. Je commence à la caresser sans trop lui demander son avis, mais son corps se déforme sous mes mains et se désagrège : je me retrouve avec une poupée de chiffon dans les mains (avec un fort sentiment de frustration).

(d) Un personnage inquiétant au bout de la rue. Léger sentiment de peur. Le personnage semble de plus en plus menaçant.. Regain de lucidité. Je ne le fuis pas, mais au contraire vais à sa rencontre et le prends dans mes bras. Il est devenu tout à fait gentil.

Formalisation.

Il me semble que l'on peut simplifier les lois de la forme onirique sous la forme d'un petit tableau:

État du sujet/ phase de la forme	+	<	=	>	-	
	appar	croît	stable	décr	disp.	
Anticipation	<	=	>	-	+	autre forme
Expectative	+	+	+	+	+	forme quelconque
Incrédulité	-	-	-	-	-	inhibition

La ligne supérieure se rapporte à la phase de la forme avec laquelle le sujet est en interaction. Les trois états fondamentaux du sujet sont: l'anticipation du développement de la forme, l'expectative devant l'inattendu, la négation ou le refus de croire qu'il puisse se passer quoi que ce soit.

Donc les formes se succèdent dans la dynamique d'un temps propre: (+, <, =, >, -). La forme est bien une pratique, un ordre et un temps formel quel que soit le niveau auquel on se situe (événement, séquence, histoire) et ceci définit globalement le temps du rêve lucide. C'est la pratique active du sujet lucide ordonnant ses actes qui permet de donner au rêve un temps propre. En revanche, le rêve non lucide n'a pas vraiment de sujet. Il n'y a pas d'ordre ni de temps mais une topologie complexe que l'analyse du rêve au réveil essaye de réorganiser selon une certaine logique. On peut presque dire que le sujet lucide est une coupure au sein de la topologie complexe du signifiant onirique.

Travaux pratiques sur la stabilité de la forme onirique écrite.

La forme onirique écrite permet facilement d'expérimenter ces problèmes de stabilité. Il faut préalablement trouver un support d'écriture.. ce qui n'est pas toujours facile, car à trop chercher, on ne le trouve pas. Mieux vaut donc effectuer ce test à l'occasion. Si on trace une lettre 'a' par exemple. Celle-ci va immédiatement se dupliquer. Je suis certain d'avoir tracé 'a'. 'a' est donc parfaitement stable et va se développer: 'aa'. Puis les 'aa' vont eux-mêmes couvrir la feuille. Un test m'a montré l'apparition occasionnelle de quelques 'q' au

milieu des 'a'. Mais la lettre 'q' est l'équivalent du 'a' lorsque l'on passe d'un clavier AZERTY à un clavier QWERTY.

Si j'écris par exemple mon nom, le mot ne sera stable qu'un instant. Il va enfler de part et d'autre en dupliquant syllabes et groupes de lettres, puis viendront ensuite s'agglomérer des lettres non comprises dans le mot d'origine jusqu'à ce que le support en soit couvert.

On peut répéter ces opérations avec des éléments graphiques (une droite, un cercle). Le processus est toujours le même: d'abord une duplication qui traduit la certitude kinesthésique de ce qui a été posé au départ, puis l'apparition de variantes puis d'éléments de plus en plus étrangers à l'élément initial. C'est ainsi que l'écriture cursive peut glisser à une pseudo écriture grecque puis de là aux hiéroglyphes informes. On observe donc typiquement une inflation exponentielle du signifiant.

LES PERSONNAGES.

Les personnages des rêves fournissent un grand nombre d'occasions d'expériences intéressantes mais ils sont excessivement fragiles.

(a) Si on ne s'intéresse pas à eux, ils peuvent paraître intelligents et prendre des initiatives, parfois faire montre d'agressivité.

(b) Dès qu'on prend l'initiative de leur parler ils deviennent extrêmement timides.

(c) Le désir de faire des "expériences" sur eux les détruit rapidement.

Exemples:

Un homme s'approche de moi et me fait une réflexion. Ça me semble intéressant, j'y réponds. Mais ses propos commencent à me sembler idiots. Comme je le force dans ses retranchements à répondre avec précision à mes questions, son discours devient incohérent (collage de bribes de phrases) entrecoupés de silences de plus en plus long jusqu'au mutisme total. Il me semble donc qu'il ne puisse pas y avoir simultanément deux locuteurs intelligents mais soit un sujet peu attentif qui semble percevoir un discours cohérent, soit un sujet exigeant et lucide en face d'un crétin.

Exercice: quel est ton nom? quel âge as-tu? que fais tu? Lèves les bras.

Conclusion: Les formes-personnages suivent strictement les lois de stabilité données plus haut. Si on les considère comme de vraies personnes (sans y regarder de trop près) ils semblent se comporter comme de vraies personnes. Si, suite à une question précise on attend d'eux une réponse réellement intelligente, on va tomber sur du discours instable (collages discursifs comme dans l'exemple ci-dessus). Si on veut à tout prix qu'ils parlent, ils vont se taire après un ultime bégaiement. Si on insiste lourdement ils se dissolvent et disparaissent. On remarquera que si l'instabilité de la forme écrite conduit à l'inflation anarchique et multidimensionnelle du sens, l'instabilité de la forme orale ne peut exister que dans la linéarité comme si on recollait dans le désordre les petites portions d'une bande magnétique contenant un discours préalablement enregistré : l'instabilité casse l'ordre temporel du discours. Le "blanc" est ici un signifiant comme un autre dont l'importance relative traduit la phase finale de la forme orale.

LE PROBLÈME DE LA NATURE DU SUJET RÉVANT.

La question de la nature du sujet est le problème central du rêve lucide. J'appelle ici sujet le "Je" actant lucidement sa pratique onirique. Ce "je" se souvient de la nature du "je" de la veille (mes nom et prénom, mon âge et peut-être ma date de naissance, mon adresse). Au-delà (numéro de téléphone, la date et le jour du mois), des erreurs sont possibles. Ce "je" va essayer de retrouver la liste des expériences qu'il s'est donné à réaliser. Il sait en

outre que le réveil va lui faire oublier partiellement la mémoire de son action présente. Ces efforts de mémorisation pendant la durée du rêve peuvent parfois être douloureux (Cf. d'Hervey de Saint-Denys, p. 119: "*Ce résultat nécessite parfois un certain effort de l'esprit qui ne s'obtient pas sans une sorte de contention presque douloureuse, mais le fait n'en est pas moins du domaine des choses possibles, psychologiquement parlant*"). Après tout, le rêve n'est pas un endroit pour travailler mais pour se laisser joyeusement aller.

L'identité personnelle entre le moi et le je du rêve lucide ne va pas de soi. L'essence de la lucidité ne réside pas dans le contrôle du rêve (Cf. C. Bouchet). L'examen du statut du rêveur pourrait bien remettre en cause l'existence du sujet et de l'individu dans la vie ordinaire et conduire à poser la question : quelle est la nature d'une personne ? A ce sujet, on lira avec beaucoup d'intérêt le livre passionnant de Derek Parfit cité en référence. Malheureusement, celui-ci n'existe qu'en anglais (Trouvé chez Amazon.uk)

LE DÉSIR

Le désir sexuel constitue une force assez importante dans ces rêves : le rêveur placé dans un décor souvent réaliste est amené à rencontrer des formes-personnages avec qui il va être tenté d'interagir. Or il sait qu'il rêve et qu'il n'est contraint par aucune loi morale. Le désir d'en profiter est donc fort ! Malheureusement, s'il n'y a pas de loi morale, il y a les lois de stabilité de la forme. Ainsi, le désir que se maintienne la forme d'un(e) partenaire sexuel provoque l'anticipation de la disparition de cette forme et donc sa dégénérescence plus ou moins rapide.

EFFET DE LA PRATIQUE SUR LE CONTENU.

L'idée *a priori* que se fait le rêveur de la nature de ses rêves, ses préjugés, la nature de ses lectures, tout cela va fortement réagir avec le contenu des rêves. Il est fort probable qu'une personne convaincue par les théories théosophiques, certaines théories New Age ou une vision religieuse de la réalité trouvera dans ses rêves lucides la confirmation de ses croyances. S'il ne fait preuve d'aucun esprit scientifique, d'aucun esprit critique dans la veille, pourquoi en ferait-il preuve quand il dort ? Les croyances du moment vont influencer le contenu et la forme des rêves lucides pendant un certain temps. Par exemple, si le rêveur croit fermement que ce qu'il voit possède une existence objective ("monde astral" ou autre délire New Age), la stabilité globale s'en trouvera renforcée (Il existe peut-être des techniques pour donner à la forme onirique une très forte stabilité). C'est la loi de la forme. Ceci pourra ensuite évoluer. On aura des séries de rêves plus ou moins semblables. Quand le plaisir et l'attrait de la nouveauté auront disparu, la fréquence des rêves lucides pourra diminuer jusqu'à un taux résiduel assez faible. Il est possible que le rêveur conserve des facultés de contrôle sur le déroulement de ses rêves sans qu'il y ait nécessairement lucidité. La lucidité est toujours validée après coup au réveil.

COMMENT SORTIR DU RÊVE LUCIDE. RÉVEIL VOLONTAIRE. FAUX RÉVEIL.

On sort volontairement ou non du rêve lucide.

Dans la plupart des cas, on perd simplement sa lucidité. Le rêve lucide se transforme en rêve normal. Il subira la loi de l'oubli au réveil. Le rêve lucide peut également déboucher sur un réveil spontané : le décor devient flou puis disparaît. On peut retarder ce réveil en se concentrant sur un détail ou en se relaxant pour faire apparaître un nouveau décor. Certains auteurs conseillent de tourner/virevolter sur soi-même (dans le rêve, pas dans le lit !) Je n'ai pas constaté l'efficacité de cette méthode.

On cherchera à sortir volontairement du rêve lucide pour les raisons suivantes :

- Afin de noter le rêve s'il comporte une expérience intéressante. Attendre c'est prendre le risque de perdre sa lucidité et d'oublier la séquence utile au réveil.
- Parce qu'on imagine à tort ou à raison qu'il est temps de se lever, qu'on est en semaine et qu'il faudra aller au bureau. La connaissance du jour et de l'heure réels est cependant souvent erronée.

Pour me réveiller, je me dis que je suis allongé dans mon lit, à mon domicile, rue J. à Marseille puis je décompte par exemple depuis cinq jusqu'à zéro. Ça ne marche pas toujours. Il faut alors recommencer. Il y a un risque fort de faux réveil : on se retrouve dans son lit mais le nouveau décor du rêve est celui de la chambre, pollué par un certain nombre d'incongruités. On pourra donc se lever comme on le ferait dans la réalité. Si le faux réveil a été correctement mis en évidence, on pourra choisir soit de poursuivre une seconde expérience lucide, soit de relancer la procédure de réveil. Il est courant de rencontrer deux ou trois faux réveils successifs/emboîtés avant le vrai (rêver que l'on rêve que l'on rêve que l'on rêve que l'on se réveille !). Le risque est alors d'oublier les précautions d'usage, de prendre un faux réveil pour un vrai et de terminer par un rêve ordinaire : dans ce cas, la mémoire des expériences réalisées risque d'être partiellement perdue, quoique les résultats des expériences menées volontairement demeurent le plus facile à se rappeler.

CONCLUSION.

L'expérience du rêve lucide longtemps confinée à la marge ésotérique est maintenant bien connue. C'est une expérience fascinante et sans aucun risque, la voie royale de l'étude de la forme onirique. Le curieux y trouvera certainement un bon outil pour la connaissance de soi. Je donne plus bas une petite bibliographie très basique. Il me semble que Laberge a été traduit récemment en français. On trouvera une très grande quantité d'informations sur Internet, avec le risque d'être submergé par un monceau de matériaux douteux. Pour le reste, seule l'expérience personnelle importe. L'information livresque est juste bonne à donner quelques idées.

QUELQUES RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES.

Bouchet Christian. *"Le rêve lucide. Description et analyse du phénomène à partir d'expériences de rêves lucides spontanés ou préparés. Essai d'interprétation: mise en évidence des implications théoriques des procédés et techniques mises en oeuvre"*. 1994. Thèse de Doctorat d'Etat ès Lettres sous la direction de M. le professeur Michel Hulin. Université de Paris IV. La Sorbonne. (longs extraits sur Internet)

D'Hervey de Saint-Denys. *"Les rêves et les moyens de les diriger. Observations pratiques"*. 1867.1995 Editions Oniros.

Laberge Stephen *"Lucid Dreaming"*. 1985. New-York. Ballantine Books.

Laberge Stephen and Rheingold Howard. *"Exploring the World of Lucid Dreaming"* 1990. New-York. Ballantine Books.

Parfit Derek. *"Reasons and Persons"*. 1984. Oxford. Clarendon Press.

Quaranta Alexandre. *"Au cœur du rêve. Enquête autour de l'éveil paradoxal et libérateur au miracle infini de la pure conscience de soi"*. Thèse de Doctorat de Philosophie sous la direction de Daniel Charles. 1997. Université de Nice. (extraits sur Internet)

Sartre Jean-Paul. *"L'imaginaire. Psychologie phénoménologique de l'imagination"*. 1940. 1966. Paris. Idées Gallimard.

Liens internet :

www.lucidity.com,

www.revelucide.com

<http://florence.ghibellini.free.fr/revelucidea/index.html>

<http://eche-revlucide.chez.tiscali.fr/index.htm>

COMMENTAIRES (2003).

Les rêves classiques comportent généralement un ensemble de matériaux visuels hétéroclites qui peuvent dans le meilleur des cas s'interpréter sous forme d'une histoire plus ou moins confuse. Encore faut-il qu'un sujet s'en dégage de façon qu'une narration puisse s'élaborer au réveil : "-j'ai rêvé que je .." Très souvent, aucun "je" n'a pu jaillir pour témoigner d'un récit chronologiquement structuré. Le rêve lucide constitue donc une notable exception.

Malheureusement, l'habitude de faire des rêves lucides se perd assez facilement. Le présent texte s'appuie sur des expériences personnelles menées principalement entre 1993 et 1996. Par la suite, la fréquence de ces rêves a décliné jusqu'à ce que ceux-ci se muent en rêves "pseudo-lucides". C'est ainsi que le rêve se structure autour d'un sujet. Ce sujet sait quelque part que ce qu'il vit et ce qu'il voit n'est qu'un rêve et par là une expérience sans conséquences. Il va vouloir l'expliquer à ses interlocuteurs oniriques, à leur démontrer en pratiquant des "expériences" devant eux (traverser les murs, voler). Mais au réveil, le rêveur réalise qu'il n'a pas pour autant été lucide. Il a simplement suivi un flux d'action sans réaliser la conscience continue d'un véritable libre arbitre.

Retrouver une véritable expérience de rêve lucide illustre la distance considérable séparant cette pseudo-lucidité d'une lucidité authentique. Dans ce dernier cas, la mise en place d'un décor détaillé parfaitement tridimensionnel constitue un premier test remarquable. La stabilisation de ce décor n'est pas sans évoquer la mise au point d'une image par un système autofocus qui va en quelque sorte se verrouiller sur le bon réglage après quelques oscillations dans le flou. La conscience lucide du sujet est alors toute "fascination" sur le décor onirique de façon qu'il devient possible de tourner autour de ce décor, de l'explorer et d'en rechercher les anomalies qui en trahissent la nature onirique. La perte de lucidité viendra souvent des interactions et dialogues avec des personnages émergents dans lequel le sujet va s'enliser. L'intérêt de la pratique du rêve lucide consiste en le maintien le plus longtemps possible dans l'état lucide tendu sur le réalisme du décor en évitant (ignorant) les interactions avec les personnages. Cette démarche demande un très grande concentration.

Commentaire de Simon S. (02/03/2006)

Je me dispute souvent avec une amie au sujet du rêve lucide, mais la dispute philosophique tourne toujours en dispute triviale sans intérêt ; c'est que cette amie n'a pas un intérêt assez fort dans la question. Comme vous avez consacré un site entier sur le sujet du rêve lucide, je pense que votre intérêt y est grand, et je vous soumetts donc mon opinion là-dessus. Je précise avant tout qu'il ne s'agit pas pour moi de contester la possibilité du rêve lucide, ne doutant pas que des récits comme les vôtres aient quelque fondement expérimental vécu, mais la notion même de « rêve lucide », qui me semble inconsistante. Si vous gardez cette précision en tête, vous comprendrez que ma remarque est purement philosophique, et vous ne serez pas tenté comme mon amie de déborder sur le terrain de la dispute triviale.

Je ne sais pas si je suis ce qu'on appelle un « bon rêveur », mais je suis un rêveur attentif et sérieux, et j'ai fait récemment une découverte qui confirme et affermit mon opinion sur le sujet qui nous intéresse. C'est une expérience hypnagogique. Elle n'eut rien de spectaculaire dans le contenu (quelques objets perçus pendant la journée plus quelques sons et paroles), mais elle fut assez intense et nette pour que grâce à elle je commence enfin à entrevoir d'où vient ma fascination pour les images hypnagogiques. C'est que ces images sont le véritable corps de mon âme pendant le moment hypnagogique. Ce qui est frappant dans ces images, c'est leur réalité suffisante ; tellement que nous reprenons conscience en un sursaut, comme pour vérifier que nous avons toujours un corps organique. Mais précisément, je pense que le véritable corps correspondant à mon âme pendant le moment hypnagogique, ce n'est plus tant ce corps organique sur le lit, mais surtout ces quelques images éparses. L'âme y est presque toute entière, de la même façon que pendant la veille il lui arrive d'être presque toute entière au corps organique et à tout ce qu'il touche.

Si j'ai développé immédiatement après cette expérience une certaine « lucidité » (j'emploie le terme à dessein, vous comprendrez par la suite) des images hypnagogiques, je le dois pour une part à la lecture de la **Monadologie** de Leibniz que je faisais pendant journée et qui m'obsédait et orientait ma pensée. Car il y a

une idée magnifique et obsédante dans la **Monadologie** : c'est que l'âme est de nature représentative. Le propre de l'âme, selon Leibniz, est de représenter distinctement un ensemble matériel dont elle fait l'unité vivante. (En outre, mais cela ne nous intéresse pas directement, l'âme représente confusément l'univers illimité en représentant distinctement cet ensemble matériel limité.) Pendant la veille, l'ensemble matériel limité que l'âme représente est ce qu'on appelle « notre corps » : c'est le corps organique humain plus tout ce qui y touche par les sens. Ce que je vais dire par la suite ne se trouve pas directement dans la **Monadologie**, mais je ne pense pas trahir la pensée de Leibniz en le suggérant.

L'âme humaine est dite « lucide » ou « réflexive ». L'âme se connaît comme âme représentant un ensemble matériel limité. Il y a donc une lucidité de l'âme propre à la veille qui est lucidité de « son » corps organique humain. « Je suis un corps qui explore l'univers » : cet énoncé exprime la lucidité de la veille, ce que j'appelle « lucidité du corps organique ». Or il me semble que votre pratique du rêve dit « lucide », vous plaquez sur le rêve une lucidité qui ne lui convient pas, qui est la lucidité de la veille.

Ce que j'ai expérimenté pendant le moment hypnagogique, c'est que les images hypnagogiques sont l'ensemble matériel limité que représente l'âme (le problème sera bien sûr d'éclaircir le paradoxe d'une « matérialité » des images rêvées ; j'en suis pour l'instant incapable, mais comme tout bon rêveur je ne doute pas que cela soit possible). Le corps organique est mis hors-jeu. L'âme est presque toute entière dans ces quelques images (je dis « presque », car il est évident qu'elle continue d'entretenir un rapport au corps organique, ce que tous les scientifiques du sommeil montrent), le corps organique passe au second plan. On peut parler en ce sens d'une relative « sortie hors du corps ». Mais alors c'est une nouvelle lucidité qui commence pour l'âme, une lucidité des images rêvées et non plus du corps organique.

Ce qui vous trompe, c'est que le rêve du sommeil, à la différence des images hypnagogiques, reconstitue une sorte de corps organique de référence. C'est pour cela qu'il faut garder en tête le modèle des images hypnagogiques. Le rêve, comme représentation distincte de l'âme, a beau reconstituer une sorte de corps organique de référence, n'importe quel rêveur se rend bien compte après-coup à quel point ce vague corps du rêve n'avait rien à voir avec « son » corps de la veille. Le « corps » de l'âme pendant le sommeil (je veux parler de sa matérialité, ou représentation) est la séquence rêvée en elle-même. On peut très bien imaginer un rêve sans corps, où « je » ne suis plus que des images et des sons, où « je » suis une sorte de composition audio-visuelle, une sorte de film. Et c'est bien à mon avis ce qui se passe pendant le moment hypnagogique. Si le rêve reconstitue un corps organique, cela ne doit pas nous tromper : le corps de l'âme est le rêve lui-même, et non ce « faux » corps organique. Et de même que pendant la veille le corps organique subit l'influence des autres corps, de même le rêve (qui est le corps de l'âme pendant le sommeil) subit l'influence du corps organique. C'est ainsi qu'il est contraint de reconstituer un « faux » corps de référence. (Avez-vous remarqué comme ce corps paraît tantôt trop lourd et tantôt trop léger, tantôt pierre et tantôt plume ; n'est-ce pas là la variation de l'influence du corps organique ?).

Ainsi je pense que ce que vous appelez « rêve lucide » désigne au contraire un type de rêve très peu lucide. Sa lucidité est fautive dans la mesure où elle appartient à la veille, et où vous l'appliquez sans rigueur au rêve. « Le corps qui explore son univers », c'est le propre de la veille, c'est pendant la veille que l'âme est un corps qui explore son univers. La lucidité du rêve est toute autre, elle est plus proche à mon avis de la lucidité cinématographique. L'âme y est consciente non pas d'être un corps organique qui explore, mais d'y être une séquence rêvée qui se construit.

Il y a autant de rêveurs lucides qu'il y a de « veilleurs » lucides. Quand l'âme devient lucide, cela vaut pour le jour et la nuit. Le jour, elle est consciente de représenter un corps organique qui explore, et la nuit elle est consciente de représenter une séquence rêvée qui se construit (sans doute sous l'influence du corps organique semi-paralysé et des autres corps matériels de la chambre, je ne le nie pas). C'est le jour qu'il faut expérimenter la joie d'être un corps qui explore son monde, la nuit offre une autre joie, celle d'être une séquence rêvée qui se construit. En mélangeant sans rigueur les deux lucidités de l'âme, il me semble que vous bridez l'une et l'autre, méconnaissant la joie de la veille (« je suis un corps qui explore ») comme celle de la nuit (« je suis une séquence rêvée qui se construit », que vous remplacez par « je suis un corps qui explore », qui est l'énoncé du jour).