



# Sommaire

Introduction..... XX

## **I. QU'EST-CE QU'UN RÊVE LUCIDE ?**

Définition du rêve en pleine conscience ..... XX  
Explication scientifique ..... XX  
Les différentes phases de sommeil ..... XX  
Comment reconnaître un rêve lucide ? ..... XX

## **2. S'ÉVEILLER EN PRENANT LE CONTRÔLE DE SES RÊVES**

Faire disparaître les limites ..... XX  
    ♦ *Les voyages nocturnes* ..... XX  
    ♦ *Développer sa faculté à faire apparaître des personnes* ..... XX  
L'intelligence onirique ..... XX  
    ♦ *Les rêves et la résolution de problèmes* ..... XX  
    ♦ *Le prolongement dans le réel de l'apprentissage onirique* ..... XX  
    ♦ *Un chemin direct vers notre vérité intérieure* ..... XX

## **3. LES RÊVES LUCIDES. GÉNÉRATEURS DE BIEN-ÊTRE**

La réalisation de soi en étant lucide ..... XX  
    ♦ *L'émerveillement et le bien-être* ..... XX  
    ♦ *Le sentiment de libération* ..... XX  
    ♦ *Méditation onirique et yoga du rêve* ..... XX  
Utiliser le rêve lucide pour apaiser ses angoisses ..... XX  
    ♦ *L'anticauchemar* ..... XX  
    ♦ *Le rêve conscient pour gérer l'anxiété* ..... XX

## **4. TRANSFORMER SA VIE EN CHANGEANT SES NUITS**

Contrôler ses rêves et renforcer sa conscience de soi ..... XX  
    ♦ *Le rêve lucide comme outil d'éveil* ..... XX  
    ♦ *La guérison émotionnelle par la lucidité* ..... XX  
    ♦ *Un rêveur lucide est un rêveur attentif* ..... XX  
    ♦ *Les limites des rêves lucides* ..... XX  
Développer sa créativité intérieure ..... XX  
    ♦ *Stimuler sa créativité* ..... XX  
    ♦ *Entrer en contact avec sa muse intérieure* ..... XX  
    ♦ *Exercices oniriques à pratiquer pour retrouver son élan créatif* ..... XX

## **5. LES HABITUDES À METTRE EN PLACE POUR OUVRIR SON CANAL INTERNE**

Préparation au rêve lucide ..... XX  
    ♦ *Se mettre en condition : une étape à ne pas négliger* ..... XX  
    ♦ *L'importance de la motivation* ..... XX  
    ♦ *Soigner son sommeil* ..... XX  
L'analyse des rêves ..... XX  
    ♦ *Le journal des rêves* ..... XX  
    ♦ *La faculté à se remémorer ses rêves et le rêve lucide* ..... XX  
    ♦ *Pratiquer le jubjotage* ..... XX  
Exercices à faire au présent ..... XX  
    ♦ *Vérifications de la réalité et autres exercices diurnes* ..... XX  
    ♦ *Quelques exercices à faire au coucher* ..... XX  
    ♦ *Stabiliser sa lucidité* ..... XX

## **6. TÉMOIGNAGES DE RÊVEURS LUCIDES**

Conclusion ..... XX  
Bibliographie ..... XX

# 2

## S'ÉVEILLER EN PRENANT **le contrôle de ses rêves**

### FAIRE DISPARAÎTRE LES LIMITES

#### ◆ LES VOYAGES NOCTURNES

En tant que rêveur lucide, beaucoup d'expériences s'offrent à vous. De la simple observation à la modification des éléments présents dans le rêve en passant par le contrôle de ses réveils, les possibilités sont nombreuses. Contrôler ses rêves donne lieu à des aventures nocturnes extraordinaires en faisant disparaître les limites du rêve « subi ». Car le monde onirique n'est jamais fidèle à la réalité. Il peut être terrifiant, merveilleux, bizarre. Lorsqu'on ne le contrôle pas, le rêve peut nous sembler dérangentant ou inadapté. En revanche, en cas de rêves lucides, il est possible d'évoluer dans cet univers onirique et d'en profiter. L'atmosphère apparaît comme quotidienne, proche de la réalité, alors même que les détails sont fantastiques et les décors saugrenus. N'hésitez pas à observer ce nouveau monde : par exemple, levez la tête et regardez le ciel, parfois vous aurez à voir un ciel étonnant, aux couleurs spéciales.

#### ◆ S'OUVRIRE AUX NOUVELLES EXPÉRIENCES

Pouvoir expérimenter dans un univers éloigné de notre réalité est un excellent exercice pour notre créativité et le développement de notre ouverture au monde. En effet, faire face à des phénomènes oniriques en pleine conscience et les utiliser permet de travailler notre ouverture d'esprit. Le rêveur peut alors se réveiller avec de nouvelles envies ou de nouvelles idées. Dans cet univers parallèle, l'imagination est reine. Profiter de son monde onirique en conscience donne la possibilité d'expérimenter et de ressentir sans que le mental ou les contraintes de la réalité n'interfèrent, c'est comme si vous aviez accès à des informations inédites, jusque-là inaccessibles. Votre vision de la vie s'élargit. Notre vie quotidienne est conditionnée par nos pensées,



### EXEMPLE DE RÊVE LUCIDE

*Le ciel est rose, des calèches circulent autour de vous. À vos côtés, votre sœur vous offre un gilet multicolore à la forme étrange que vous enflez, vous sentant alors magnifique et puissant. Au loin, un superbe paon vous attend pour vous guider. Ce rêve loufoque peut sembler excitant et fantastique dès lors que vous êtes lucide et pouvez profiter pleinement de ce monde. Comme dans un monde parallèle ou un film fantastique, vous pouvez évoluer dans un monde éloigné de la réalité, où tout est bizarre, farfelu, mais si agréable. Et dans ce monde, vous pouvez faire tout ce que vous voulez. Vous pouvez voler, dessiner, vous promener nu(e), méditer, avoir un rapport sexuel, traverser les murs...*



### ◆ DÉVELOPPER SA FACULTÉ À FAIRE APPARAÎTRE DES PERSONNES

Qui n'a jamais rêvé de faire apparaître sa star préférée, l'êlu de son cœur ou un être cher décédé ? Avoir la possibilité de rêver de qui l'on veut quand on veut serait idéal. La plupart du temps, notre inconscient nous impose des personnes de notre entourage ou de séries, ou encore des gens que nous ne reconnaissons pas. Nous ne choisissons pas le moment où ils arrivent ni leurs réactions. Si ces dernières ne sont pas contrôlables, il est tout de même possible de faire venir une personne précise dans notre rêve.

Pour cela, il faut avoir appris à contrôler ses rêves au préalable. Pour invoquer la personne que l'on souhaite voir apparaître, il faut faire preuve d'attention et d'équilibre, indispensables pour réussir à ne pas se réveiller en « forçant trop ». Comme dit précédemment, plus notre

état sera stable, plus la lucidité durera et s'installera dans le rêve. Il faut donc procéder étape par étape dans la prise de contrôle de votre rêve, et commencer par de petites actions pour ensuite entreprendre des exercices plus complexes, comme celui de faire apparaître qui l'on veut. Il est naturellement impossible d'inventer une personne, mais pour tout être faisant partie de notre entourage, déjà rencontré ou vu dans une série, en photographie ou encore dans un magazine, cela est réalisable.

### À vous de jouer !

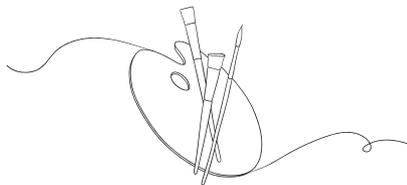
#### CONVOQUER UNE PERSONNE LORS D'UN RÊVE LUCIDE

Cet exercice est à pratiquer une fois que vous avez réussi à contrôler vos rêves et à stabiliser votre lucidité.

1. Une fois que vous avez réalisé être dans un rêve, observé autour de vous et adopté cet état lucide, arrêtez-vous.
2. Où que vous soyez, cessez toute activité et regardez les gens autour de vous, s'il y en a. Sinon, observez simplement les éléments qui vous entourent.
3. Pensez à la personne que vous souhaitez voir dans votre rêve.
4. Imaginez-la en train de venir vers vous. Attention à ne pas déstabiliser votre état en allant trop loin dans cette image mentale. Car en partant trop profondément dans ses pensées, cela fait quitter l'état lucide et, bien souvent, le rêve en général, menant à un réveil.
5. Imaginez la personne plusieurs fois.
6. Concentrez-vous sur elle et énoncez votre volonté : « Je veux que X vienne maintenant. » Répétez votre phrase à plusieurs reprises.
7. Enfin, observez autour de vous, cherchez la personne, comme si vous étiez certain(e) qu'elle allait arriver. Soyez-en persuadé. C'est sûr, elle viendra vers vous, maintenant.

# EXERCICES ONIRIQUES

## POUR RETROUVER SON ÉLAN CRÉATIF



*Contrôler vos rêves rend possible toute action artistique que vous souhaiteriez entreprendre. À utiliser à bon escient pour accroître votre potentiel !*

La légende veut que Dante ait rêvé sa *Divine Comédie* avant de la retranscrire en vers dans la réalité. Milton aurait écrit son meilleur poème dans un rêve. Ces récits inspirés d'artistes et d'inventeurs sont nombreux. On appelle cela les rêves créatifs. S'ils peuvent arriver par hasard, encore faut-il s'en souvenir, ce qui reste un phénomène relativement rare. En revanche, en rêve lucide, il est possible de provoquer cette créativité. Quelques exercices peuvent ainsi être pratiqués durant le rêve pour développer encore plus votre créativité.

### EXERCICE 1

Lorsque vous êtes confronté à une situation durant votre rêve, tentez de la résoudre de manière créative. Faites apparaître un chevalet et de la peinture, ou encore un piano. Cette manière de répondre aux événements avec créativité vous stimulera. Cependant, prenez garde à ne pas trop forcer la créativité si vous sentez que cela bloque ou que vous pourriez vous réveiller : rien ne sert alors d'insister. Comme dans la vie réelle, si vous forcez trop votre créativité, elle vous échappera.

Résoudre la situation de manière créative peut aussi consister à réaliser des actions saugrenues, l'important étant de vous amuser et de choisir une action nouvelle pour vous.

### EXERCICE 2

Un autre exercice à effectuer durant votre rêve consiste à observer le rêve autour de vous sans rien faire. Regardez-le évoluer, changer. Nourrissez-vous de chaque détail. À votre réveil, n'oubliez surtout pas de tout consigner.

### EXERCICE 3

Il est possible, dans une situation de blocage créatif, de questionner. Lorsque vous êtes lucide, demandez-vous : « Qu'est-ce qui bloque ? », « Que me faut-il pour avancer ? ». Puis attendez et voyez ce que le rêve vous répond. Soyez observateur du moindre signe, vous pourriez être surpris !

## UTILISER LE RÊVE LUCIDE POUR APAISER SES ANGOISSES

### ◆ L'ANTICAUCHEMAR

Les cauchemars traduisent bien souvent un conflit psychologique non résolu. Ces mauvais rêves sont comme une tentative de notre inconscient de résoudre des problèmes intérieurs par des images ou des situations « électrochocs ». Cela peut être provoqué par un programme télévisé qui nous a choqués et qui a fait écho à des peurs. Cela peut être enfoui en nous depuis des années ou être relié à une situation actuelle. Les motifs des cauchemars sont aussi divers que variés. Ils peuvent aller de pénible à complètement terrifiant, voire provoquer le réveil. Ils génèrent parfois des angoisses et malaises persistants dans notre quotidien. Ils peuvent être répétitifs, incontrôlables. Dans ce cas, ils s'accompagnent souvent de troubles du sommeil, avec notamment la peur de s'endormir et de revivre le cauchemar.

Le potentiel des rêves lucides offre l'occasion de renégocier les situations cauchemardesques. Le sentiment de liberté par rapport aux règles du rêve normal permet cela. En étant capable de contrôler ses rêves, on peut alors contrôler l'impact des cauchemars et leur incidence sur nos émotions.

### ◆ QUELLES SOLUTIONS ?

Dans un cauchemar lucide, plusieurs solutions s'offrent à vous. Toutes n'auront pas le même impact sur votre mental et la résolution de ce qui provoque ce cauchemar.

#### L'évitement

Vous partez faire une autre activité et ne regardez pas la ou les choses effrayantes qui se déroulent autour de vous. Vous vous envollez ou

courez très vite. Vous choisissez de faire autre chose et ne prêtez pas attention au contenu de votre rêve. Cette solution de négation du rêve soulage immédiatement l'éventuel stress induit par le cauchemar. Mais cela ne résout pas toujours le problème de fond, surtout si le cauchemar est récurrent.

#### La confrontation

Vous vous défendez : vous vous battez, vous exprimez votre rage ou encore vous essayez de manipuler la personne en face de vous. Cette approche procure un sentiment de triomphe et de victoire, mais ne vous protège pas d'un retour plus fort des cauchemars. Paul Tholey, psychologue et professeur de psychologie et de science des sports, explique dans ses recherches que plus nous sommes agressifs dans nos rêves, plus ils reviennent hostiles et effrayants en réponse.

#### Suivre le mouvement

Vous ne faites rien ou continuez à faire ce que vous faisiez avant que le rêve ne tourne au cauchemar. Vous attendez que le cauchemar passe sans rien faire de spécial. Le fait de ne rien faire peut éviter toute source de nervosité ou d'anxiété. Vous laissez passer l'action tout en sachant que c'est un rêve, cela ne devrait donc provoquer aucune peur. Cette approche est simple et peut vous aider, mais ici, vous n'utiliserez pas le rêve lucide pour susciter un changement intérieur.

« Je réalisai soudain que j'étais en train de rêver, et instantanément, je me souvins des leçons tirées de mes expériences passées. Je cessai de lutter, car je savais que le conflit était avec moi-même. – Stephen LaBerge