

Les rêves lucides

« Le barcamp qui vend du rêve. » *Xuan-thi N.*



Sommeil et rêves

Le sommeil

« État physiologique périodique de l'organisme (notamment du système nerveux) pendant lequel la vigilance est suspendue et la réactivité aux stimulations amoindrie. »

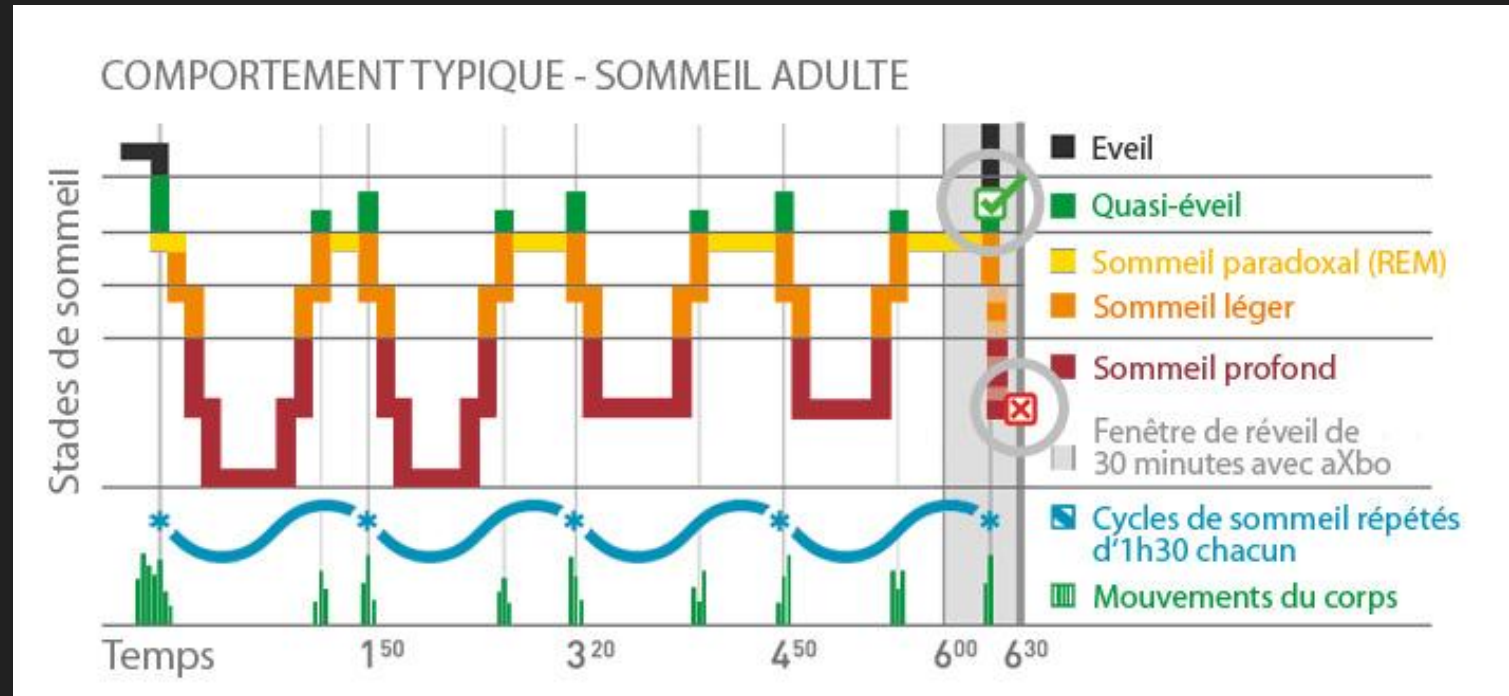
Larousse

Le sommeil

- Il occupe un quart de notre vie
- Encore de nombreux mystères sur son utilité
- Ignoré pendant longtemps - la science s'y intéresse depuis quelques années

Le sommeil

Fonctionnement en cycle :



Le sommeil paradoxal

Cerveau très actif / Corps paralysé

En anglais : REM (Rapid Eye Movement)

C'est pendant cette phase que les rêves sont les plus construits et les plus stables

Le rêve lucide



Définition

« Un rêve lucide est un rêve durant lequel le rêveur a conscience d'être en train de rêver. »

Wikipedia

Historique

- Phénomène observé dès l'antiquité (Homère, Aristote)
- Les Rêves et les moyens de les diriger - Léon d'Hervey de Saint-Denys (1867)
- Le terme est inventé par Frederik van Eeden dans A Study of Dreams (1913)
- Concept repris brièvement par Freud pour certaines de ses théories
- La communauté scientifique est sceptique
- L'existence est démontrée en 1953

Niveaux de conscience

- Non lucide : rêve normale
- Pré-lucide : on rêve d'un rêve lucide qui n'en est pas un (rêve imbriqué !)
- Différents « niveaux » de lucidité: peu lucide, très lucide ...
- Protolucide : conscient sans rêves (paralysie du sommeil)

Hors catégorie, le « False awakening » : Le rêve fait croire au rêveur qu'il s'est réveillé. ~ Inverse du pré-lucide.

Réalisme

Certains rêves peuvent être très réalistes, mais le cerveau (endormi) a quand même du mal :

- Le principe d'interrupteur (de lumière) ne marche pas bien
- Les miroirs ne marchent pas du tout, avec des effets WTF
- Les dents ont souvent des problèmes (???)
- Les mains ont souvent un nombre de doigts bizarre
- Possibilité de traverser son corps
- Lecture / écriture / raisonnement fastidieux

Petit parallèle avec Inception

Rêve partagé

Rêve imbriqué

La notion de temps en rêve

Le « reality check » (RC)



Interprétation & intérêts

Intérêts essentiellement récréatifs. « YOLO »

Mais aussi quelques intérêts pratiques :

- Pour l'inspiration artistique
- Discuter directement avec son inconscient via des personnages
- S'entraîner à des mises en situations (phobiques, sportives, stressantes...)
- Faire des défis avec ses potes, si on en a

Pas vraiment de risques !

Méthodes pratiques

Méthodes d'induction

Caractère non naturel du rêve lucide. C'est une anomalie que généralement le cerveau essaye de corriger.

Deux catégories de méthodes :

DILD / WILD

Grosse influence de la motivation,

Aucune méthode n'assure un rêve lucide à 100%, il y a encore beaucoup de flou.

Méthodes de stabilisation

La lucidité n'est pas acquise, elle est même plutôt instable (au début).

- Moins on interagit avec le rêve, moins il est stable
- Plus on interagit avec le rêve, plus on risque de perdre la lucidité
- Les émotions fortes sont susceptibles de réveiller le rêveur

Il faut donc trouver l'équilibre dans l'interaction avec le rêve pour qu'il soit stable, mais ne pas perdre sa lucidité.

Interaction : toucher le décor, se frotter les mains, [n'importe quel stimulus]

Méthodes de rappel

Se base sur l'association d'un élément avec le fait de rêver

- Position de sommeil identique avant de dormir / au réveil
- Boire un demi verre d'eau // //
- Créer une routine « balise » de début de rêve lucide
- Au réveil, rester immobile et les yeux fermés
- Écrire ses rêves au réveil

Comment commencer ?

« DILD » - Dream Induced Lucid Dream

- Se rappeler de ses rêves, tenir un journal
- Analyser les éléments récurrents dans ses rêves (assez personnel)
- Se documenter sur la théorie
- Mettre en place une routine de « Reality checks »

« WILD » (paralysie du sommeil...) à oublier dans un premier temps

Se fixer des défis, rester curieux

Aller plus loin

Communauté essentiellement anglophone. Beaucoup de jargon à apprendre !

On trouve cependant des ressources francophones:

- Forums / guides français : Id4all (archives), attrape-songes
- Livre: Les Rêves et les moyens de les diriger (Léon d'Hervey de Saint-Denys)
- Livre: S'éveiller en rêvant (Stephen LaBerge)

Des questions ?

