



ARKANHOM

POUR LE DEVELOPPEMENT DE LA CONSCIENCE

Le rêve lucide

Le rêve lucide reste pour beaucoup une notion abstraite, notamment pour ceux qui affirment ne jamais rêver — alors que chacun rêve, même si le souvenir ne persiste pas toujours au réveil. En réalité, seule l'expérience directe du rêve lucide permet d'en saisir la véritable essence : elle ne laisse place à aucun doute, car le rêveur sait avec certitude qu'il est en train de rêver.

Après avoir exploré les avancées neuroscientifiques actuelles sur la lucidité onirique¹, cet article montrera pourquoi il est important pour développer la présence de la conscience de cultiver le rêve lucide et présentera quelques techniques et outils.

Découverte du rêve lucide

Il y a quelques années, j'entendis parler pour la première fois de rêve lucide, mais, malgré mes lectures, j'en ignorais la nature. Je savais que chacune nuit, j'étais ballotée d'un rêve à l'autre ; le matin, je prenais le temps de me remémorer et de noter mes rêves en leur accordant plus ou moins d'importance, mais sans jamais expérimenter la lucidité. Un soir, je décidai d'explorer cette dimension particulière en utilisant la technique des sigils². J'émis alors l'intention ferme de faire un rêve lucide et m'endormis rapidement. Au milieu de la nuit, je me réveillai non pas dans l'état de veille, mais dans le rêve. L'essentiel est d'abord de reconnaître cette expérience ou cet état, afin de l'intégrer à la conscience. Étonnamment, je naviguai dans cette nouvelle dimension sans peur. J'étais assise sur mon lit face à un homme ; en temps normal, je n'aurais eu qu'une envie, celle de fuir. Mais là, je saisis l'occasion de me trouver dans cette autre dimension pour demander à l'homme de m'enseigner, comme dans les œuvres de Carlos Castaneda. Le premier rêve lucide s'acheva ainsi. La magie du sigil ou le pouvoir créateur de l'esprit avait opéré !

¹ Oniros est le dieu des rêves dans la mythologie grecque.

² Le sigil appartient à la magie du chaos, c'est un moyen de développer le pouvoir de l'intention.

Définition et caractéristiques

L'expression « rêve lucide » fut introduite en 1867 par l'écrivain français Léon d'Hervey de Saint-Denys, dans son ouvrage *Les Rêves et les moyens de les diriger*. Les recherches postérieures de Stephen LaBerge³ ont permis d'objectiver cet état grâce à des signaux oculaires volontairement émis depuis le rêve, confirmant ainsi la conscience pendant le sommeil.

Un rêve lucide se définit par la conscience qu'a le rêveur de rêver. Dans cet état, le rêveur retrouve toutes ses capacités de l'état de veille : libre arbitre, raisonnement, logique, mémoire, perception. Il peut, par exemple, percevoir sa respiration ou son rythme cardiaque, et se souvenir généralement de son rêve au réveil. On distingue **deux niveaux de conscience** : **spectateur**, où le rêveur subit le scénario du rêve, et **acteur**, où il peut le modifier à volonté. Ce deuxième niveau, plus exigeant, apparaît après le premier et demande davantage d'énergie et d'attention.

Avancées neuroscientifiques

Les rêves lucides surviennent généralement durant la phase de sommeil paradoxal. Ils sont plus fréquents le matin ou après une phase d'insomnie ; la sieste constitue également une période favorable. La lucidité onirique peut apparaître à la suite d'un rêve inconscient (80 % des cas) ou directement en phase d'endormissement (20 % des cas).

Les récentes études en imagerie cérébrale et électroencéphalographiques montrent que le rêve lucide correspond à un état hybride de conscience combinant les caractéristiques du sommeil paradoxal et de l'éveil conscient⁴. Contrairement au rêve ordinaire, il se caractérise par une réactivation de régions cérébrales habituellement désactivées durant le sommeil paradoxal : le **cortex préfrontal dorsolatéral**, le précunéus (zone du **cortex pariétal**) et le **cortex cingulaire antérieur**. Ces zones sont impliquées dans la métacognition, la conscience de soi (émotions, pensées, sensations) et le contrôle exécutif. Dans les rêves lucides, le **cortex préfrontal antérieur**, une région située à l'avant du cerveau, au-dessus des yeux, est également plus développé et plus actif⁵ : il joue également un rôle clé dans la conscience de soi et la régulation des impulsions émotionnelles dans les interactions sociales.

De plus, les études électroencéphalographiques révèlent une augmentation des **oscillations gamma** (~40 Hz) dans les réseaux fronto-pariétaux, considérées comme un marqueur électrophysiologique de la lucidité⁶. La synchronisation des hémisphères cérébraux, rarement effective à l'état de veille, est d'ailleurs

³ LaBerge S. *Lucid dreaming: An exploratory study of consciousness during sleep* [Doctoral Dissertation]: Stanford University; 1980, 258 p.

⁴ Voss, U., Holzmann, R., Tuin, I., & Hobson, J. A., *Lucid dreaming: A state of consciousness with features of both waking and non-lucid dreaming*, *Sleep*, 2009, 32(9), 1191-1200.

⁵ Filevich, E., Dresler, M., Brick, T.R. and Kühn, S., *Metacognitive Mechanisms Underlying Lucid Dreaming*, *Journal of Neuroscience*, 2015, 35 (3) 1082-1088.

⁶ LaBerge S. *Lucid dreaming: An exploratory study of consciousness during sleep* [Doctoral Dissertation]: Stanford University; 1980, 258 p.

souvent associée aux états modifiés de conscience tels que le rêve lucide, la relaxation profonde, la méditation et l'état de Présence. Elle permet au rêveur de vivre simultanément l'émotionnel et le rationnel, la pensée analytique et créatrice, la notion d'espace et de vide, de temps et d'intemporalité.

Objectif fondamental

Des millions de rêveurs deviennent conscients chaque nuit, mais cette conscience s'apparente finalement à la conscience ordinaire de l'état de veille, c'est-à-dire une forme d'inconscience ou d'ignorance. Pratiquer le rêve lucide sans l'intelligence de la nature de l'esprit est stérile.

Le **yoga du rêve**, ou *Milam* en tibétain, est une pratique tantrique avancée issue des lignées du bouddhisme tibétain (notamment du Dzogchen et des six yogas de Nāropa). Il consiste à apprendre à rester conscient pendant les rêves, afin de reconnaître la nature illusoire de la réalité. Ainsi, lorsque le rêveur devient conscient et acteur, capable de manipuler et créer son propre rêve, il réalise **la vacuité⁷ des phénomènes oniriques**. Le rêveur contemple et reconnaît la nature de la réalité dans le rêve : il réalise que tout – y compris lui-même – n'est que manifestation de l'esprit. Nous sommes nous-mêmes des personnages rêvés ! Les situations, ayant suscité des émotions telles que la peur ou la colère, perçues comme réelles dans le rêve, se dissipent finalement d'elles-mêmes lorsque le rêveur devient conscient et reconnaît simultanément qu'elles n'étaient que des **projections illusoires de son esprit**. Ultimement, en contemplant l'état de rêve, nous pouvons réaliser la nature vide et lumineuse de l'esprit, appelée « claire lumière », perçue au moment de la mort dans le *chikai bardo*.

Le rêve lucide purifie les obscurcissements mentaux, libère l'esprit de ses limitations conceptuelles et développe une souplesse intérieure qui se diffuse jusque dans l'état de veille. Ainsi, à l'état de veille, nous pouvons également transcender les saisies conceptuelles, les émotions, les conditionnements, les identifications erronées et les perceptions dualistes, en demeurant dans la présence de la conscience à elle-même qui reconnaît, à chaque instant, **la nature interdépendante et impermanente de toute chose**.

Rêver lucidement n'est pas en soi un but, mais un moyen de réaliser et d'établir la présence de la conscience non duelle dans une continuité. Prendre conscience de la nature vide et lumineuse de l'esprit durant la journée permet de la reconnaître également pendant la nuit. Réaliser la non-existence en soi des phénomènes oniriques éclaire sur la nature manifestée de la réalité.

Facteurs de déclenchement

La lucidité onirique repose sur quatre facteurs. Le premier facteur est un bon sommeil. Pour bien rêver, il faut en premier lieu bien dormir. Le deuxième facteur est la fameuse étincelle de lucidité, le « **eurêka** » qui transforme un rêve ordinaire en rêve lucide. Sans le troisième facteur, la stabilisation de cette

⁷ La vacuité est un concept bouddhique qui désigne l'absence d'existence propre et indépendante des choses.

lucidité, le rêve lucide n'a pas lieu. Enfin, la remémoration onirique, c'est-à-dire le fait de se souvenir de ses rêves au réveil, constitue le quatrième facteur.

Le rêve débute généralement par un état inconscient. Le déclenchement du rêve lucide, ou « eurêka », survient souvent lorsque l'on prend conscience d'une situation anormale dans le rêve, comme sauter de plusieurs mètres et atterrir sur ses pieds ou traverser un mur. Ces anomalies, pourtant nombreuses, ne suffisent pas toujours à provoquer l'éveil lucide en rêve, qui requiert un certain degré de vigilance et d'énergie mentale. Le rêve lucide peut également être déclenché par un choc émotionnel, la peur par exemple, générée par la présence inquiétante d'un étranger dans sa chambre ou le fait d'être poursuivi par un homme ressenti comme dangereux.

Les signes récurrents, comme allumer une lampe de chevet et observer si elle éclaire, ou se pincer le nez et ressentir si l'on respire toujours, permettent de stabiliser la lucidité. Ces méthodes, appelées « **vérifications de réalité** », aident à différencier rêve et éveil. Dans le film *Inception*⁸, le héros utilise une toupie pour savoir s'il rêve ou non. Comment vérifier en effet que l'état de veille est bien l'état de veille et non l'état de rêve lucide, puisque les niveaux de conscience de ces deux états sont proches ?

Techniques et outils favorables au déclenchement

Devenir conscient dans le rêve demande préparation et entraînement. De nombreuses méthodes existent pour induire le rêve lucide. Elles agissent simultanément sur l'esprit, l'énergie et le corps, et requièrent patience et régularité pour être efficaces.

Il est tout d'abord essentiel d'accorder de l'importance aux rêves, de les noter au réveil dans un journal de rêves. **Durant la journée, imaginer que l'on vit un rêve** permet de cultiver la lucidité en mélangeant vigilance dans l'état de veille et dans le rêve.

Le soir, il est recommandé de s'endormir avec la **ferme intention de rêver consciemment**, en répétant mentalement cette volonté (autosuggestion). Une bonne énergie, un esprit détendu, une posture de sommeil adaptée et stable (par exemple sur le côté gauche, la narine gauche bouchée) favorisent l'entrée dans le rêve lucide. L'endormissement se fait avec un juste équilibre entre la détente, qui favorise le lâcher-prise, élimine les autopréoccupations et l'identification au corps physique, et la vigilance, qui évite de sombrer dans la distraction. Des phases spécifiques, souvent avec réveils stratégiques durant la nuit, renforcent la lucidité et la stabilité du rêve.

Le **yoga du rêve**, dont le but ultime est d'atteindre l'état de conscience non duelle, fournit un ensemble de pratiques spécifiques en six étapes. Celles-ci, effectuées avant de s'endormir, combinent des visualisations au niveau de certains chakras (principalement celui de la gorge nommé « roue de la jouissance »), accompagnées de rythmes respiratoires, de syllabes-germes et de

⁸Film de 2010, du réalisateur Christopher Nolan, avec Leonardo Di Caprio.

mantras, et de postures spécifiques, pour accroître la clarté et la lucidité dans les rêves, et maintenir la présence de la conscience durant le sommeil.

Le **yoga nidra**, aussi appelé « yoga du sommeil », trouve ses origines dans l'hindouisme, il a été popularisé et restructuré au XX^e siècle par Swami Satyananda Saraswati. C'est une technique de relaxation profonde qui induit un état de conscience entre éveil et sommeil, et permet de « glisser consciemment dans le sommeil »⁹. Il se pratique allongé, souvent en position *Savasana* ou posture du cadavre, et consiste à suivre une méditation guidée qui dirige l'attention sur différentes parties du corps (en particulier l'espace du cœur), la respiration ou des visualisations.

La **méditation** influence l'état de conscience et développe des facultés telle que la stabilité de l'attention, favorisant ainsi l'émergence du rêve lucide. Globalement, les rêves lucides sont plus fréquents chez les personnes qui pratiquent la méditation¹⁰. En effet, la pratique méditative régulière développe la métaconscience, conscience de la conscience, qui se définit comme la capacité d'être conscient de ses propres pensées, émotions, sensations et perceptions. Cette faculté est essentielle pour réaliser que l'on rêve.

Enfin, éviter alcool et repas lourds le soir améliore la qualité des rêves. Certains aliments riches en vitamines B6 (la banane), tryptophane (le chocolat noir), choline (le soja) ou flavonoïdes (la myrtille) stimulent les rêves lucides.

Autres bienfaits et intérêts

La pratique du rêve lucide procure un bien-être physique et mental : elle permet de résoudre les conflits intérieurs, de purifier et d'**intégrer l'inconscient**. C'est un moyen d'explorer et d'assimiler son ombre, tout en **dissipant les cauchemars**. Par exemple, le rêveur voit un homme à la peau noire entrer dans sa chambre avec l'intention supposée de le tuer ; cette scène se modifie radicalement lorsqu'il se réveille dans le rêve (réveil déclenché par l'intense émotion qu'est la peur) : la scène et la peur disparaissent instantanément. À ce moment-là, il observe que l'homme à la peau noire, symbolisant son ombre et sa peur, se transforme en un homme à la peau blanche, pacifique, représentant la libération.

Le rêve lucide occupe une place grandissante dans les protocoles de psychologie clinique pour traiter des troubles comme l'anxiété, les traumatismes ou pour optimiser le bien-être mental. Il est reconnu pour améliorer la créativité, la mémoire, les compétences dans le domaine sportif.

Il est également une **porte d'accès à la connaissance**, au monde imaginal¹¹, aux formes supérieures de conscience : c'est l'occasion d'entrer en contact avec

⁹ <https://www.dharmalyon.com/reve-lucide-yoga-nidra/>

¹⁰ Stumbrys et al. Meta-Awareness During Day and Night: The Relationship Between Mindfulness and Lucid Dreaming. Imagination, Cognition and Personality. 2015.

¹¹ Ce terme, forgé par le philosophe et islamologue Henry Corbin, traduit l'idée d'un espace non pas purement imaginaire ou illusoire, mais d'une dimension réelle et autonome, où se manifestent des formes symboliques et des archétypes ayant une consistance ontologique propre.

des formes d'intelligence supérieure, qui nous enseignent. En effet, la conscience, n'étant plus identifiée au corps physique et adoptant un corps mental ou subtil, nommé *yid lus* (corps de vision) dans le bouddhisme tibétain, n'est plus submergée par les préoccupations mondaines et s'ouvre au mystère.

Le rêve lucide permet de traverser et de transformer ses peurs, d'intégrer les parties inconscientes de soi et d'accroître la connaissance de sa propre nature fondamentale. Cette pratique s'étend bien au-delà du simple contrôle des scénarios de rêve, et ouvre un accès à la métacognition et à des dimensions spirituelles, où la frontière entre rêve et réalité s'amenuise.

En définitive, rêver lucidement ne consiste pas à fuir la réalité, mais à la percevoir avec plus de clarté, en reconnaissant la nature impermanente et interdépendante de toute expérience, qu'elle se manifeste dans le rêve ou à l'état de veille.

Bibliographie

- Castaneda, Carlos, *L'art de rêver*, Éditions du Rocher, 1994, 318 p.
- Chenagtsang, Nida, *L'art des rêves dans la tradition tibétaine: Voyage au-delà de l'espace et du temps*, Éditions Books on Demand, 2019, 168 p.
- Morley, Charlie, *Rêves d'éveil - Rêves lucides et pleine conscience dans le rêve & le sommeil*, Éditions Ifs, 2016, 282 p.
- Namkhai Norbu, *Le Yoga du Rêve*, Éditions Accarias L'originel, 1993, 159 p.
- Tenzin Wangyal Rinpoché, *Yogas Tibétains du rêve et du sommeil*, Éditions Claire Lumière, 2001, 224 p.



CC BY-NC-ND