

étirez sur votre lit dans votre position de vol préférée.

6. Evitez le rêve de chute.

Imaginez-vous quelques centimètres au-dessus de votre lit, au-dessus d'un bassin d'eau chaude ou à l'intérieur d'une énorme montagne de crème fouettée. Pour voler plus haut, si vous le désirez, parachutes, montgolfières, tapis volants et avions peuvent vous y aider. Pensez-vous avoir besoin d'un filet de sécurité ? Emportez-en un en imagination avant de vous endormir.

A l'état de veille, tenez-vous debout sur un pied pour stimuler l'équilibre régi par votre oreille interne. Rebondissez, tournoyez et tombez sur votre lit. Imaginez-vous en train de voler pendant que vous descendez des escaliers et sautez la dernière marche pour vous entraîner à atterrir de façon satisfaisante.

Un voyage onirique confortable est intimement lié à nos expériences de l'état de veille. Vous ne serez pas troublé à l'idée de voler, tomber ou sortir de votre corps si celui-ci se sent en sécurité en se déplaçant dans un espace physique. Robert Monroe, l'expert en OBE, était avant tout un pilote de planeur. Les meilleurs hommes volants en rêve sont peut-être ceux qui ont le plus les pieds sur terre dans leur vie éveillée.

Ces conseils pour voler en rêve sont valables pour tous les rêveurs. Les praticiens du rêve lucide et des OBE ont leurs propres techniques spécifiques. Vous pouvez trouver certaines d'entre elles sur le site du club Fly-By-Night à l'adresse suivante :

<http://members.aol.com/caseyflyer/fbnc/fbnc01.htm>

*

Traduit de l'Américain par Dibal et Roger Ripert.

*

* NdT : OBE, initiales pour *Out of Body Experiences* (expériences hors du corps, en français).

LES RÊVES UNIVERSELS

Patricia Garfield

Ce que j'espère fournir, une fois le système complété, est ambitieux : une classification des thèmes oniriques de base pour le rêveur profane. Je souhaite définir chaque thème onirique majeur, montrer les variantes des différents thèmes, identifier les motifs qu'ils incluent et dégager le sens que ces motifs et ces variantes ont pour le rêveur, quels que soient l'époque et la culture.

I. Classifier les rêves

Bien que nous ayons beaucoup appris sur les mécanismes du rêve au cours de ce siècle — la structure du rêve nocturne et ses composants physiologiques — nous avons peu progressé dans l'interprétation de nos rêves. En tant que science, voire en tant qu'art, l'interprétation des rêves est demeurée au même niveau. Je pense que cette stagnation est due au fait que nous n'avons pas encore organisé notre connaissance sur les rêves pour la rendre au maximum utilisable.

La science a toujours progressé en observant et en nommant des spécimens. Qu'il étudie le monde animal ou celui des plantes, le chercheur viendra à recueillir des milliers d'échantillons, puis à les organiser selon leurs différences et leurs similarités manifestes. Les noms et les nombres visent à permettre aux scientifiques de communiquer d'une manière spécifique, plutôt qu'à travers de vagues généralités ou selon un quelconque parti pris théorique. Ce n'est qu'après avoir rassemblé et fait connaître un large corpus de données — qu'il s'agisse de papillons ou de fossiles —, que le chercheur est capable d'élaborer des théories qui rendent compte de l'énorme diversité de ce dont il est le témoin. Nombre de chercheurs font des collectes d'échantillons à travers le monde, nomment leurs spécimens en se réfé-

rant à un système international reconnu et publient leurs résultats, ce qui permet aux experts d'échanger des informations claires et précises.

Dans l'étude du rêve, nous avons principalement progressé au niveau de la collecte de spécimens. Nous en avons collecté un grand nombre. Néanmoins, nous ne disposons d'aucun système universel permettant d'explorer les rêves. Chaque théoricien — ou théoricienne — à son propre point de vue et met en avant sa propre méthode de travail sur le rêve, supposée la meilleure ou la seule approche possible. Telle une tour de Babel moderne du Pays des rêves, les autorités parlent différentes langues et sont incapables de profiter pleinement des découvertes de leur voisin.

Je propose que nous mettions au point un tel langage universel. Il sera nécessairement provisoire. Je suis bien au fait des tentatives diverses pour classifier les rêves. Mais j'ai l'impression que personne n'a encore élaboré quelque chose qui puisse tenir la route au plan international. Le système qui se rapprocherait le plus d'un système général reconnu est celui que Calvin Hall et Robert Van de Castle ont créé en 1966. Comme vous le savez, leur travail est basé sur 10 000 rêves d'étudiants américains. Dans ce système, n'importe qui peut rechercher un item, tel que «automobile», et découvrir le pourcentage d'étudiants qui, dans leur échantillon, ont rapporté des rêves ayant trait à l'automobile. On peut obtenir davantage d'informations, mais cela nécessite un processus complexe, voire abscons, bien mieux traité par l'informatique. Quand l'analyse est achevée, le rêveur — ou à la rêveuse —, est laissé dans l'ignorance de ce que les différents rêves d'automobile signifiaient pour ceux qui les ont rapportés, et il — ou elle — n'a glané aucune infor-

mation sur la signification de son propre rêve. Il ne fait aucun doute que le système de Hall et de Van Castle a de la valeur pour les chercheurs, mais il n'en a sûrement pas autant pour le rêveur individuel qui cherche à comprendre un rêve personnel.

De même, David Foulkes a développé en 1978 un langage formel de signes extrêmement complexe, qui sert à la retranscription des rêves en symboles et qui permet d'étudier les contenus manifeste et latent des rêves. Là encore, le rêveur moyen - ou la rêveuse moyenne - ne trouve quasiment rien pour l'aider à comprendre son aventure onirique de la nuit dernière.

Carolyn Winget et Milton Kramer ont rassemblé en 1979 des systèmes d'analyse quantitative divers et satisfaisants, tous complets, chargés de théorie et difficiles à appliquer au commun des mortels.

Zygmunt Piotrowski a décrit, en 1986, son système intéressant d'analyse onirique, fondé sur l'analyse de contenu thématique d'un rêve et sur l'importance de la différence ou de la ressemblance des personnages de rêve avec le rêveur. Son travail demeure pourtant pratiquement inconnu et dévalorisé par une terminologie maladroitement, telle que la fait de le dénommer «Système de Rêve Perceptanalytique». Harry Hunt a tenté en 1989 de surmonter quelques-unes de ces limitations en développant un «rêve de diamant» en trois dimensions qui met en avant les qualités de vivacité, de «différenciation symbolique» et de complexité d'un rêve. Le rêveur individuel - ou la rêveuse individuelle - se retrouve à tenter de comprendre son rêve comme on assemble un puzzle.

Mais la question demeure : «Que signifie mon rêve ?»

A l'opposé, les livres populaires fournissent une réponse à cette question, mais sans aucun fondement scientifique et sans même un tant soit peu de concordance entre les différents livres.

Bien que j'apprécie les vaillantes tentatives de mes prédécesseurs, mon but est de présenter une méthode simple, pratique, qui aide à com-

prendre le sens des rêves de la nuit passée.

LA CLEF DU RÊVE

Le terme «taxonomie» se réfère à la science des classifications. Il dérive des mots grecs «nomos» qui signifie «la loi», et «taxis» qui signifie «arrangement». La taxonomie, la loi de l'arrangement, fournit un système d'aide à la compréhension d'une grande variété de matériaux, rendant ainsi plus facile la récupération d'informations et la simplification des comparaisons.

Ceci est possible en se référant à une «clef» (le terme technique) dans lequel le général (genre) et le spécifique (espèce) de l'aspect d'un spécimen sont définis et décrits en détail.

Une fois qu'ils possèdent un tel instrument, les rêveurs peuvent aisément repérer un ou plusieurs rêves universels qu'ils sont certains d'avoir vécu. En comparant leur rêve individuel aux différentes variantes d'un thème onirique universel, hommes et femmes peuvent facilement saisir le sens le plus probable de leur rêve.

Pourtant, sans tenir compte de tout ce que nous partageons avec les autres humains, nous sommes des êtres uniques. Nos rêves ont des qualités idiosyncrasiques qui sont propres à chacun d'entre nous, au même titre que les «accents» que nous héritons de notre culture et sous-culture. Ainsi devons-nous toujours adapter le sens probable du rêve au rêveur. Et pour l'ajustement final, nous aurons toujours besoin de faire appel aux onirologues.

Les sources de mon système sont au nombre de quatre :

1. Mon journal de rêve qui couvre 50 années;
2. Mes 30 ans de carrière où j'ai donné des cours sur le rêve et travaillé en individuel avec des rêveurs;
3. La littérature professionnelle sur le contenu des rêves;
4. Le système utilisé par le folkloriste Stith Thompson pour classifier les contes populaires, qui présentent une forte ressemblance avec les rêves.

Chacun de nous possède quelque

chose de précieux qui peut contribuer à ce projet. De même que pour cartographier l'ADN (projet du génotype humain) ou les cieux étoilés, un grand nombre de fins observateurs sont nécessaires pour dresser la carte de l'immensité de nos rêves.

Nous allons maintenant passer aux rêves universels sous leur forme négative ou cauchemardesque, et sous leur forme positive ou constructive.

II. LES DOUZE REVES UNIVERSELS LES PLUS COURANTS

1.2 Poursuite ou attaque

Définition : Vous rêvez que vous êtes poursuivi ou attaqué par un animal sauvage, une personne diabolique, un monstre, ou n'importe quelle autre menacé de n'importe quelle autre façon. Le méchant peut vous attraper, vous faire du mal, vous manger ou vous tuer.

Fréquence : Ce cauchemar est le plus courant et le plus fréquent pour tout le monde. C'est une réponse naturelle au stress de la vie.

Sens usuel : «Je me sens menacé», soit par une personne à l'extérieur de moi, soit par une vive émotion à l'intérieur de moi. Il arrive que ce type de rêve rejoue un événement réel que vous avez vécu.

2.0 Blessure ou mort

Définition : Vous-même ou un autre personnage de rêve (souvent une personne aimée) est blessé, tué ou meurt. Souvent, la cause est accidentelle. En aucun cas le méchant ou la menace à l'origine de la mort ou de la blessure ne sont identifiés : la blessure ou la mort ne font que survenir. Ce thème inclut le rêve courant de la perte de ses dents.

Fréquence : Ce cauchemar est assez commun et fréquent. Ce thème apparaît parfois au début d'une maladie réelle, telle que de la fièvre.

Sens usuel : «Je me sens offensé», «Je sens qu'on me nuit», «J'ai peur d'être blessé», «Je suis effondré». Le rêve est parfois une mise en garde contre des risques physiques que l'on prend. Quand d'autres personnages oniriques sont blessés ou meurent, le

rêve signifie souvent : « Cette partie de moi (représentée par la personne) est comme morte. » Cela peut parfois signifier : « Je voudrais que cette personne s'en aille » ou « J'ai peur de perdre cette personne. »

3.0 Problèmes de véhicule

Définition : Vous rêvez que vous êtes à bord ou à côté d'une voiture ou d'un autre véhicule qui est hors de contrôle ou qui a quelque autre problème entravant votre mobilité. Les circonstances peuvent varier. Vous pouvez découvrir que vous n'avez plus de freins, ou que le volant ne fonctionne plus, ou que vous êtes en panne d'essence. Vous pouvez sortir de la route, tomber d'une falaise, griller un feu rouge ou vous écrasez contre un objet ou une personne. Vous pouvez occuper le siège du conducteur, le siège du passager ou le siège arrière. Vous pouvez être aux commandes d'un avion et voir que vous n'avez presque plus de kérosène. Votre véhicule peut être un vélo qui a le pneu crevé. Vous pouvez ou non tenter de reprendre le contrôle de votre véhicule.

Fréquence : Ce cauchemar est assez courant et fréquent.

Sens usuel : « Maintenant, les choses sont hors de mon contrôle », « Je vais trop vite », « Je risque de m'écraser ». Parfois, ce rêve tire son origine d'un accident réel de la vie éveillée. Il se peut que vous disiez : « Je me sens tel que j'étais durant cet accident. Je n'ai aucun contrôle sur ce qui se passe ».

4.0 Maison ou propriété endommagée ou perdue

4.1 Perte d'un bien de valeur

4.2 Se trouver dans une maison en feu

4.5 Réfection d'une maison ou d'une propriété

A l'opposé des rêves de perte ou d'endommagement d'une maison ou d'une propriété, figurent ceux qui touchent à leur réfection. C'est également ici que l'on trouve les rêves de reconstruction et de restructuration. Nouveaux bâtiments, constructions, nouveaux vêtements, tout ce qui évoque l'émergence d'un nouveau point de vue est positif.

5.0 Test raté et autres performances.

Définition : Le rêve se rapporte à une activité anxieuse, telle qu'un examen scolaire ou le fait de passer un test quelconque. Il y a plusieurs versions de ce cauchemar. Vous pouvez entrer dans la salle et découvrir que le test a déjà commencé; vous pouvez ne pas être capable de trouver la bonne salle; vous pouvez passer le test et vous apercevoir que vous ne connaissez pas les réponses ou que vous n'avez jamais lu les livres sur lesquels il est fondé. Vous pouvez ne pas avoir assez de temps pour finir. De toute façon, vous n'êtes pas sûr de réussir à passer l'examen ou d'avoir votre diplôme. Dans une autre version de ce même thème, vous pouvez avoir à bien jouer dans une pièce ou dans un sport, ou bien avoir à jouer d'un instrument ou dans autre chose, et quand vous commencez, vous réalisez que vous avez oublié votre texte, que vous ne connaissez pas la partition, que vous ne reconnaissez pas le matériel à utiliser ou que vous ne savez pas quoi faire.

Fréquence : C'est un cauchemar courant, que le rêveur ait été ou non diplômé quelques années auparavant.

Sens usuel : « Je ne me sens pas prêt pour telle ou telle situation à venir », « J'ai l'impression d'être testé par telle personne ou telle situation », « J'ai peur d'échouer », « Je ne connais pas mon rôle ». Bien sûr, le rêve peut aussi être dû à un examen proche ou à une audition qui vous attend dans la vie éveillée.

5.5 Réussir une performance exceptionnelle

Bien sûr, rêver de réussir rapidement un test et de savoir qu'on pourrait le refaire tout aussi bien ou accomplir une superbe performance lors d'un événement quelconque représentent un niveau différent de confiance en soi.

De tels rêves servent parfois de terrain d'entraînement pour des facultés que le rêveur possède à l'état de veille. Les patineurs font du patin, les skieurs skient, les joueurs de basket marquent des paniers, les joueurs

de tennis retournent des services dans leurs rêves. Beaucoup de rêveurs insistent sur le fait que leurs talents à l'état de veille se sont améliorés après les avoir pratiqués en rêve. De tels rêves peuvent servir d'entraînement pour une compétition à venir. Arnold Schwarzeneger m'a dit une fois qu'il faisait souvent des rêves de victoire la nuit précédant une compétition.

Parfois, il semblerait que nous possédions des talents en rêve qui ne ressemblent pas à ceux de nos facultés de veille; par exemple, une femme qui a l'habitude de chanter faux et qui rêve qu'elle chante une magnifique aria. De tels rêves symbolisent d'autres capacités, comme le fait de « trouver sa voix » en écrivant, dans le cas de cette femme.

6.0 Tomber ou se noyer

Définition : Vous rêvez avec effroi que vous tombez du ciel. Vous pouvez ou non heurter le sol avant de vous réveiller. Les images de noyade ou proches de la noyade représentent une variante de ce rêve.

Fréquence : Tout le monde fait ce rêve au moins une fois. Il est courant mais pas nécessairement fréquent.

Sens usuel : « Je ne me sens pas en sécurité », « Je n'ai aucun soutien affectif », « Je n'ai pas de fondations solides », « J'ai perdu pied », ou littéralement : « Je chute » quand le rêveur tombe du lit.

Les rêves de noyade signifient la plupart du temps : « Je me sens submergé par cette situation », « Mes émotions m'envahissent ».

6.5 Voler joyeusement dans les airs; nager joyeusement

Foncer à toute allure dans l'espace, ressentir le vent, éprouver une délicieuse liberté, constitue probablement le rêve qui de tout temps a été le préféré. Bien que le vol puisse servir à fuir une situation effrayante, il devient rapidement une activité joyeuse.

Une sensation similaire accompagne parfois dans les rêves où l'on meurt dans l'eau sans aucun effort. Elle se double souvent d'une sensa-

tion de bien-être au réveil, et d'une impression durant le rêve d'avancer dans la vie avec succès.

7.0 Etre nu ou habillé de façon inappropriée en public

Définition : Vous rêvez que vous êtes nu sur une place publique. Vous pouvez aussi rêver que vous êtes habillé de manière inadéquate; par exemple, vous présenter au travail en chemise de nuit ou en pyjama. Une variante de ce thème est l'apparition d'autres personnages oniriques qui sont nus ou mal vêtus.

Fréquence : Très commun, mais pas nécessairement fréquent.

Sens usuel : «Je me sens trop exposé dans telle ou telle situation», «Je me suis trop dévoilé», «Je n'ai pas la bonne tenue pour une certaine situation.»

7.5 Etre habillé harmonieusement et élégamment

A l'opposé des rêves publics de nudité ou de vêtements inadéquats, figurent ceux dans lesquels soi-même ou d'autres personnages sont vêtus de manière élégante. Ces rêves concernent parfois la satisfaction que nous procure notre physique ou ils peuvent représenter des situations qui nous conviennent.

8.0 Rater le bateau ou un autre moyen de transport

Définition : Vous rêvez que vous vous précipitez pour attraper un train, un bus, un bateau ou tout autre moyen de transport et que vous le ratez. Vous pouvez rêver que vous arrivez trop tard à une représentation à laquelle vous deviez participer et découvrir alors que la partie ou la compétition a déjà commencé, ou que l'orchestre a déjà commencé à jouer, et que vous ne pourrez y participer.

Fréquence : Assez commun et sans doute fréquent

Sens usuel : «Je suis passé à côté d'une relation importante dans ma vie», «J'ai laissé passer ma chance». Ces rêves se rapportent souvent à des relations affectives ou à des occasions que le rêveur a manquées.

Le fait de trouver d'autres moyens de transport peut aider les rêveurs à percevoir qu'ils ont encore une chance d'arriver là où ils le souhaitent. Il peut être préférable d'arriver en retard plutôt que de ne pas du tout participer.

8.5 Voyager joyeusement

A l'opposé des rêves où surviennent des problèmes au sujet d'un véhicule de transport figurent les rêves relativement peu nombreux dans lesquels le voyage s'effectue exceptionnellement bien.

Les rêves de voyage dans des lieux fantastiques, dans le passé ou dans le futur, font partie de cette catégorie. Ces rêves se produisent souvent lorsqu'un aspect intéressant de notre vie de veille devient plus accessible.

9.0 Dysfonctionnement d'une machine ou du téléphone

Ce rêve se rapporte souvent au fait que le rêveur a du mal à établir des liens affectifs. Beaucoup de rêves de cette catégorie impliquent un dysfonctionnement du téléphone. La personne que le rêveur tente d'atteindre ou avec qui la ligne a été coupée représente l'élément avec lequel le rêveur a besoin d'entrer en relation. Comme les rêves se rapportant aux véhicules, les machines qui ne fonctionnent pas correctement évoquent des problèmes qui concernent le corps physique du rêveur ou la façon dont les choses s'opèrent dans la vie du rêveur.

L'équipement moderne est devenu une partie du répertoire du rêveur, comme pour l'homme qui rêva qu'il trouvait sur son répondeur un message confus de son père décédé. «Je n'ai jamais compris cet homme», a-t-il commenté.

Sans aucun doute, il y a aussi des pannes d'ordinateur en rêve, des connexions internet qui sont coupées ou des scénarios similaires dans lesquels notre vocabulaire onirique intègre les frustrations que nous rencontrons dans le monde éveillé. Ceux-ci deviennent de nouveaux symboles des frustrations de la vie en général.

9.5 Machine qui fonctionne ou

communication aisée au téléphone.

Inversement, il existe des rêves où nous opérons des connexions claires et faciles sur des machines qui fonctionnent sans problème; ces rêves évoquent des améliorations dans nos relations affectives.

10.0 Catastrophes naturelles ou d'origine humaine

Définition : Vous rêvez que vous êtes confronté à de grandes catastrophes naturelles ou d'origine humaine. Le rêve peut se rapporter à une inondation, à une pluie torrentielle ou à un raz-de-marée. Vous pouvez vous voir ou voir quelqu'un d'autre en train de se noyer. Les rêves de désastres naturels incluent les séismes, les typhons, les ouragans, les éruptions volcaniques, les grands orages et autres dévastations. Les catastrophes dues à l'homme comprennent les guerres chimiques, les bombardements atomiques, etc.

Fréquence : Assez rare. Ce cauchemar survient souvent durant une crise. Les gens qui habitent des zones où l'un de ces désastres est courant rêvent de ce désastre plus souvent que les autres.

Sens usuel : «Je me sens complètement dépassé par une situation», «J'abandonne» (dans les rêves de noyade ou d'inondation), «Je suis effondré», «La situation est explosive» (lors de tremblements de terre ou d'explosions), «Je suis anéanti» (dans les rêves de grands qui balaient tout sur leur passage). Dans quelques cas, ce type de rêve est dû au fait que le rêveur a failli se noyer, qu'il s'est trouvé au milieu d'un séisme, d'une tornade, etc. Les rêves de catastrophe peuvent également être liés à certaines conditions physiques. Les rêves de noyade, par exemple, sont parfois associés à un œdème. Des poids lourds tombant sur la poitrine du rêveur ont été associés à une attaque cardiaque imminente.

10.5 Beauté naturelle ou miracles

A l'opposé des rêves où se produisent des catastrophes naturelles ou provoquées par l'homme, on trouve ceux dans lesquels le rêveur est transporté par les beautés de la nature, où il observe ou participe à

des faits miraculeux. Les rêves de cette catégorie évoquent l'émergence d'un sentiment d'unité avec la nature ou l'esprit.

11.0 Etre perdu ou piégé

11.1 Etre perdu

Définition : Vous rêvez que vous êtes perdu, vous vous sentez même désespéré. Vous pouvez essayer de trouver votre chemin dans la forêt, dans les rues d'une ville, dans un labyrinthe ou à l'intérieur d'un grand bâtiment.

Fréquence : Assez peu courant et peu fréquent.

Sens usuel : «Je suis désorienté», «J'ai besoin d'aide et je me sens seul», «Je suis au désespoir», «Je me sens abandonné».

Là encore, il est important d'agir dans ce type de cauchemar où l'on se sent perdu. En rêve, les cartes sont aussi accessibles que votre poche. Il est possible de faire surgir du rêve une masse de gens, un téléphone de secours ou une sirène de police. Rappelez-vous le fil d'Ariane et restez calme pendant que vous cherchez une issue pour sortir de vos difficultés.

11.2 Etre paralysé, coincé ou piégé

Définition : Vous rêvez que vous ne pouvez pas bouger, ou bien même que vous ne pouvez pas crier ou respirer. Les circonstances varient. Vous pouvez rêver que vous êtes enterré vivant, ou qu'on vous a attrapé ou piégé de quelque façon. Vous pouvez être terrifié.

Fréquence : Ce cauchemar est assez courant, mais pas forcément fréquent.

Sens usuel : «Je me sens piégé dans ma situation actuelle», «Je suis incapable de bouger».

Ce rêve n'est que rarement le reflet d'expériences réelles, telles le fait d'avoir été enfermé dans un placard ou coincé dans un effondrement.

Des épisodes de «paralysie du sommeil» — une situation alarmante où la victime est complètement réveillée mais incapable de bouger—, peuvent survenir lors de la période

d'endormissement ou au réveil. Les personnes en pleine santé sont parfois victimes de paralysies du sommeil après avoir consommé de l'alcool ou des repas riches en glucides. D'autres cas peuvent être causés par une condition médicale particulière (un manque de potassium, par exemple).

11.50 Découvrir de nouveaux espaces

A l'opposé des rêves où l'on est piégé ou paralysé, figurent les rêves dans lesquels on découvre de nouveaux lieux merveilleux. Il existe plusieurs versions de ce rêve universel : apparition de nouvelles pièces dans votre maison actuelle ou ancienne, espaces nouveaux dans votre voisinage que vous n'aviez jamais vus auparavant, etc. Tout dépend des possibilités d'ouverture que présente l'espace où le rêveur évolue dans sa vie éveillée.

11.51 Découvrir une nouvelle pièce dans votre maison

Un rêve de transcendance est celui où en ouvrant une porte de votre domicile habituel vous découvrirez tout un nouvel espace. Des variantes de ce thème incluent le fait de découvrir un superbe voisinage dont vous ignoriez l'existence. Certains rêveurs découvrent des trésors incroyables dans le grenier de leur maison onirique, de même que des espaces inconnus au sein de leur environnement familial. Ce rêve délicieux accompagne en général la survenue à l'état de veille de nouveaux intérêts et aptitudes, la découverte d'une nouvelle et merveilleuse partie de soi-même.

12.0 Menace de mort

Définition : Les malédictions ou d'autres réprobations à l'encontre du rêveur.

Fréquence : Très rare mais importante.

Cette catégorie est l'une des plus alarmante pour les rêveurs. Le rêveur éprouve généralement un remords excessif ou il a peur que cela persiste ou s'amplifie.

Sens usuel : Le rêve peut vouloir dire : «Je me sens coupable». La cul-

tabilité n'est pas nécessairement justifiée.

12.5 Guidé par la mort

L'un des rêves les plus forts que l'on puisse faire est celui qui se rapporte à la mort d'êtres chers. Il arrive que des personnes viennent à changer leur façon de vivre à la suite de rêves dans lesquels ils pensent avoir reçu des messages directs de défunts. En se fondant sur ce type de rêves qu'ils considèrent comme leurs expériences les plus chères, nombre de rêveurs ont développé une croyance inébranlable en une vie après la mort. Vous pouvez en apprendre davantage sur ce type de rêves en lisant mon livre : «The Dream Messenger : How Dreams of the Departed Bring Healing Gifts» (*Le Messager du rêve : les présents curatifs offerts par les défunts*).

Conclusion

En tant que rêveurs partageant le même but, celui de mieux comprendre l'imagerie onirique, nous pouvons faire un bond en avant majeur dans la connaissance des rêves.

Ceux d'entre vous qui sont intéressés à travailler sur leurs propres rêves de la manière décrite ci-dessus peuvent obtenir des conseils, de même que la classification provisoire, en s'adressant au bureau central d'ASD (*Association for the Study of Dreams*). Afin de conjuguer vos efforts, vous pouvez également monter avec des amis votre propre petit groupe d'étude. Lors de la conférence de l'ASD qui aura lieu l'année prochaine à Santa Cruz, vous pourrez peut-être y présenter vos résultats

Accordons-nous cette année pour faire ensemble un bond millénariste afin d'entrer dans le 21^{ème} siècle nanti de la sagesse de nos rêves qui viendront nous guider mieux qu'ils ne l'ont jamais fait auparavant.

*

Extrait de la conférence donnée au XVI^{ème} Congrès de l'ASD, à Laie (Oahu, Hawaii), le 26 juin 1998.

Traduit de l'Américain par Dibal et Roger Ripert.