

Chapitre 9 de l'ouvrage de  
Stephen LaBerge, LE REVE LUCIDE,  
publié aux éditions Oniros  
(©Oniros, 1991)

9.

## LE RÊVE, L'ILLUSION ET LA RÉALITÉ

«Aux tout premiers âges d'une civilisation encore rudimentaire», écrit Nietzsche, «l'homme a cru découvrir dans le rêve un second monde réel; c'est là l'origine de toute métaphysique. Sans le rêve, on n'aurait pas trouvé le moindre motif de couper le monde en deux. La scission de l'âme et du corps se rattache aussi à la plus archaïque conception du rêve, tout comme l'hypothèse d'un simulacre corporel de l'âme, en somme l'origine de toute croyance aux esprits, et de même, vraisemblablement, de la croyance aux dieux (1).»

Comme Nietzsche, j'incline à penser que c'est au rêve qu'il convient d'imputer la responsabilité de la croyance aux esprits, aux dieux et à la vie après la mort. Supposons que l'idée d'un corps-âme provienne d'expériences subjectives dans le monde onirique. Accorder ou non un statut de réalité objective à l'âme dépendra alors du statut de réalité concédé au rêve.

Si les hommes primitifs ont cru découvrir dans le rêve un second «monde réel», que pouvaient-ils bien entendre par là ? Voulaient-ils seulement signifier que le monde onirique possédait une réalité subjectivement vérifiable ? Que les rêves n'étaient réels que tant qu'ils duraient ? Ou qu'ils existaient de façon réelle et objective dans un plan d'existence indéfinissable en tout point aussi réel que le monde physique ?

Y a-t-il le moindre élément suggérant l'éventualité d'une réalité objective des rêves ? Plusieurs phénomènes énigmatiques soulèveraient la possibilité d'une objectivité au moins partielle, en certaines circonstances, du monde onirique. L'expérience troublante au cours de laquelle une personne sent qu'elle a, en quelque sorte, quitté pour un temps son corps constitue l'une de ces énigmes. Des enquêtes montrent qu'un nombre surprenant de personnes ont connu de telles «expériences hors du corps» (OBE) au moins une fois dans leur vie (2). Très souvent, ceux qui vivent cette expérience ont l'inébranlable certitude qu'ils peuvent avoir une existence indépendante de leur corps, ou du moins qu'une partie d'eux-mêmes le peut.

Un autre phénomène dont on atteste largement l'existence est le mystérieux mode de transfert d'information nommé «perception extra-sensorielle» (ESP). Une multitude d'histoires vécues accrédite l'idée que l'ESP existe et fonctionne par delà l'espace et le temps. S'il est effectivement possible de percevoir, de quelque manière, des événements qui se déroulent ailleurs, ou qui même n'ont pas encore eu lieu, l'espace et le temps doivent alors être différents de ce qu'ils nous semblent. Il en va de même des réalités subjective et objective !

Des récits de «rêves mutuels» (rêves en apparence partagés par deux personnes ou plus) soulèvent la possibilité que, dans certains cas, le monde du rêve puisse posséder une réalité tout aussi objective que le monde physique. Ceci parce que le critère fondamental d'«objectivité» exige que l'expérience soit vécue par plus d'une personne — ce que l'on suppose vrai dans les rêves mutuels. Dans ce cas, qu'en sera-t-il de la dichotomie traditionnelle entre rêve et réalité ?

Tous ces phénomènes mystérieux qui bouleversent la simplicité et le sens commun de notre vision de la vie sont essentiellement des «enfants de la nuit». Les enquêtes rapportent que la plupart des expériences psychiques spontanées prennent place pendant le rêve plutôt qu'à l'état de veille (3). De même, la plupart des expériences hors du corps tendent à survenir alors que la personne rêve, ou du moins est couchée. L'anthropologue américain Dean

Shiels a étudié les OBE dans soixante-sept cultures différentes à travers le monde. Il a découvert que l'on considérait le sommeil comme la plus importante source d'OBE dans environ 80 % de ces cultures (4).

Quel rapport tout cela a-t-il avec les rêves lucides ? Je considère que les OBE sont en fait diverses interprétations des rêves lucides; que la télépathie par le rêve fournira une base pour expliquer l'éventuelle précision des visions OBE paranormales; et que l'on devra envisager des expériences en laboratoire sur des rêves lucides mutuels pour tester la réalité objective des mondes oniriques partagés.

Bien que des expériences télépathiques semblent se produire aussi à l'état de veille, les enquêtes montrent que la plupart des cas surviennent au cours des rêves. L'expérience suivante en donne un exemple remarquable :

Il y a bien des années, alors que mon fils, maintenant marié et père d'un enfant d'un an, était un bébé, j'ai eu un rêve très tôt, un matin. Les enfants et moi-même étions partis camper avec quelques amis. Nous nous sommes établis dans une jolie petite clairière sur les bords d'un ruisseau, entre deux collines. Le paysage était boisé et nos tentes se trouvaient sous les arbres. Regardant autour de moi, je pensai que c'était vraiment un endroit délicieux.

«Je me rappelai que j'avais un peu de lessive à faire pour le bébé, et me dirigeai vers un endroit où le ruisseau s'élargissait un peu. Il y avait une sorte de petite plage d'un beau sable très propre, si bien que je mis à terre le bébé et mon linge. Je remarquai que j'avais oublié le savon et retournai à la tente. Le bébé se tenait debout près de l'eau et y jetait des poignées de cailloux. Je pris mon savon et revins. Mon bébé était allongé le visage dans l'eau et, quand je l'en retirai, il était mort. Je me réveillai alors, pleurant et sanglotant. Quelle vague de joie me submergea quand je m'aperçus que j'étais saine et sauve dans mon lit et que mon bébé vivait. Pendant quelques jours, ce rêve m'assombrit un peu, mais rien n'arriva et je l'oubliai.

Au cours de l'été, des amis me demandèrent d'aller camper avec eux en emmenant mes enfants. Nous marchâmes le long du ruisseau jusqu'à ce que nous eussions trouvé un bon emplacement, près de l'eau fraîche, pour y établir notre camp. C'était une ado-

nable petite clairière entre des collines, avec une petite crique et de grands arbres pour y abriter nos tentes. Un jour, assise sur la plage en compagnie d'une autre femme pour surveiller les jeux de nos enfants, je me rappelai que j'avais un peu de linge à laver. Je pris mon bébé pour aller chercher le linge sous la tente. En revenant à la crique, je déposai à terre le bébé et le linge, puis m'aperçus que j'avais oublié d'emporter du savon. J'allais repartir le chercher quand le bébé ramassa une poignée de cailloux et les jeta dans l'eau. Immédiatement mon rêve me revint comme un film. Il se tenait debout, juste comme dans le rêve, habillé de blanc, avec ses boucles blondes sous le soleil qui brillait. Un instant, je crus m'évanouir. Puis je le pris dans mes bras et courus à la plage vers mes amis. Quand j'eus repris mon calme, je leur racontai ce qui s'était passé. Ils ne firent qu'en rire et je convins que j'avais probablement tout imaginé. C'est là une réponse fort simple lorsqu'on n'a aucune explication à fournir (5).

Même nombreuses et dramatiques, les anecdotes ne font rien de plus que nous convaincre de la possibilité des rêves précognitifs. Il faut des enquêtes scientifiques pour passer du possible au probable. Par chance, il existe près d'une demi-douzaine de preuves scientifiques de télépathie par le rêve.

Les plus célèbres sont les expériences conduites, à la fin des années 1960, par les professeurs Montague Ullman et Stanley Krippner au Laboratoire du rêve de l'hôpital Maimonides à Brooklyn. Ces chercheurs enregistraient des sujets endormis. Pendant que l'un d'eux se trouvait en sommeil REM, quelqu'un, dans une autre pièce, se concentrait sur une reproduction d'œuvre d'art, s'efforçant de lui en transmettre l'image par télépathie. A la fin de chaque période REM, on réveillait le dormeur pour qu'il raconte son rêve. Ensuite, les juges purent apparier telle image avec tel récit de rêve correspondant, avec une précision qui laissait peu de place au hasard.

Une nuit, l'œuvre cible fut *La Cène* de Salvador Dali. La peinture représente le Christ au centre, entouré des douze apôtres, un verre de vin et une miche de pain sur la table et, au loin, un bateau de pêche sur la mer. Cette nuit-là, le sujet fut le docteur William Erwin. Son premier rêve concerna un océan d'où, commenta-t-il, «se dégageait une étrange beauté...» Se souvenant de

son deuxième rêve, il précisa : «Des bateaux me viennent à l'esprit. Des bateaux de pêche. Des bateaux de petite taille... Cela me fait penser à une toile du restaurant Sea Fare... On y voit, oh, je dirais bien une douzaine d'hommes tirant vers la plage un bateau de pêche au retour d'une prise.» Le troisième rêve d'Erwin semblait lié au thème de la chrétienté : il feuilletait un «catalogue de Noël». Ses trois rêves suivants concernèrent des docteurs (le Christ guérisseur et médecin spirituel ?). Ses deux derniers rêves de la nuit portèrent sur la nourriture. Au matin, les réflexions du docteur Erwin sur ses rêves rassemblèrent les morceaux de façon très suggestive : «Le rêve du pêcheur me fait penser à la région méditerranéenne, sans doute même plus ou moins à l'époque biblique. A l'instant, j'associerais le poisson et le pain. Je penserais même à la multiplication des pains... Je pense à nouveau à Noël... Plus ou moins en rapport avec l'océan, ou quelque chose de ce genre... (6).»

Les découvertes issues de la recherche menée à l'hôpital Maimonides offrent une base scientifique à l'éventualité d'une influence télépathique sur le contenu du rêve (7). De même, L. E. Rhine conclut en 1962, sur la base d'un large échantillon de témoignages, que les expériences psi spontanées survenaient plus souvent en rêve qu'à l'état de veille. Cela étant, on pourrait accepter la télépathie au cours du rêve comme hypothèse de travail.

Revenons maintenant à l'autre mystère dont nous parlions : l'expérience hors du corps. L'OBE se manifeste à travers une diversité de formes étonnamment vaste. Une personne qui connaît une OBE verra, par exemple, son sentiment d'identité associé à un second corps non physique : une «âme», un «corps astral», un «esprit» ou, pour proposer un terme qui ne manque pas de charme, un «corps hors du corps» (out-of-body body, ou OBB) ! De même, il arrive qu'en «hors-corps» l'on vienne à se passer complètement de toute forme corporelle gênante, pour devenir un point lumineux ou un centre de conscience mobile et libre. Dans certaines OBE, on a l'impression de voir son corps physique endormi. Dans d'autres cas, on trouve le lit vide, ou occupé par quelqu'un de totalement différent.

Prenons le cas d'un «projeteur astral»\* qui écrivit que, avant de savoir ce qu'étaient ses OBE, il «était terriblement effrayé chaque fois» qu'il en vivait une. Selon lui, ses projections commençaient toujours par la sensation d'un poids qui le maintenait allongé dans son lit. Puis il se retrouvait hors de son corps. Au cours d'une OBE, il fit le tour de sa chambre et regarda dans la cuisine du haut des escaliers. Il décida de se contempler dans le miroir, sans parvenir à distinguer quoi que ce soit. Une autre fois, au retour d'une de ses «aventures astrales», il pensa : «Je vais m'observer dans mon lit.» Mais lorsqu'il regarda, il y découvrit sa mère, qui «était disparue depuis très longtemps». Chose étrange, le fait de trouver sa mère morte dans son lit, à la place de son propre corps endormi, ne l'amena pas à conclure qu'il rêvait. Il y vit la preuve que l'esprit de sa mère serait toujours avec lui chaque fois qu'il se «projette-rait» (8).

Dans le récit de cette OBE, deux faits sont particulièrement évocateurs. Tout d'abord, après avoir «quitté son corps», le projeteur astral fit le tour de «sa chambre» et regarda dans «la cuisine». Ajouté au fait qu'il s'attendait à retrouver ensuite son propre corps dans son lit, ceci montre qu'il se percevait lui-même comme étant dans un corps non physique («astral»), mais évoluant dans un cadre identique au monde physique. C'est le type même de mélange contradictoire et confus d'éléments mentaux et matériels qui caractérise aussi le rêveur naïf ou pré-lucide. En second lieu, notons l'incapacité du projeteur à se figurer que, son corps matériel n'étant pas dans le lit qu'il observait, il ne voyait en réalité ni la vraie cuisine, ni la vraie chambre, ni le vrai lit.

Ces défauts mineurs de logique et l'absence d'interrogation devant les anomalies rencontrées me semblent tout à fait caractéristiques du rêve non lucide et des OBE. Voici un récit de Keith Harary, un homme qui m'a impressionné dans la vie de veille de par sa grande rationalité et son intelligence supérieure, et qui est aussi particulièrement doué pour induire des OBE :

---

\* N.d.T. : en anglais : *astral projector*; littéralement, celui qui projette son corps en astral; cf. Oliver Fox.

Une nuit, je m'éveillai en état de hors-corps, flottant juste au-dessus de mon corps physique étendu sur le lit. Le soir, on avait laissé une bougie allumée de l'autre côté de la pièce. Flottant doucement en position assise et la tête en avant, je me dirigeai vers elle dans l'intention de l'éteindre pour en économiser la cire. J'approchai mon «visage» de la bougie, mais j'eus quelque difficulté à éteindre la flamme. Je dus souffler plusieurs fois avant qu'elle ne parût enfin s'éteindre. Je me retournai, vis mon corps étendu sur le lit, revins vers lui en flottant doucement et y pénétrai. Une fois dans mon [corps] physique, je me retournai aussitôt et me rendormis. En me réveillant le matin, je découvris la bougie entièrement consumée. Mes efforts hors du corps ne semblaient avoir eu d'effets que sur une bougie non physique (9).

Le fait que Harary considère les autres objets comme physiques et la seule bougie comme non physique ressemble à la façon dont les rêveurs ordinaires rapportent les distorsions survenues au cours d'un rêve.

Une autre similitude avec le rêve s'ajoute aux anomalies que les gens ont tendance à accepter pendant les OBE. A ce moment-là, ils sont convaincus de la réalité de ce qu'ils vivent. Ainsi, l'homme à la «mère astrale» certifia qu'il avait appris, à travers ses OBE, que : «le véritable Moi est séparé du corps physique mais agit par son intermédiaire. J'ai désormais la certitude que nous avons deux corps (10)».

Ce sentiment de «certitude» est tout à fait caractéristique de la ténacité avec laquelle les gens s'accrochent aux conclusions tirées de leurs expériences hors-du-corps. Quelles que soient leurs divergences par ailleurs, ceux qui ont connu de telles expériences sont presque tous convaincus qu'il ne s'agissait *pas* de rêve. Pourtant, durant les rêves ordinaires, nous sommes en général persuadés de la réalité de ce qui s'avère ensuite n'avoir été qu'illusions.

Un exemple tiré d'une de mes expériences personnelles est très révélateur, je pense, des ressemblances entre le rêve et l'OBE. Auparavant, j'avais eu plusieurs rêves lucides au cours desquels je rêvais que je pouvais voir mon «corps endormi» dans mon lit. Je les nomme rêves lucides plutôt qu'OBE, car c'est ainsi que je les interprétais alors. A mon avis, les rêves lucides ne se distinguent

des OBE que par un seul caractère essentiel : la façon dont le sujet interprète l'expérience sur le moment. La caractéristique première de l'OBE est la sensation d'être hors de son corps. Peut-être serait-il plus exact de parler d'une «sensation de hors-corps» (out-of-body sensation, ou OBS) plutôt que d'une «expérience hors du corps». Ainsi, si vous *croyez* d'une certaine manière être «hors de votre corps», alors vous *vivez* par définition une expérience «hors-du-corps». Cette définition écarte la question de savoir si vous avez réellement ou non quitté votre corps physique. Toutefois, aucune expérience ne garantit l'existence réelle de ce fait lui-même. Dans l'obscurité de la forêt, on peut prendre un arbre pour un tigre. Il n'en reste pas moins toujours un arbre.

Selon la psychologie traditionnelle du bouddhisme tibétain, toutes nos expériences sont subjectives et donc, par leur nature même, ne diffèrent pas en substance de ce que nous nommons «rêves». C'est aussi le point de vue de la psychologie cognitive de l'Occident moderne. Si l'on admet cette prémisse — qu'il est scientifiquement impossible de discuter —, il devient difficile de désigner une expérience qui ne soit pas une sorte de rêve.

En conséquence, mon hypothèse, selon laquelle les OBE sont nécessairement une forme de rêve, rend l'expérience suivante d'autant plus surprenante. Conscient de rêver, j'essayai de prolonger l'image qui commençait à s'estomper. M'élançant alors dans l'obscurité, je me retrouvai dans un tunnel noir où je rampai sur les mains et les genoux. Au début, je ne voyai rien; mais en touchant mes paupières, je pus les ouvrir et m'aperçus soudain que je traversais la pièce en flottant vers Dawn qui dormait sur le divan. Je me retournai pour voir mon «corps» assoupi sur le sol du salon. D'une certaine façon, j'étais parfaitement convaincu qu'il ne s'agissait pas d'un rêve et que je voyais bien mon corps endormi. Dawn se réveilla et se mit à parler. Je me sentis alors ramené par une force magnétique dans le corps assoupi sur le sol. Une fois arrivé, je me relevai dans ce corps (que je pris pour mon corps physique) et dis à Dawn avec excitation : «Sais-tu ce qui vient de m'arriver ? une expérience hors du corps tout ce qu'il y a de plus authentique !» Ensuite, je feuilletais un album de timbres lorsque je me



retrouvai en train de voler dans les airs (comme Superman) au-dessus de l'Allemagne.

Je fus choqué de me réveiller dans mon lit quelques minutes plus tard et de me rendre compte que j'avais dormi tout le temps. Mon cerveau fonctionnait alors assez bien pour noter combien ma première interprétation de ces événements s'avérait, dans l'ensemble, non plausible. Par exemple, j'avais pris pour mon corps physique véritable le corps que j'avais vu endormi et dans lequel j'étais entré depuis mon «autre corps» : maintenant, je mesurais l'illogisme de cette idée. Sans l'impossibilité matérielle de partir en Allemagne en ouvrant l'album de timbres, et le témoignage de Dawn à l'état de veille, je serais encore convaincu que ce qui m'était arrivé n'était pas un rêve. Et ceci, malgré toutes les «raisons» de penser le contraire. Ce que nous tenons «pour certain», la raison n'a pas le pouvoir de nous en faire douter. Lorsque vous voyez votre main devant vous, pouvez-vous vraiment douter qu'il s'agisse de votre main ? En fait, ce que nous tenons pour certain signifie seulement ce que nous présumons ou croyons savoir. Mon «expérience hors du corps tout ce qu'il y a de plus authentique» me sert à me rappeler que nous pouvons être totalement dans l'erreur à propos de ce qui paraît incontestable.

On considère parfois le rêve lucide comme une forme inférieure d'OBE. Mais je crois que ce pourrait être l'inverse, comme cela a déjà dû venir à l'esprit de lecteurs qui se souviennent des étapes progressives au cours desquelles l'enfant développe sa compréhension du «rêve». Pour résumer brièvement : au premier stade, l'enfant croit que les rêves se situent dans le même monde (extérieur) que ses autres expériences. Ayant appris, surtout par ses parents, qu'ils diffèrent des expériences de veille d'une façon ou d'une autre, il les considère ensuite comme en partie extérieurs et en partie intérieurs. Cette étape transitoire débouche sur un troisième stade, au cours duquel l'enfant reconnaît qu'un rêve est de nature toute intérieure — une pure expérience mentale.

Ces étapes du développement se réfèrent, bien sûr, aux termes conceptuels par lesquels l'enfant pense le rêve après son réveil. Au cours du rêve, enfants comme adultes ont tendance à rester au pre-

mier stade, présumant implicitement que les scènes rêvées appartiennent à une réalité extérieure. Ainsi, les «projeteurs astraux» qui prennent explicitement leur vécu pour une réalité extérieure se trouvent à ce même niveau. Toutefois, la plupart des OBE types, avec leur mélange plutôt contradictoire de mental et de matériel, fourniraient des exemples de la deuxième étape. Ce n'est qu'avec le rêve pleinement lucide que le rêveur parvient au troisième stade de clarté conceptuelle : comprendre que l'expérience est entièrement mentale et opérer une distinction claire entre le rêve et le monde matériel.

Pour étayer l'idée que les OBE sont en général le résultat d'expériences oniriques mal interprétées, permettez-moi de présenter une observation personnelle. Dans environ 1 % des rêves lucides que j'ai enregistrés, j'ai eu l'impression d'être en quelque sorte hors de mon corps. Dans chacun de ces cas, lorsque à mon réveil j'ai analysé mon vécu, j'ai noté des déficiences, soit de ma mémoire, soit de mon esprit critique au cours de l'expérience. Dans l'une de ces situations, j'ai tenté de mémoriser le numéro de série d'un billet d'un dollar pour vérifier plus tard si j'étais ou non sorti de mon corps. Au réveil, je n'ai pas pu me rappeler le numéro, mais cela n'avait guère d'importance : je n'habitais plus depuis plusieurs années la maison dans laquelle je pensais m'être endormi. Une autre fois, je flottais près du plafond de ma salle de séjour, regardant des photos posées sur le dessus d'une armoire que je savais n'avoir jamais vues auparavant — car je suis d'habitude contraint de marcher sur le sol plutôt qu'au plafond ! Mes espoirs de vérifier cette information obtenue de façon paranormale s'envolèrent en un éclair lorsque je me souvins au réveil que je ne vivais plus dans *cette* maison depuis plus de vingt ans.

Au contraire, lors de la plupart de mes rêves lucides, je me souviens (si c'est nécessaire) de l'endroit où je dors, et j'ai en général une notion aussi précise de la date qu'à l'état de veille. Souvent, je connais l'heure à cinq minutes près.

Ce qui me laisse penser qu'un fonctionnement imparfait du cerveau au cours du sommeil REM donnerait naissance par moments à une lucidité incomplète pendant le rêve. Cet état se caractérise

par une amnésie partielle, une vérification inadéquate de la réalité et l'interprétation de l'expérience comme une OBE plutôt que comme un rêve.

A tout prendre, la qualité du raisonnement pendant les OBE évoque la description que fait Nietzsche du raisonnement typique des hommes primitifs, et aussi des rêveurs actuels : «La première *cause* qui se présentait à l'esprit pour expliquer quelque chose qui avait besoin d'explication lui suffisait et passait pour vérité (11).» Ce manque de sens critique ressemble à celui qui conduit nombre de rêveurs «prélucides» à accepter des preuves non plausibles de ce qu'ils *ne* rêvent *pas*. Je pense qu'un état d'esprit comparable caractérise le raisonnement par lequel les gens se convainquent qu'ils sont sortis de leur corps pour de bon.

En toute justice, il faut signaler que la façon typique dont se déclenchent les OBE rend l'interprétation du hors-corps presque incontestable : la personne a le sentiment d'être éveillée dans son lit puis, sans remarquer autre chose que l'impression de vibrer ou de fondre, se retrouve en train de «quitter son enveloppe», de «marcher» ou de «flotter» hors de son corps. La plupart des gens admettent sans critique que ce qui *semble* une explication naturelle constitue la vérité de l'expérience.

En accord avec l'affirmation précédente de Nietzsche, «quitter son corps» est la première *cause* trouvée par l'esprit endormi, qui l'accepte au pied de la lettre comme *la seule* interprétation. Une des raisons qui font que les gens qualifieront cette expérience de hors-corps plutôt que de rêve, c'est qu'elle leur paraît se produire à l'état de veille. Bien évidemment, s'ils sont réveillés, ils ne peuvent rêver; et s'ils ne rêvent pas, alors ils doivent bien accomplir ce qu'ils font en apparence : un voyage «hors du corps».

Tout cela a l'air assez simple, à l'exception d'un fait embarrassant. Dans certaines circonstances, il s'avère extrêmement difficile de déterminer si l'on dort ou non, s'il ne s'agit que d'un rêve ou d'une perception réelle. Ces états de confusion ont de grandes chances de se produire au cours de la paralysie du sommeil, situation qui survient parfois lorsqu'on se réveille à demi d'un sommeil REM et que l'on se trouve incapable de bouger. Ceci parce que la

partie du cerveau qui empêche de traduire en actes le rêve continue temporairement de fonctionner bien que l'on soit par ailleurs «réveillé». Si le fondement physiologique de la paralysie du sommeil n'a été découvert que récemment, on connaissait depuis nombre d'années cet état et les expériences hallucinatoires associées. Par exemple, dans un article paru en 1908 sous le titre «A Case of Visual Sensations During Sleep» (Un cas de perceptions visuelles pendant le sommeil), Eleanor Rowland décrivit certaines de ses expériences vécues dans ce mélange confus de rêve et de réalité :

Il arrive souvent que des personnages oniriques surgissent de derrière une vraie porte, qu'une main rêvée se déplace le long d'un vrai mur, qu'une figure de rêve soit assise sur le vrai lit. Ma vision est si précise qu'il m'est impossible de me rassurer en me certifiant que je dors. Je ne suis pas non plus dans un sommeil assez profond pour admettre sans commentaire n'importe quel rêve. A ces moments-là, mes facultés de raisonnement sont actives et je converse avec moi-même : «Personne n'a pu ouvrir la porte : tu sais bien que tu l'as fermée à clef. — Mais j'ai vu distinctement quelqu'un à mes côtés et il a frappé deux fois à la porte ! — Tu dois être en train de dormir. — Comment le pourrais-je ? Je vois et j'entends aussi clairement que jamais. — Alors, pourquoi ne le chasses-tu pas ? — Je vais le faire. Voilà, je le fais. — Non. Tu ne le fais pas du tout. Tu vois bien que tu n'as pas bougé d'un pouce. — Alors je suis bien en train de dormir. Il n'y a personne et je n'ai aucune raison d'avoir peur.» (12)

La leçon à tirer de tout cela, c'est qu'il n'est pas toujours aisé de déterminer dans quel monde on se trouve à un moment donné. Distinguer les rêves de la réalité n'est pas une mince affaire. Aucune évolution biologique ou culturelle ne nous a préparés, d'une manière tant soit peu significative, à cette tâche particulière. Distinguer un état de conscience d'un autre est une faculté cognitive acquise par la pratique, exactement comme l'enfant apprend à comprendre les sons inarticulés qui deviendront sa langue maternelle. Plus vous pratiquerez le rêve lucide, plus il vous sera facile de ne pas vous laisser duper en croyant que vous êtes réveillé alors

que vous rêvez. Plus vous aurez d'expérience pour reconnaître les faux éveils, la paralysie du sommeil et autres phénomènes associés au sommeil REM, plus vous serez à même, lorsque vous «quitterez votre corps», de reconnaître qu'il s'agit d'un rêve lucide.

En fait, c'est ce que nous avons observé chez la plupart de nos onironautes chevronnés. Très fréquemment, ils décrivent les rêves lucides issus de brefs réveils en période REM comme «sorties hors du corps»; nous pensons tous pourtant que si cette terminologie reflète effectivement la façon dont on vit l'expérience, elle ne rend sans doute pas compte de ce qui se passe en réalité.

Comme exemple de la forme particulière prise par ces expériences, examinons le cas d'un rêve lucide de Roy Smith en laboratoire. Allongé sur le côté droit, il commence à se tourner vers la gauche et il éprouve la sensation de «quitter son corps». Il voit un paysage champêtre et envoie environ sept signaux de lucidité. Une lumière rougeoyante rayonne ensuite; il se tourne alors vers elle, sur sa droite, et descend une allée en volant. Il se remet alors à lancer des signaux, sans pouvoir préciser ensuite le nombre de mouvements oculaires émis, sans doute neuf. Quoi qu'il en soit, il continue de survoler l'allée jusqu'à ce qu'il voit la lune — pleine et éblouissante. Apercevant les étoiles au-dessus, il décide d'essayer de les unir à la lune. Mais il est trop tard : Roy sent déjà son corps paralysé dans le lit. Il veut se réveiller pour prévenir quelqu'un et, après ce qui lui semble un prodigieux effort, réussit à émerger et à presser le bouton d'appel.

Avant de proposer une explication à ce qui, je pense, se produit réellement au cours d'expériences de cet ordre, je voudrais décrire un de mes propres rêves lucides déclenché lors d'un réveil en période REM. C'était en pleine nuit. Je venais de toute évidence de me réveiller d'une période REM, car je me souvenais sans effort d'un rêve. J'étais étendu sur le lit, à plat ventre, revoyant dans un demi-sommeil l'histoire de mon rêve, quand j'éprouvai soudain une étrange sensation de lourdeur et de picotement dans les bras. Ceux-ci devinrent même si lourds que l'un d'eux parut se confondre avec le bord du lit ! Je reconnus dans cette distorsion de mon image corporelle le signe que je rentrais en sommeil REM.

Comme je me relaxai plus profondément, je sentis mon corps entier se paralyser, bien qu'il me semblât encore percevoir sa position dans le lit. J'en déduisis que cette dernière impression tenait plutôt d'une image-souvenir et que l'afférence sensorielle réelle était tout aussi déconnectée que l'efférence motrice. Bref, j'étais endormi. A ce moment-là, *j'imaginai* de lever le bras et vécus ce mouvement imaginaire comme si j'avais séparé de mon bras physique, que je savais paralysé, un autre bras tout aussi réel. Ensuite, d'un mouvement imaginaire analogue, je «roulai» entièrement hors de mon corps physique. A présent, si je comprenais bien, j'étais en totalité dans un corps de rêve, au cours d'un rêve qui avait ma chambre pour cadre. Je pris conscience en toute lucidité que le corps qu'il me semblait avoir quitté et que je voyais alors en rêve, allongé sur le lit, n'était qu'une représentation onirique de mon corps physique; en effet, il s'évanouit dès que je détournai mon attention. De là, je m'envolai vers l'aube...

Je dirais qu'au réveil du sommeil REM, j'ai vécu (comme toujours) mon *image corporelle* dans une position calculée par mon cerveau. Dans la mesure où ce calcul se fondait sur une information fidèle au sujet du monde physique, obtenue par mes sens éveillés et donc fonctionnels, la position du corps que je ressentais correspondait bien à ma position exacte dans le lit. Puisque, au cours du sommeil (surtout REM), l'afférence sensorielle venant du monde extérieur est activement inhibée, mon système sensoriel n'alimentait plus mon cerveau en informations sur le monde physique. Ainsi, la représentation cérébrale de mon image corporelle n'était plus commandée par des informations sensorielles sur la position réelle de mon corps dans l'espace physique. J'étais donc libre de le déplacer dans l'espace mental, quelle que soit la nouvelle position choisie. Sans aucune afférence sensorielle pour me contredire, je pouvais «voyager» librement, n'importe où dans l'espace mental.

Par comparaison, considérons une autre théorie : l'OBE comme projection astrale. L'idée du monde astral fut apportée et popularisée en Occident par Madame Blavatsky, au siècle dernier. Selon sa doctrine de la Théosophie, le monde comporte sept plans d'existence, composé chacun d'atomes de divers degrés de subtilité. Le monde

physique est le plus grossier de tous. Au niveau suivant, le plan «éthérique», se rencontre un second corps, qui n'est pas encore le «corps astral», mais seulement le «corps éthérique», normalement attaché au corps physique et assurant la communication entre les sept corps. Vient ensuite le «plan astral», où se trouve le corps que nous cherchions. Le monde astral est formé de substance astrale qui se superpose à la matière physique. Tout ce qui existe dans le monde physique a sa réplique dans le monde astral. Toutefois, il y a plus de choses dans le monde astral que dans le monde physique : entre autres, une ménagerie d'esprits, d'élémentaux et toutes sortes d'entités désincarnées. En outre, ce qui nous intéresse surtout ici, le corps astral est censé pouvoir voyager dans le plan astral, indépendamment du corps physique. Et comme on suppose que le monde astral contient la copie de tout ce qui existe dans le monde physique, il semblerait aisé d'obtenir des informations sur des lieux éloignés en s'y rendant rapidement. Entre parenthèses, la théorie des projections astrales dans le rêve et les OBE présente de nombreuses difficultés. Pour n'en citer qu'une, je me souviens de rêves lucides au cours desquels j'ai vu une représentation de ma chambre qui manquait beaucoup de matière «astrale» : à vrai dire, un mur entier et une fenêtre ! Mais mon but n'est pas d'exposer ici la théorie de la projection astrale, il s'agit plutôt de la traduire dans mon propre langage.

J'appelle «voyage mental» ce que les occultistes nomment «voyage astral». Je dis «monde mental» au lieu de «monde astral». Quant à l'entité mystérieuse mentionnée ailleurs comme «corps astral», «second corps», «double», ou «fantôme», je la considère comme une réalité expérientielle que j'ai identifiée à l'image corporelle. Mais le terme le plus simple pour la désigner est sans doute «le corps onirique».

Ce corps onirique est la représentation mentale de notre vrai corps physique. Mais c'est le seul corps que nous ressentons directement. Nous ne connaissons immédiatement que le contenu de notre esprit. Tout ce que nous savons au sujet du monde physique, y compris l'existence présumée de notre corps «premier» ou physique, nous l'inférons.

Que notre connaissance de la réalité extérieure soit indirecte ne

devrait pas nous amener à conclure que seul l'esprit existe ou que le monde physique n'est qu'une illusion. Par sa nature représentative, c'est notre monde mental qui est illusion. Nos expériences mentales sont comparables au fait de regarder la télévision. Les événements télévisés sont des images projetées qui n'ont que l'apparence de la réalité. Que ces images aient ou non un rapport avec des faits réels, c'est une autre question. Lorsque nous regardons les actualités, par exemple, nous croyons être témoins d'événements qui se passent réellement. Si nous voyons tuer un homme, nous nous attendons à ce qu'il soit effectivement mort. Au contraire, quand nous voyons un acteur «tué» dans un téléfilm, nous nous attendons à ce que ce soit *lui*, et non sa veuve, qui touche son cachet !

Dans les deux cas, ce que nous vivons n'est qu'illusion, en ce sens que les scènes qui semblent se dérouler sur l'écran de télévision ne sont que les images d'événements survenus ou non dans la réalité extérieure. C'est la condition nécessaire de *toutes* nos expériences : en tant que représentations mentales, elles sont l'image des choses — non les choses mêmes. Il est utile de spécifier la relation entre l'image et ce qu'elle représente. Nos deux exemples illustrent des degrés opposés de correspondance possible. Dans le cas de l'acteur, il n'y a pas de relation entre la «mort» théâtrale et la réalité. Au contraire, le journal télévisé nous montre l'image d'un événement qui correspond avec précision à un fait réel. Ainsi acceptons-nous les actualités comme une expression exacte de la réalité. Il est facile d'imaginer des productions télévisées dont le degré de vérité se situerait quelque part entre ces deux extrêmes, qu'il s'agisse de la mise en scène d'une histoire vraie ou d'une émission d'information présentant par erreur la mort d'un homme qui, en fait, n'aurait été que blessé.

Imaginez maintenant un individu confiné dans une pièce. La totalité de son expérience du monde extérieur se limite à ce qu'il voit à la télévision. Une telle personne pourrait fort bien considérer la télévision comme la réalité primaire et le «monde extérieur» comme une hypothèse dérivée inutile.

Par cette métaphore, je veux montrer que nous sommes tous



dans une situation très similaire : la pièce dans laquelle nous restons confinés est notre esprit, et les programmes télévisés, les actualités et les spectacles du monde extérieur transmis par nos sens. Ces références aux images télévisées s'appliquent tout aussi bien aux images mentales à partir desquelles nous construisons notre monde.

Selon la terminologie que j'ai proposée ici, être dans le corps signifie construire une image corporelle *mentale*. Fondée sur une information sensorielle, elle représente donc avec précision la position du corps dans l'espace physique. Lorsque nous rêvons, nous sommes déconnectés de notre corps : donc libérés des contraintes physiques que nous impose notre perception de veille. Il n'existe ainsi aucun fait sensoriel malencontreux pour limiter notre déplacement dans l'espace mental, et nous sommes libres de nous mouvoir hors de l'orientation spatiale définie par le fait «d'être dans le corps (physique)».

La partie de nous-mêmes qui «quitte le corps» voyage dans un espace mental et non physique. En conséquence, il semblerait raisonnable de supposer que jamais nous ne «quittons notre corps» parce que nous ne sommes jamais dedans. Lors de toute expérience — y compris les OBE —, «nous» ne sommes que dans l'espace *mental*. La célèbre citation de Milton, «L'Esprit est son propre lieu», ne va pas assez loin. L'esprit n'est pas seulement son propre lieu, il est son *unique* lieu.

Abordons à présent le phénomène des OBE sous un aspect empirique. Ceux qui vivent des OBE croient souvent percevoir de façon paranormale des événements du monde physique. La plupart du temps, cette croyance prend malheureusement la forme d'une supposition non vérifiée. Tout comme les spectacles de la télévision, ce que nous percevons lors des OBE aura *n'importe* quel degré de correspondance avec le monde physique.

L'hypothèse sous-jacente aux OBE, en général incontestée, veut que, d'une façon inexplicable, la personne se trouve bien dans le monde physique, mais quelque part ailleurs que dans son corps. Ceci implique que ce qu'elle voit «hors du corps» doit être un reflet précis de la réalité physique, tout à fait analogue à notre perception

ordinaire. Ces présupposés sont rarement soumis à un test rigoureux ou, d'ailleurs, à quelque vérification que ce soit. Il s'agit de questions empiriques qui peuvent et devraient être tranchées par des expériences scientifiques.

Existe-t-il quelque donnée scientifique qui nous autorise à rendre un verdict sur la prétention des visions en OBE à la validité ? En fait, on dispose d'un ensemble de témoignages pertinents, ainsi que d'un certain nombre d'études de ce phénomène répondant aux normes de validation requises par les sciences exactes.

On rencontre deux types d'interprétation globale des résultats de ces études. Tout d'abord, la synthèse de Karlis Osiris, Directeur de recherches à l'*American Society for Psychical Research* (Société Américaine de Recherche Psychique). Dans le but de prouver la réalité de la vie après la mort, cet organisme a entrepris une large enquête sur la perception en OBE (13). Au cours de cette étude, quelque cent sujets, qui se croyaient tous compétents pour induire des OBE et doués alors de facultés de perception paranormales, furent testés dans des conditions contrôlées. Enfermés dans une salle, les sujets provoquèrent des OBE et «visitèrent» une pièce-cible éloignée. Ils tentèrent ensuite de décrire en détail ce qu'ils y avaient «vu». Dans presque tous les cas, leurs récits, confrontés au contenu réel de la pièce-cible, n'avaient avec lui absolument aucun rapport, de quelque nature que ce soit. En d'autres termes, dans la grande majorité des cas, il n'existait aucune preuve venant étayer l'exactitude de la perception en OBE ou valider la conviction des sujets d'avoir réellement quitté leur corps. De plus, Osiris les présentait comme «la crème des prétendants» aux OBE. Les résultats de cette étude me paraissent aller très fortement dans le sens de ma théorie de «l'OBE comme rêve lucide mal interprété».

En ce qui concerne la vision en OBE, le docteur Osiris écrit que «la plupart des cas s'apparentent à un mirage». Au mieux, la vision en OBE paraît un mode de perception hautement variable et non fiable, «allant du passable (c'est-à-dire avec une distinction précise de certains objets) à l'échec complet (la production d'images floues ou totalement inexactes)». En outre, ajoute Osiris, «parmi ceux de

nos sujets qui ont montré des signes de faculté perceptive en OBE, nous n'en avons pas trouvé un seul qui pût voir clairement les choses chaque fois qu'il se sentait hors de son corps».

La grande majorité des cas allégués de vision en OBE ne présentent pas, semble-t-il, un plus haut niveau d'aptitude à la perception du monde extérieur qu'on n'en attendrait du rêve ordinaire. Cela tendrait en soi à suggérer que la nature des OBE n'exige pas d'autre explication que celle déjà offerte.

Toutefois, l'existence de perceptions exactes en OBE, même occasionnelle, est un fait qui demande toujours une explication. Celle de la tradition tient la vision en OBE pour une forme de perception directe au moyen des sens d'un corps non physique. Mais il existe une autre explication, philosophiquement saine, économique et — ce qui importe avant tout — en accord avec l'observation. En premier lieu, elle n'implique pas une exactitude constante de la vision en OBE ou en rêve lucide. Elle suppose, en revanche, que cette forme de perception, comme toute autre imagerie mentale, soit relativement plus juste à certains moments qu'à d'autres. Les expériences mentales peuvent être classées sur une échelle allant de la faiblesse ou de l'absence de relations avec la réalité extérieure (telles que les «hallucinations»), jusqu'à leur coïncidence quasi parfaite avec elle (la «perception», par exemple). Entre ces deux extrêmes, figurent tous les degrés de relation possibles, les rêves et les OBE se situant généralement quelque part dans cette zone médiane.

A mon sens, les quelques récits exacts d'OBE qui ont été sélectionnés ne sont que des cas de télépathie onirique. Cela semblerait à certains expliquer le mystère par un mystère plus épais encore. La télépathie en rêve est un fait que l'on vient tout juste d'établir, mais en aucun cas on ne l'a compris ou expliqué de façon satisfaisante. Savoir si les rêveurs lucides et les sujets OBE sont plus aptes à la télépathie que les rêveurs ordinaires reste une question pour la recherche future.

Prises dans leur ensemble, les expériences hors du corps avec lesquelles nous sommes à présent familiarisés ne paraissent pas avoir honoré leur prétention à «remettre en cause nos hypothèses

les plus fondamentales sur la nature de la réalité». J'ai conservé pour la fin ce qui constitue en apparence le plus mystérieux des phénomènes du monde onirique qui ébranlent la réalité : je fais allusion aux rêves que l'on qualifie diversement de «mutuels», «réciproques» ou «partagés».

Il s'agit d'expériences troublantes au cours desquelles deux personnes ou plus disent avoir vécu des rêves similaires, sinon identiques. Dans certains cas, les récits s'avèrent si remarquablement proches qu'on est presque forcé d'admettre que les «co-rêveurs» se sont trouvés ensemble dans le même cadre onirique. S'il en est ainsi, cela impliquerait, dans certains cas au moins, que le monde du rêve — ainsi que les corps oniriques qui y évoluent — possède une sorte d'existence objective. D'un autre côté, il se peut que nous ne partagions en rêve mutuel que les scénarios oniriques et non les rêves eux-mêmes. Examinons le récit classique d'un rêve apparemment réciproque.

A Elmira, dans l'état de New York, le mardi 26 janvier 1892, entre deux et trois heures du matin, le docteur Adele Gleason rêva qu'elle se trouvait dans un endroit abandonné au milieu de bois sombres. Saisie alors d'une grande frayeur, elle vit s'approcher John Joslyn, son avocat et ami, qui secoua un arbre près d'elle, faisant s'embraser les feuilles. Quand les deux amis se rencontrèrent quatre jours plus tard, Adele lui signala qu'elle avait fait un «rêve étrange» le mardi précédent. John l'arrêta sur le champ et lui dit : «Ne me le raconte-pas. Laisse-moi le décrire, car je sais que j'ai rêvé la même chose». A peu près à la même heure, dans la nuit du mardi, il s'était réveillé au sortir d'un rêve non moins étrange et en avait écrit le récit suivant, tout à fait semblable : à la tombée de la nuit, il avait trouvé Adele dans un bois isolé, «comme paralysée par la peur de quelque chose que je ne voyais pas, figée par le sentiment d'un danger proche. J'arrivai auprès d'elle et secouai le buisson, et les feuilles qui tombaient s'enflammèrent (14)».

Si remarquablement semblables soient-ils, les récits de ces deux rêves ne sont pas tout à fait identiques. Ainsi, Adele fit un arbre de ce qui n'était qu'un buisson pour John; pour elle, les feuilles brûlent sur l'arbre, alors que, pour lui, elles s'enflamment en tombant.

Les récits originaux renferment encore d'autres divergences. J'y verrais un exemple de rêve partagé provoqué par un appel au secours d'Adele, transmis par télépathie à son ami et chargé d'une vive imagerie onirique. De son côté, John répondit à son appel en provoquant et partageant par télépathie la vision d'un épisode qui évoque de façon frappante Moïse et le Buisson ardent. Telle est l'histoire fort étrange de deux rêves qui, toutefois, me semble plutôt renforcer l'hypothèse d'un partage de trames oniriques que celle d'un partage des mondes du rêve.

Une anecdote un peu plus convaincante nous vient d'Oliver Fox. «Je passais, dit-il, la soirée avec deux amis, Slade et Elkington, et notre conversation avait fini par porter sur les rêves. Avant de nous séparer, nous décidâmes de tenter de nous revoir en rêve, cette nuit-là, au parc de Southampton.» Fox certifia que, plus tard dans la nuit, il avait «comme prévu» rencontré Elkington en rêve dans le parc. Jusque-là, tout allait bien, «mais Slade n'était pas au rendez-vous». Selon Fox, Elkington et lui savaient tous deux qu'ils rêvaient et avaient commenté l'absence de Slade, «après quoi, le rêve, très court, s'acheva». Fox nous raconte qu'en rencontrant Elkington le lendemain, il lui demanda s'il avait rêvé. «Oui, répondit celui-ci. Je t'ai bien rencontré au parc et je savais qu'il s'agissait d'un rêve, mais ce vieux Slade n'y était pas. Nous avons juste eu le temps de nous dire bonjour et de noter son absence, et le rêve prit fin.» Dans l'esprit d'Oliver Fox, cela «expliquait peut-être l'incapacité» de Slade «à se rendre au rendez-vous». Que lui était-il arrivé ? A sa grande satisfaction, Fox parvint à élucider le mystère. Lorsque les deux amis rencontrèrent enfin Slade, ils lui demandèrent ce qui était arrivé. Il répondit qu'il «n'avait pas rêvé du tout (15)».

Aussi curieux soit-il de prime abord, ce cas précis perd de son intérêt du fait que Fox omet de rapporter l'heure exacte où se sont produits les deux rêves lucides. Bien qu'ils soient présentés comme ayant eu lieu la même nuit, s'ils se sont déroulés à des heures différentes (c'est-à-dire si Fox et Elkington n'étaient pas en sommeil REM en même temps), cela conforterait l'hypothèse du partage de scénarios oniriques plutôt que celle du rêve partagé. Quoi qu'il en soit, Fox se montra incapable de répéter «ce petit succès» en rêve

lucide mutuel et exprima sa croyance qu'«il est extrêmement rare que deux personnes partagent en rêve une aventure très similaire».

Les exemples examinés jusqu'ici furent l'un et l'autre des expériences uniques dans la vie des rêveurs mutuels. En revanche, il semblerait qu'un certain nombre de mystiques soufis aient cultivé le rêve mutuel à un haut niveau. Outre diverses histoires de maîtres soufis capables d'apparaître dans les rêves d'une personne de leur choix, on trouve le récit d'un groupe de derviches de l'île de Rhodes qui, au XVI<sup>e</sup> siècle, explorèrent le monde onirique. Les derviches étaient dirigés par un cheikh, «un certain Hüdai effendi» qui, non seulement «pratiquait toutes les vertus, cultivait toutes les sciences, lisait dans la plupart des langues classiques», mais encore «s'adonna à la culture des rêves collectifs». Dans un monastère isolé au sommet d'une petite colline de l'île, «maître et disciples se purifiaient corporellement, mentalement et spirituellement ensemble; ils se mettaient ensemble dans un énorme lit, un lit qui contenait la congrégation entière. Ils récitaient ensemble la même formule secrète et avaient les mêmes songes».

On raconte une histoire remarquable sur la rencontre de ce maître du rêve de Rhodes et de Soliman le Magnifique, sultan de Turquie. Un jour, pendant la campagne militaire de Carinthie, Soliman se trouva pris dans un dilemme, en apparence insoluble, et aucun de ses conseillers ne parvenait à inventer ni plan ni action. Par bonheur, le sultan se rappela qu'un émissaire d'Hüdai effendi séjournait dans le camp. Puisque le maître rêveur l'avait aidé dans le passé, en des circonstances non moins difficiles, Soliman convoqua le derviche et, après lui avoir remis ses frais de route ainsi que des sauf-conduits, lui demanda combien de semaines lui seraient nécessaires pour se rendre à Rhodes et revenir au camp impérial avec le cheikh.

«Le derviche eut un sourire involontaire : "Sire, répliqua-t-il, je te remercie pour les frais de la route et les sauf-conduits. Je n'en ai aucun besoin. Certes, l'île de Rhodes est loin d'ici pour les vulgaires. Mais le vénéré cheikh Hüdai effendi n'est pas très éloigné du camp de Votre Auguste Hautesse. Je me fais fort de le convoquer, cette nuit, avant même les prières du matin."»

Se méprenant sur la nature des paroles du soufi, le sultan fut

«étonné de la présence du saint homme dans les parages du camp», et remit au derviche des bourses pleines d'or et d'argent, qu'il refusa. En retour, le derviche offrit à Soliman «une pomme dormitive», que le sultan éplucha et mangea.

«Puis, l'homme mystérieux dormit», comme le fit le sultan lui-même. Auparavant, il avait ordonné à ses hommes de le réveiller à l'arrivée d'Hüdai effendi. Mais comme le maître ne paraissait pas, ils rirent du derviche et se moquèrent «de la crédulité et de la sénilité» de leur souverain. Lorsque, à l'aube, le muezzin de l'armée appela à la prière matinale, le grand eunuque réveilla doucement l'empereur et, après lui avoir souhaité une bonne journée ainsi qu'une brillante victoire sur ses ennemis, lui souffla ironiquement : «Sire, aucune nouvelle du cheikh Hüdai effendi. Il semble que son disciple ne soit qu'un mystificateur. — Tais-toi, fit le sultan, toi qui es un imbécile jusqu'à la moelle des os, tais-toi; l'illustre Maître a daigné me visiter : j'ai eu un long entretien avec lui et je t'annonce que mes chères armées ont remporté, il n'y a pas une heure, la plus éclatante des victoires. Attends l'arrivée du courrier.» Le commandant ennemi avait eu une syncope juste avant le début de la bataille que ses subordonnés s'étaient montrés incapables de conduire sans lui, avec le résultat décrit au sultan par le cheikh Hüdai.

De toute évidence, «sur un signe onirique de l'humble disciple», Hüdai effendi avait rendu visite à Soliman et l'avait conseillé — en rêve. De plus, il semblerait que le maître rêveur ait été plus ou moins responsable de la mystérieuse perte de conscience du chef ennemi, qui donna lieu à ce que l'on devrait nommer non pas «la plus éclatante» mais «la plus accidentelle» des victoires des armées de Soliman le Magnifique (16).

Aussi fascinants que puissent être des récits anecdotiques de rêves mutuels tel que celui-ci, ils ne facilitent pas notre choix entre les interprétations concurrentes du phénomène. Existe-t-il en fait un moyen quelconque de résoudre définitivement la question ? Je propose un test empirique : deux onironautes feraient simultanément des rêves lucides enregistrés dans un laboratoire du sommeil. Ils décideraient de se rencontrer au cours de ces rêves et de le

signaler en même temps. Si l'expérience est véritablement un rêve mutuel — c'est-à-dire si les rêveurs partagent vraiment le même monde onirique — les enregistrements polygraphiques feront apparaître des signaux oculaires simultanés. D'un autre côté, s'ils disent avoir accompli leur tâche lors d'un rêve lucide mutuel sans avoir adressé des signaux simultanés, nous devons alors en conclure qu'ils partageaient tout au plus des scénarios oniriques.

Assurons-nous que nous évaluons bien la portée d'une telle expérimentation. Si les rêveurs lucides mutuels se montraient incapables d'émettre des signaux simultanés, ce ne serait ni surprenant ni spécialement significatif. En revanche, s'ils venaient à les effectuer de manière concomitante, nous disposerions d'une preuve irréfutable de l'existence objective du monde onirique. Nous saurions alors que, dans certaines circonstances au moins, les rêves peuvent avoir la même réalité objective que celle du monde de la physique. Cela conduirait finalement à la question de savoir si la réalité physique est elle-même une sorte de rêve mutuel. Peut-être ce qui se passe en fait n'est-il que le résultat pondéré d'une myriade d'interactions auxquelles nous contribuons tous en rêvant d'une réalité consensuelle. Sinon, il nous reste toujours la proposition de Bob Dylan : «Je te laisse venir dans mon rêve si je peux aller dans le tien.»



NOTES

1. Friedrich Nietzsche, «Le rêve mal entendu», Aphorisme 5, *Humain, trop humain*, texte établi par G. Colli et M. Montinari, trad. par R. Rovini, NRF Gallimard, p. 26.
2. Celia Green (1967) demanda à deux échantillons d'étudiants de deux universités britanniques s'ils avaient jamais eu «une expérience dans laquelle ils s'étaient senti "hors de leur corps"». Elle reçut 19% de réponses positives sur les 115 sujets du premier échantillon, et 34% sur les 380 du second. Hornell Hart (1954) reçut 27% de réponses positives de 155 étudiants en sociologie de la Duke University, cependant que Charles Tart (1971) en recevait 44% de 150 usagers de la marijuana. D'après D. S. Rogo ed., *Mind Beyond the Body*, Penguin, N.Y., 1978, p. 36.
3. Louisa E. Rhine, «Psychological processes in ESP experiences. Part II. Dreams», *Journal of Parapsychology*, 26 (1962), pp. 172-99.
4. Dean Shiels, «A cross-cultural study of beliefs in out-the-body experiences, waking and sleeping», *Journal of the Society for Psychical Research*, 49 (1978), pp. 697-741.
5. John B. Priestley, *L'Homme et le temps*, s. trad., Pont Royal, Paris, sd., p. 225.
6. Montague Ullman, Stanley Krippner, *Dream Telepathy*, MacMillan, N. Y., 1973, p. 111.
7. Sur les 13 études expérimentales menées, 9 produirent des résultats statistiquement significatifs. Leur reprise par d'autres laboratoires donna des résultats moins cohérents : deux furent positives, trois négatives, et une équivoque.
8. D. S. Rogo, «Introduction : autobiographical accounts», in D. S. Rogo ed., *Mind Beyond the Body*, Penguin, N. Y., 1978, pp. 248-249.
9. Keith Harary, «A personal perspective of out-the body experiences», in Rogo, *op. cit.*, pp. 248-49.
10. *Ibid.*, pp. 356-57.
11. Friedrich Nietzsche, *Humain, trop humain* I. 12 et 13; cité par De Becker, *Les Machinations de la nuit*, Editions Planète, Paris, 1965, p. 241.
12. E. Rowland, «A case of visual sensations during sleep», *The Journal of Philosophy* 6, 1909, pp. 353-57.
13. Karlis Osis, «Perspectives for out-of-the-body research», *Parapsychology Research* 3 (1973), pp. 110-13.
14. De Becker, *op. cit.*, pp. 373-374.
15. Oliver Fox, *Astral Travel*, University Books, N. Y., 1962, p. 47.
16. De Becker, *op. cit.*, pp. 73-74.