

3^e millénaire

3^e millénaire

L'HOMME EN DEVENIR



la force
des
rêves

revue3emillenaire.com

M 04673 - 110 - F: 7,50 € - RD



PIERRE ÉTEVENON



“ L’Ascenseur des rêves ”

*Un nouveau modèle
de compréhension*

des **rêves**

nous rêvons tous chaque nuit de 90 à 100 minutes, que nous le sachions ou pas, que nous nous en souvenions le matin au réveil ou pas. Cela représente trois semaines de vacances de rêves gratuites par an et très personnelles pour chacun d’entre-nous. A 60 ans c’est quatre ans de notre vie que nous aurons passés à rêver et plus de cinq ans lorsque nous vivrons jusqu’à 80 ans. C’est le continent et l’univers obscur de notre vie que chacun d’entre nous peut explorer en débutant et en tenant son journal de rêves.

Vous me direz « Je ne me souviens pas de mes rêves ? ». D’autres au contraire me diront « Je me souviens de mes rêves presque chaque matin mais je ne les enregistre pas. » D’autres enfin me diront « Je me souviens de temps en temps de mes rêves au matin mais je n’y prête pas attention. » Il y a en effet trois catégories de rêveurs. La première catégorie concerne ceux qui ne s’en souviennent pas et qui disent « Je ne rêve pas », ce sont souvent des ingénieurs qui sitôt levés déchirent le fragile tissu des souvenirs de leurs rêves vite évaporés et oubliés pour se plonger d’emblée dans les programmes et les actions de la journée et des projets à venir. La deuxième catégorie au contraire concerne ceux qui aiment rêver et se souvenir de leurs rêves, souvent des artistes et des communicants. La troisième catégorie se situe entre les deux précédentes, ce sont ceux qui de temps en temps se rappellent d’avoir fait un beau rêve ou au contraire un rêve pénible et désagréable. Il n’y a rien de pathologique en cela mais simplement des typologies de comportements habituels face aux souvenirs des rêves de nos nuits.



L'onirologie est l'étude scientifique des rêves

La physiologie des rêves et des rêveurs a donné lieu à des milliers d'articles, une centaine de livres, des revues scientifiques comme *Sleep* et des associations spécialisées de part le monde comme l'IASD (International Association for the Study of Dreams : www.asdreams.org) et aussi en France comme la SFRMS (Société Française de Recherche et Médecine du Sommeil : www.sfrms-sommeil.org), et de très nombreux sites internet comme ceux créés par le Pr Michel Jouvét à Lyon (http://sommeil.univ-lyon1.fr/index_f.php) et par Patricia Garfield (creativedreaming.org) en Californie qui sont parmi les premiers onironautes. Michel Jouvét a découvert le stade du « sommeil paradoxal », cinquième état ou stade de sommeil de nuit lors d'un cycle de sommeil de 90 minutes qui se reproduit plusieurs fois dans une nuit de sommeil dont le premier stade est l'endormissement, le deuxième le sommeil confirmé, le troisième et le quatrième le sommeil à ondes lentes ou sommeil profond. Ce dernier est réparateur pour le corps et le cerveau qui éliminerait alors ses toxines de la veille. Il est observé en électroencéphalogra-

phie lorsque les ondes électriques émises spontanément par le cerveau et recueillies par des électrodes puis amplifiées et enregistrées sont les électroencéphalogrammes (ou EEGs) qui servent à enregistrer les nuits de sommeil dans les centres de cliniques du sommeil qui recherchent des pathologies du sommeil comme les apnées, la narcolepsie, les cauchemars, l'insomnie ou l'hypersomnie, etc. Chacun des cinq stades de sommeil peut s'accompagner d'un vécu subjectif et personnel de rêve si l'on réveille alors le sujet enregistré en laboratoire de sommeil et dont le scalp est porteur d'électrodes d'enregistrements EEG en plus des enregistrements des mouvements oculaires, des muscles du menton, des rythmes respiratoires et cardiaques, etc. Mais c'est surtout lors des phases de sommeil paradoxal que dans 80% des cas le sujet réveillé raconte alors le rêve qu'il vient d'avoir. En tant que chercheur biomédical et électrophysiologiste j'ai ainsi réveillé des sujets et publié en 1993 un article d'analyse de l'EEG sur ordinateur en imagerie cérébrale et selon une nouvelle méthode qui fut présentée par Michel Jouvét dans un Comptes-Rendu à l'Académie des Sciences.

Pour en savoir plus sur les aspects scientifiques du « sommeil paradoxal » ainsi nommé par ce qu'il res-



La cartographie EEG nécessite de positionner 16 (au moins) ou 19 électrodes d'enregistrement sur le scalp et des électrodes d'enregistrement polygraphique des mouvements oculaires (EOG), de l'activité des muscles du menton (EMG), des diverses respirations (nasale, buccale, thoracique, abdominale) par des capteurs appropriés, en plus de l'électrocardiogramme (ECG) et des mouvements du lit, au cours d'enregistrement de sommeil de nuit.

P. Etevenon © Inserm



Cartographie EEG au laboratoire pendant une activation cérébrale. Ici il est demandé au sujet d'effectuer une tâche pendant l'enregistrement EEG. Cette méthode permet d'étudier, par cartographie EEG, les effets d'activations sensori-motrices, visuelles, auditives, cognitives ou émotionnelles, ainsi que les effets observés après administration de produits psychotropes au cours de protocoles spécialement élaborés.

P. Etevenon © Inserm

“ Décrire des récits de **rêves** nécessite de les situer dans le temps et l'espace et de les qualifier, qualitativement et quantitativement. ”

semble à des tracés EEGs d’éveil avec cependant une atonie musculaire en particulier des muscles du menton et qu’il s’accompagne de salves de mouvements oculaires, le dernier livre récent de Michel Jovet intitulé « *DE LA SCIENCE ET DES RÊVES. Mémoires d’un onirologue* » fait le point et j’y renvoie les lecteurs. Mais tout comme Patricia Garfield, Michel Jovet nous livre dans son dernier livre ses « *Mémoires d’un onirologue* ». Parmi les onironautes qui tiennent un journal de leurs rêves, la championne incontestée est Patricia Garfield qui dès l’âge de 15 ans, de 1949 à 2012, à tenue chaque matin et pendant 63 ans un journal de ses rêves qui en contient 25 000. Elle est l’auteur de nombreux ouvrages dont *La créativité onirique* qui est un livre de référence. Michel Jovet n’est pas en reste avec ses 7 155 récits de rêves, notés dans 22 grands cahiers et souvent dessinés comme Patricia Garfield, tenu de 1970 à 2009. J’ai moi-même débuté mon journal de rêves aussi en 1970, dans un journal à multiples entrées qui est aussi un journal quotidien des actions à faire, des conférences, congrès et voyages, et des idées nouvelles et créatrices qui surgissent dans la journée. J’ai aussi établi rapidement et appliqué une méthode de classification de mes 3 250 récits de rêves, depuis 1970 jusqu’à nos jours qui furent écrits chaque matin dans 378 carnets au format A5 qui est maintenant celui des tablettes Nexus 10 et iPad. C’est à partir de ce journal de mes rêves qu’en tant qu’onironaute et chercheur impénitent, j’ai progressivement développé « Un nouveau modèle de compréhension des rêves » que j’ai appelé « L’ascenseur des rêves » et qui est le titre de cet article.

Une méthode et des hypothèses hardies pour monter « L’ascenseur des rêves »

Les rêves ont été de tout temps et en tous lieux des sujets d’intérêts et de découvertes pour les sociétés humaines, depuis l’Antiquité jusqu’aux peuples premiers. Que ce soit en Chine et en Egypte, en Inde et en Grèce, les rêves ont été considérés comme des moyens de divination et de communication entre les forces démoniaques, les titans et les asuras tout au fond des enfers et des régions obscures inconscientes, et les cieux des forces divines souvent personnalisées dans les panthéons des traditions culturelles des contrées des rêveurs... Et les chamanes en

transe s’adressent aux esprits pour répondre aux questions qui leur sont posées et pour soigner les malades qui viennent les consulter quelles que soient leurs souffrances physiques ou morales, comme Corine Sombrun le raconte dans ses livres et aventures de psychonaute. Vouloir établir un modèle de compréhension des rêves c’est d’abord ouvrir puis tenir un journal de nos récits de rêves et pour décrire ces récits il est nécessaire de se donner une méthode précise puis de l’appliquer systématiquement pendant des années.

Un tel journal implique aussi de choisir un point de vue philosophique pour situer nos rêves par rapport aux événements de nos journées et de notre vie. J’ai été attiré par l’Inde et la tradition indienne depuis l’âge de 15 ans et j’ai progressivement découvert les divinités du panthéon indien, les mythes et les traditions orales et écrites de ce continent. J’ai été intéressé par les Védas, les Puranas, les Upanishads, le Samkhya et les différents traités et pratiques de yoga. J’ai assimilé les points de vue philosophiques indiens qui vont du matérialisme à l’idéalisme et au dualisme, du Védanta rejeté ensuite par le bouddhisme. Et ces écrits ont été mis en lumière par de grands penseurs et sages contemporains comme Ramakrishna et Vivekananda, Ramana Maharshi, et Sri Aurobindo (1872-1950) qui est devenu mon maître à penser depuis 1963 et dont la statue a été dernièrement inaugurée à l’UNESCO à Paris. Toute l’œuvre de Sri Aurobindo, poète, philosophe, révolutionnaire et yogi qui vécut à Pondichéry dès 1910 et qui connaissait parfaitement les langues européennes après le grec et le latin, s’inscrit dans un point de vue philosophique dit moniste réaliste et qui unifie l’inconscient et la matière à l’esprit et au divin. Il est en cela dans la lignée de Scot Erigène au Moyen-âge et de Spinoza dont de nos jours le neurologue Antonio Damasio fait grand cas. Il a décrit dans ses ouvrages toute une évolution de l’homme, de l’humanité et de l’univers qui fait suite à une involution de l’immergence du divin dans la matière lors de la création de notre présent univers. Ses visions et idées philosophiques ont ensuite inspiré le père Teilhard de Chardin et le courant de la psychologie intégrale avec Jean Gebser et Michael Murphy le fondateur d’Esalen Institute en Californie. Il a posé les bases des différents plans de conscience et d’existence qui m’ont ensuite permis de

poser les différents étages, les strates et les niveaux du modèle de *L'ascenseur des rêves* que je vais pouvoir présenter et résumer maintenant.

Pour moi décrire des récits de rêves nécessitait de les situer dans le temps et dans l'espace et de les qualifier tant qualitativement que quantitativement. Il m'a donc fallu préciser les temps des rêves qui peuvent se situer dans le passé, le présent ou le futur, et donc les espaces-temps des rêves

dans le plan physique, ou bien encore dans le vital, ou dans l'être psychique que je préciserai par la suite, ou dans le plan mental qui domine dans nos activités diurnes tout comme le soleil de nos journées cache les étoiles des constellations du ciel nocturne. Et un même rêve peut se présenter tout à la fois dans des plans différents et être par exemple spirituel, physique et vital en même temps, comme l'exemple que je donnerai ensuite.

| | | | | | | |
|-----------------------|------------------|---------------|------------------|--------------|-----------------|--------------------|
| Supraconscient | | | | | | |
| Spirituel | Spirituel | | | | | |
| Mental | | Mental | | | | |
| Psychique | | | Psychique | | | |
| Vital | | | | Vital | | |
| Physique | | | | | Physique | |
| Inconscient | | | | | | Inconscient |

Les plans, strates et niveaux du nouveau modèle de compréhension des rêves

pour lesquels j'ai suivi la classification des trois catégories des plans de conscience de Sri Aurobindo qui vont de l'infraconscient au conscient et au supraconscient. Cette définition des plans et espaces-temps des rêves que l'on peut considérer à loisir comme virtuels ou réels, présente l'intérêt d'être exhaustive afin de pouvoir préciser au mieux les expériences vécues subjectives et parfois ineffables des scénarios des récits de rêves. L'infraconscient part de l'opposé de la supraconscience qui est appelé la nescience, puis de l'inconscient et du subconscient, et il est en contrepoint avec le supraconscient qu'on peut encore appeler spirituel. Le supraconscient comporte les plans de conscience au-dessus du mental qui culminent dans la tradition indienne par la vérité encore appelée le supramental par Sri Aurobindo, et la trinité divine indienne (*Sat-Chit-Ananda* en sanscrit) représentée par la béatitude, la conscience-force et l'existence. Je ne développerai pas plus ces distinctions de plans de conscience où peuvent se situer nos rêves sinon pour dire que ceux qui nous sont les plus proches sont les rêves du conscient situé entre l'infraconscient et le supraconscient. Et ces rêves dans le conscient peuvent se situer dans la matière, dans le corps,

Voici ci-dessus un schéma simplifié de ces plans de conscience des rêves entre inconscient et supraconscient et spirituel. Je précise de suite que parler de spirituel et de supraconscient est un point de vue philosophique et non un point de vue religieux. Je ne me réfère à aucune religion et laisse le lecteur entièrement libre de sa position personnelle. N'ayant aucune vérité absolue à présenter mais seulement un nouveau modèle de compréhension des rêves certes inspiré des idées et plans de conscience de Sri Aurobindo, ma position est tout à fait laïque et respectueuse des idées de chacun. En cela croire au divin et au spirituel n'est pas prôner une religion quelle qu'elle soit.

TROIS POINTS DE VUE PHILOSOPHIQUES DU PROBLÈME CORPS-ESPRIT

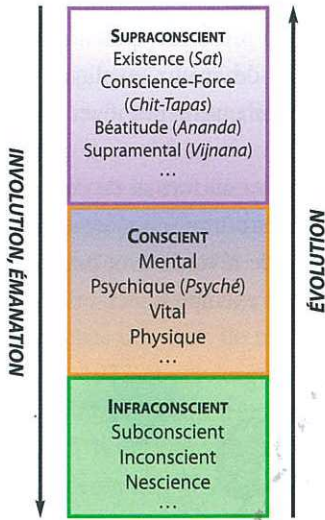
Monisme Esprit Esprit + Corps Corps

- Spiritualiste Idéaliste
- Réaliste ou neutre
Scot Erigène
Spinoza
Damasio
- Matérialiste

Dualisme Esprit / Corps

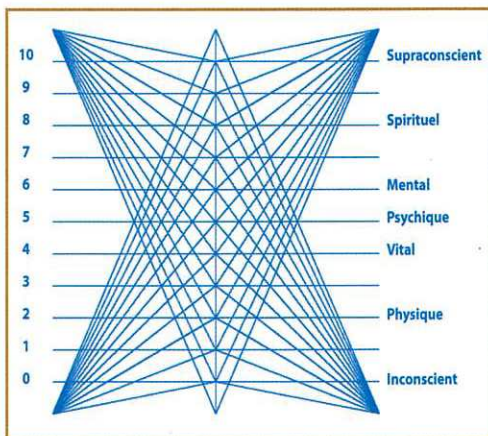
- René Descartes
- Sir John Eccles
- Dominique Laplane
- Bernard Lechevalier
- Pierre Buser (2012) :
Dualisme fonctionnel
Objet/sujet

C’est pourquoi j’ai seulement précisé que mon point de vue personnel et qui n’engage que moi était celui d’un monisme réaliste ou neutre qui unifie tout à la fois le point de vue matérialiste et le point de vue spiritualiste.



Les plans de conscience selon Sri Aurobindo

Voici un tableau des trois catégories des plans de conscience selon Sri Aurobindo que j’ai appliqué aux récits de rêves. Au centre se situe « l’être psychique » dans le plan du « psychique » qui selon Sri Aurobindo est notre être intérieur (*antaryamin* en sanscrit), qui nous est le plus souvent voilé et caché, sans mots, sans émotions, mais *qui est notre témoin d’évolution en conscience* tout au long de notre vie, *et qui est le rêveur en nous* qui gravit de haut en bas et de bas en haut les étages, les strates et les niveaux de *L’Ascenseur des rêves* dont voici maintenant le schéma.



L’Ascenseur des rêves

Mais avant d’aller plus loin dans ce *nouveau modèle de compréhension des rêves* il m’a fallu poser des hypothèses hardies sur les différents étages et niveaux de ce modèle et elles m’ont été suggérées à partir d’analogies avec les théories modernes de la physique théorique, de la cosmogénèse, de la théorie des supercordes et de la théorie de la gravitation quantique, ainsi que de la mécanique quantique. Ce faisant j’ai suivi l’exemple de Lacan qui n’hésitait pas à prendre des modèles topologiques comme pour mieux illustrer par analogies ses Séminaires.

Voici donc *trois hypothèses hardies* résumées ainsi :

1) Le modèle de *L’Ascenseur des rêves* comporte deux directions verticales opposées qui sont *deux processus complémentaires* des vécus de rêves, d’abord l’*involution* qui va de haut en bas, du supraconscient vers l’inconscient et l’infraconscient ; puis l’*évolution* qui va de bas en haut, de l’inconscient et de l’infraconscient vers le supraconscient, selon la vision évolutive de l’homme, de l’humanité et de l’univers de Sri Aurobindo (voir Références).

2) Le modèle comporte encore des *espaces-temps différents* pour les vécus de rêves, étagés de 1 à 10, où le temps vécu peut être aussi bien passé, présent et/ou futur, car selon la mécanique quantique et depuis la relativité générale d’Einstein le temps présent peut être situé n’importe où sur l’axe vertical de l’espace-temps que nous considérons par habitude comme allant du passé vers l’avenir.

3) Le modèle comporte enfin des *plans de conscience multidimensionnels* des vécus de rêves, avec des « degrés de liberté » selon un concept de la physique qui sont croissants de 1 à 10. Ainsi, l’inconscient est contraint et chaotique, à l’opposé des plans spirituels qui sont de plus en plus vastes et libres d’actions et de mouvements sans contraintes.

J’ai encore précisé la *Méthode pour tenir un journal de rêves*. J’ai donné un maximum de 23 critères de notations précises pour décrire un récit de rêve rappelé au matin et que l’on souhaite inscrire dans son journal personnel de rêves. Ces critères ne sont pas en eux-mêmes une grille imposée et qu’il faudrait remplir obligatoirement ce qui

deviendrait vite contraignant, dogmatique et pénible. Parmi ces 23 critères il y en a cependant huit principaux qu'il est rapide et utile de noter si possible pour chaque récit de rêve.

Voici ces huit critères principaux pour noter un récit de rêve : La **date** du récit de rêve ; le **lieu** ; le **titre** résumé du rêve ; les **plans** étagés du rêve ainsi notés et que je développerai par la suite brièvement : *U, P, V, S, M*, et *E* pour Expérience intérieure ; le **résumé** du récit de rêve ; les **conditions** extérieures s'il y en a à noter ; les **événements** extérieurs s'il y en a à noter ; le **commentaire** ensuite du récit de rêve qui tient compte des événements passés s'il y a lieu. J'ajoute qu'il est encore utile de noter le *numéro* d'ordre du récit de rêve dans son journal de rêve pour s'y rapporter rapidement ensuite et si l'on le souhaite pouvoir faire des tableaux comparatifs ultérieurs, synoptiques et statistiques.

Les différents plans et niveaux de L'Ascenseur des rêves

Ces plans de conscience sont notés pour chaque récit de rêve par **U** (unconsciousness) pour l'inconscient et le subconscient, par **P** pour le plan physique (et parfois rarement le « physique subtil » qui est « l'esprit des formes derrière la matière » proche du merveilleux des fées, des gnomes et des elfes), par **V** pour le plan vital des instincts, émotions et sentiments, par **S** pour le plan spirituel dont je distingue d'une part le plan spirituel de « l'être psychique » et d'autre part le plan spirituel du supraconscient au-dessus du mental dont les grands rêves et les songes inspirés et aussi d'enseignement qui sont rares, par **M** pour le plan mental des idées et des concepts, et par **E** pour de rares expériences intérieures diurnes dans la journée que j'appelle encore des réceptions.

La pratique par des exemples de rêves

Dans le premier tome de mon récent livre de 2013 « *Des rêves pour changer votre vie* » dont le sous-titre est « *L'ascenseur des rêves* », j'ai présenté le modèle précédent en détail et la méthode pour

tenir un journal de rêves, après avoir décrit une anthologie de l'art de rêver. Dans le deuxième tome qui suit et qui est sous-titré « *La pratique par des exemples de rêves* » j'ai choisi 141 exemples de récits de rêves parmi mon onirothèque pour expliquer aux lecteurs comment appliquer le modèle de L'Ascenseur des rêves au quotidien et comment illustrer, et afin de mieux expliquer ce nouveau modèle de compréhension des rêves.

Pour me limiter au format de cet article résumé qui ne doit pas être trop long, je ne présenterai ici qu'un seul récit de rêve d'envol pour illustrer ici le deuxième tome d'exemples.



Survol du Caire – l'ange-colonne (titre)

- 30 décembre 1978 (date)
- 78. (numéro parmi les 141 rêves du Tome 2)
- Plans : **S** pour Spirituel, **P** pour plan Physique, **V** pour plan Vital
- Rêve d'envol : « *Survol du Caire* » ville fantastique avec un fleuve qui tourne en méandre autour de deux grands cirques – me voici soudain derrière un muezzin qui en haut d'un minaret s'adresse à une grande foule. Je découvre alors « l'ange colonne », immobile, couché près d'un muret. Je l'enfourche. Il déploie ses ailes et me conduira à Paris d'un grand vol magnifique.
- Commentaire : Houari Boumediene est mort et ses obsèques nationales se sont déroulées à Alger aujourd'hui... (événement extérieur)

“ **Quel est le rêveur en nous ?**
« **Qui ?** » rêve ? ”

Ouverture et conclusion

Le concept même de temps n’est pas indispensable à la physique moderne. Il ne peut être séparé de l’espace où nous vivons et il peut même être un temps inversé et réversible qui s’écoule alors du futur vers le passé et jusqu’au présent qu’il puisse alors changer. « *Des grands rêves qui peuvent changer notre vie* » pourraient alors venir de notre futur, et c’est pourquoi je peux supposer qu’ils sont des « états modifiés de conscience » tout à fait particuliers, ni pathologiques, ni non plus naturels comme les classiques états de veille et stades de sommeil. Ces états modifiés de conscience seraient alors plus proches des états de méditation que j’ai étudiés depuis 1972 et sur lesquels j’ai beaucoup publié précédemment jusqu’à être invité le 30 mars dernier à faire l’historique des états de conscience modifiés au Forum des Sciences Cognitives 2013 (forumsciencescognitives.com) qui s’est déroulé au Campus des Cordeliers à Paris.

Pour Michel Jouvét, la fonction du sommeil paradoxal est de renouveler notre programmation et patrimoine génétique et donc notre individuation psychique. Avec le nouveau modèle de compréhension des rêves que je résume ici et qui est en amont de toute analyse et interprétation ultérieure, ce modèle de « L’ascenseur des rêves » répond à la question : *Quel est le rêveur en nous ?* « *Qui* » rêve ? Cette question qui est philosophique et peut-être même intuitive et non mentale, relève pour moi d’autres plans de conscience et d’existence. Alors je considère que « l’être psychique » en nous, est notre témoin évolutif, notre acteur intérieur et le plus souvent silencieux, caché et voilé. C’est lui qui est conscient dans nos rêves, qu’ils se déroulent dans l’inconscient, le physique, le vital, le plan psychique, le mental, et aussi plus rarement dans les différents plans du supraconscient que j’appellerai globalement le spirituel.

Alors devenons plus conscients de notre être psychique à partir des portes de nos rêves ouvertes sur des espaces-temps qui nous sont invisibles et cachés de jour, et nous réaliserons notre individuation psychique au cours de notre vie, complémentaire de notre individuation génétique. Et je terminerai par cette dernière phrase qui réunit nos journées et nos nuits :

« *C’est ainsi qu’après avoir acquis plus de conscience de nos rêves et de nos nuits, nous deviendrons alors plus conscients de nos journées, et nous découvrirons notre être intérieur, notre être psychique qui nous guide et qui nous protège dans notre vie.* »

RÉFÉRENCES



- A. Damasio.** *L’erreur de Descartes ou la raison des émotions*, Éditions Odile Jacob, 1995
 – *Le sentiment même de soi*, Paris, Odile Jacob, 1999
 – *Spinoza avait raison. Joie et tristesse, le cerveau des émotions*, Odile Jacob, 2003 ; 2008
- P. Etevenon.** Canal U. *L’homme endormi, l’homme éveillé*. Fonds Eric Duvivier, 1990. Vidéo : http://www.canal-u.tv/video/cerimes/l_homme_endormi_l_homme_eveille.9675
- P. Etevenon.** *Analyse quadri-dimensionnelle de l’électroencéphalogramme. Première application à un épisode de sommeil paradoxal chez l’Homme*. Note présentée par M. Jouvét. C. R. Acad. Sci. Paris, t.316, Série III, neurophysiologie, p. 267-274, 1993
- P. Etevenon.** *Des rêves pour changer votre vie. L’ascenseur des Rêves*, Tome 1 ; *La pratique par des exemples de rêves*, Tome 2, ERICK BONNIER éditions, 2013. Site auteur : www.sgdl-auteurs.org/pierre-etevenon
- P. Etevenon, J.G. Henrotte, G. Verdeaux.** *Approche méthodologique des états de conscience modifiés volontairement*. Rev. EEG Neurophysiol. clin., Paris, 3, 2, 232 - 237, 1973
- P. Garfield.** *La créativité onirique*, La Table Ronde, 1983, Éditions J’ai Lu, 1998, creativdreaming.org
- J. Gebser.** *The Ever-Present Origin*. Part I, Part II, Ohio University Press, Athens, 1985, 1991, traduction anglaise de *Ursprung und Gegenwart, I, II*, Deutsche Verlags – Anstalt GmbH, Stuttgart, 1949, 1953, www.gebser.org
- J.G. Henrotte, P. Etevenon, G. Verdeaux**
Les états de conscience modifiés volontairement. 3, 29, 1100-1102, La Recherche, Paris, 1972
- M. Jouvét.** *DE LA SCIENCE DES RÊVES. Mémoires d’un onirologue*, Odile Jacob, 2013
- C. Sombrun.** *Les esprits de la steppe*. Avec les derniers chamanes de Mongolie, Albin-Michel, 2012
- Sri Aurobindo.** *La synthèse des Yoga*. Tomes 1, 2, 3, Sri Aurobindo Ashram Press, puis Buchet-Chastel, 1970, 1973, 1977 ; *La Vie divine*. Sri Aurobindo Ashram Press, 1949, et tome 1, Albin-Michel, 1973

© Pierre Etevenon

● **Pierre Etevenon** est docteur ès sciences, docteur en chimie organique et ingénieur chimiste ESCOM. Après avoir étudié les effets des substances hallucinogènes à Princeton il devient chercheur INSERM dès 1967 à Paris au Centre Hospitalier Sainte-Anne, puis à Caen. Il a créé trois laboratoires successifs et est Directeur de Recherche honoraire INSERM depuis 2000. Chercheur électrophysiologiste en imagerie cérébrale, il a étudié depuis 1965, les états d’éveil de sommeil et de rêves, les états pathologiques et les états modifiés de conscience. Il est l’auteur de 143 publications et articles dont 46 internationaux. Il a publié cinq essais dont *Les aveugles éblouis*, *Du rêve à l’éveil*, *L’Homme éveillé*, *États de conscience sophrologie et yoga*, et dernièrement *Les rêves qui peuvent changer votre vie*. Il est membre de l’IASD et de la SFRMS, membre de la SCAM et sociétaire de la SGDL dont le site auteur internet est : www.sgdl-auteurs.org/pierre-etevenon

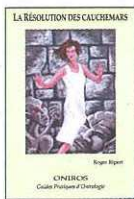
La Résolution des cauchemars

Collection : Guides Pratiques d'Onirologie

Roger Ripert

(2012 - ONIROS Chitry Mont Sabot 58190 Neuffontaines - www.oniros.fr/ - 60 p. - 12 €)

Ce guide s'inscrit dans le cadre d'une formation générale à l'onirologie mise en place par l'association Oniros. Consacré au domaine épineux et souvent méconnu des cauchemars, les "mauvais" rêves, il a pour objet de mettre à la disposition du grand public les connaissances et les outils pratiques indispensables pour se débarrasser de



ces troubles nocturnes au profit d'un mieux être à l'état de veille.

Condensé des connaissances scientifiques actuelles en la matière, cet ouvrage nous amène à faire le tour des diverses formes prises par ces pénibles expériences, qu'il s'agisse des vrais cauchemars, des terreurs nocturnes, de la paralysie du sommeil ou des cauchemars post-traumatiques.

Tome 1 : Les Rêves et les moyens de les diriger. Observations pratiques

Tome 2 : Biographie, Correspondance familiale, L'œuvre de l'onirologue & du sinologue

D'Hervy de Saint-Denys (1822-1892) (T. 1)

ONIROS Chitry Mont Sabot 58190 Neuffontaines

O. de Luppé, A. Pino, R. Ripert & B. Schwartz (T. 2)

www.oniros.fr/

Les Édition Oniros ont publié dans ce premier volume, l'intégralité de cette œuvre de Saint-Denys, publiée une première fois à Paris en 1867, de manière anonyme. D'Hervy de Saint-Denys est un pionnier de l'étude des rêves et de la pratique du « rêve dirigé ». Il expose autant l'histoire de l'étude des songes,



qui remonte à l'antiquité, que les connaissances médicale, physiologique et psychologique de ses contemporains.

Le second volume nous permet de découvrir ce pionnier méconnu de la pratique du « rêve lucide », telle qu'on la nomme aujourd'hui.

Des rêves pour changer votre vie - L'Ascenseur des rêves (tome 1)

Pierre Etevenon

(2013 - Érick Bonnier - 208 p. - 19 €)

Qui rêve en nous et de quoi ? Où se passent nos rêves ? Quand et comment rêvons-nous ? Nos rêves sont indissociables des journées qui précèdent, de notre passé et de notre futur. Après l'histoire des rêves dans l'Antiquité, l'auteur résume les données anthropologiques et psychologiques des rêves en les enrichissant de la psychanalyse de Freud et de Jung. Voici une nouvelle « méthode ». Elle nous aide à nous souvenir de nos rêves et à les décrire dans un journal des rêves. Ainsi, le rêveur qui est en nous prend « l'ascenseur des rêves » pour



les visiter et agir grâce à eux dans des plans élevés et multidimensionnels qui vont de l'inconscient aux mondes de nos pulsions, de nos sentiments et émotions, de nos pensées, de la création et de l'intuition, et au-delà.

Cette « psychologie intégrale des rêves » n'est pas une thérapie : elle se situe en amont de l'interprétation et de l'analyse qui s'en suit. Elle ne prend pas parti et reste scientifique, en posant des questions clés. Par la pratique, elle permet de découvrir les rêves signifiants qui sont des indications de notre avenir et qui vont changer notre vie.

Des rêves pour changer votre vie - La pratique par des exemples de rêves (tome 2)

Pierre Etevenon

(2013 - Érick Bonnier - 208 p. - 18 €)

Dans ce tome II, Pierre Etevenon illustre, fonde et valide son nouveau modèle de l'Ascenseur des rêves (tome I). Il présente un choix personnel de récits de rêves et d'expériences intérieures, parmi les milliers de récits de rêves écrits dans son journal à multiples entrées qu'il poursuit constamment depuis 1970. C'est un témoignage qui rassemble aventures vécues et commentées. Cela permet de découvrir les rêves signifiants qui sont des indications de notre avenir et qui vont changer notre vie.

« Qui » rêve en nous et de quoi ? Où se passent nos rêves ? Quand et comment rêvons-nous ?



Nos rêves sont indissociables des journées qui précèdent, de notre passé et de notre futur. Le rêveur qui est en nous, notre « être psychique », prend l'Ascenseur des rêves pour les visiter et agir grâce à eux dans des plans différents qui vont de l'inconscient aux mondes de nos pulsions, de nos sentiments et émotions, de nos pensées, de la création et de l'intuition, et au-delà. Cette « Pratique par des

exemples de rêves » est le roman des nuits obscures et mystérieuses, éclairé de la lumière des jours passés et futurs. Chacun d'entre nous peut l'appliquer afin de découvrir et d'écrire son propre roman, intime et unique.