

PATRICIA L. GARFIELD

LA CRÉATIVITÉ ONIRIQUE

DU RÊVE ORDINAIRE AU RÊVE LUCIDE

TRADUIT DE L'AMÉRICAIN
PAR ROGER RIPERT

ÉDITIONS J'AI LU

*A mon bien-aimé Zal.
Il est dans mes rêves :
le fort,
le sage,
l'aimant,
le généreux
— tout comme dans la vie diurne.*

Titre original :

CREATIVE DREAMING

© 1974 Patricia L. Garfield

Pour la traduction française :

© 1983 Éditions de La Table Ronde by arrangement
with Paul R. Reynolds, Inc., N.Y.

SOMMAIRE

Préface. 7

PREMIERE PARTIE :

Comment programmer ses rêves

- | | |
|---|----|
| 1. Apprendre à contrôler ses rêves | 11 |
| 2. Les enseignements des rêveurs de l'Antiquité | 30 |
| 3. Les enseignements des rêveurs créatifs | 53 |
| 4. Les enseignements des rêveurs amérindiens. | 79 |

DEUXIEME PARTIE :

Comment devenir conscient dans ses rêves

- | | |
|--|-----|
| 5. Les enseignements des rêveurs senoï | 105 |
| 6. Les enseignements des rêveurs lucides | 138 |
| 7. Les enseignements des rêveurs tibétains | 175 |

TROISIEME PARTIE :

Comment développer le contrôle de ses rêves

- | | |
|--|-----|
| 8. Comment tenir son journal de rêves | 197 |
| 9. Comment développer le contrôle onirique | 218 |

Annexe : Guide pour l'application du système
senoï de contrôle onirique. 231

Index. 235

PRÉFACE

C'est avec amour, avec soin et avec des rêves aussi, que cet ouvrage fut composé. Je ne suis pas l'auteur des principes qu'il expose, mais je les ai simplement tissés ensemble. Le résultat forme une étoffe à la trame complexe où s'entrecroisent les découvertes de nombreux rêveurs appartenant à des cultures et à des époques très diverses. C'est mon œuvre, comme celle des chercheurs du passé qui dévoilèrent leur vie onirique intime ou témoignèrent des rêves d'autrui.

L'enthousiasme de ma mère pour Freud et Jung, lors de mes quatorze ans, me fit sans doute concevoir ce livre. Durant les vingt-cinq années qui suivirent, la forme et le contenu de mes récits oniriques se transformèrent radicalement. Un tournant crucial dans ma vie se produisit en 1972, lors du XX^e Congrès international de psychologie à Tokyo. Au cours d'une conversation, le Dr Joe Kamiya de San Francisco m'adressa la suggestion suivante : « Si vous allez en Malaisie, pourquoi ne pas rendre visite aux Senoï ? » (« Les "qui" ? » répondis-je.) Plus tard, il mit gracieusement son laboratoire de rêves à ma disposition et me prêta assistance en supervisant quelques-unes de mes expérimentations EEG nocturnes.

A l'hôpital pour aborigènes de Gombak, en Malaisie, le Dr Moti Lal m'introduisit auprès de quelques Senoï et traduisit notre entretien. Les Drs Ivan Polunin et Geoffrey Benjamin de l'université de Singapour eurent l'obligeance de me transmettre leurs connaissances concernant les Senoï. Les perspectives exaltantes offertes par le contrôle onirique m'amènèrent à étudier les travaux de Kilton Stewart, de Mary Arnold-Forster, du marquis d'Hervey de Saint-Denys et de bien d'autres auteurs. Grâce à mon col-

lègue de Philadelphie, Braulio Montalvo, je découvris les recherches de Carlos Castañeda, à une époque où il était encore peu connu, et celles de Giovanni Guareschi. Jack Leavitt de Berkeley m'ouvrit son imposant fonds de bibliothèque. Un bon ami, Sidney Harman, m'assista lors de mes premières démarches hésitantes auprès des éditeurs new-yorkais. Le Dr Arthur McDonald, de Lame Deer, au Montana, m'offrit une aide précieuse pour rédiger le chapitre sur les Amérindiens. J'adresse à chacun d'eux tous mes remerciements.

Avec mes collègues professionnels de l'Association pour l'étude psychophysique du sommeil nous échangeâmes d'enrichissantes idées. Je suis également très reconnaissante aux étudiants de mes séminaires de rêve qui me confièrent leurs expériences oniriques. Mes enfants (Linda, Steven, Wendy et Cheryl), des parents, des amis et des rêveurs de par le monde me révélèrent les secrets de leur vie onirique pour les partager avec moi... et maintenant avec vous.

D'autres encore peaufinèrent la mise en forme de l'ouvrage : Jeanne Perilman s'employa à remanier la première version pour la rendre publiable. Mary Nagle dactylographia le texte je ne sais combien de fois. Bien d'autres personnes m'encouragèrent, me guidèrent et me prêtèrent leur concours.

Depuis notre première rencontre, Zal, mon cher Zal, m'apporta sans cesse son soutien. Parfois même, il évita l'effondrement du projet tout entier. Bien que très pris par son travail, il s'arrangea toujours pour écouter un autre rêve, vérifier une nouvelle fois le manuscrit et faire d'utiles suggestions.

J'espère que cette œuvre tissée de rêves vous séduira. Examinez-la. Essayez-la. Si elle vous plaît, ajustez-là à votre taille. Puisse-t-elle vous donner beaucoup de plaisir.

Dr Patricia L. GARFIELD
San Francisco, 1^{er} juin 1974.

PREMIÈRE PARTIE

COMMENT PROGRAMMER SES RÊVES