



École doctorale Lettres – Langues – Linguistique - Arts  
Institut d'études transtextuelles et transculturelles

Thèse présentée en vue de l'obtention du doctorat  
Études de l'Asie et ses Diasporas  
Et soutenue le 7 juillet 2010

# RÊVE LUCIDE ET PENSÉE CHINOISE

Étude de méthodes onirothérapeutiques

Présentée par  
**Rudy VAVRIL**

Sous la direction de  
**Monsieur le Professeur Gregory B. LEE**

Jury composé de  
**Monsieur Roger Greatrex**, Professeur des Universités  
Université de Lund  
**Monsieur Gregory B. Lee**, Professeur des Universités  
Université de Lyon – Jean Moulin Lyon 3  
**Monsieur Éric Marié**, Professeur des Universités  
Faculté de médecine de Montpellier  
**Madame Nancy Midol**, Professeur des Universités  
Université de Nice



# RÊVE LUCIDE ET PENSÉE CHINOISE

Étude de méthodes onirothérapeutiques

Présentée par  
**Rudy VAVRIL**

Sous la direction de  
**Monsieur le Professeur Gregory B. LEE**

Université Lyon III – Jean Moulin

Juillet 2010



## REMERCIEMENTS

---

*Ce travail parvenu à son terme, je ne puis tout d'abord que remercier mon directeur de thèse, Monsieur Gregory B. Lee, pour m'avoir encouragé depuis le début à continuer dans les études supérieures et la recherche et m'avoir ainsi permis de mener cette étude qui me tenait à cœur. Le professeur Monsieur J.-P. Giraud est également sans le savoir pour beaucoup dans l'élaboration de ce travail, ayant su me redonner en quelques mots cette motivation initiale qui me faisait défaut dans une période d'isolement peu prodigue. Je leur suis à tous deux vraiment très reconnaissants.*

*Je tiens encore à remercier mes chers parents pour leur soutien et leur aide dans la correction de ce travail, et ce, malgré l'éloignement, ainsi bien évidemment que ma compagne pour m'avoir tant inspiré et même accompagné dans la quête et l'exploration du rêve lucide. Notre amour et notre expérience partagés, la confrontation de nos impressions ramenées de nos voyages oniriques m'ont ouvert l'esprit, sensibilisé à certaines notions et fait pressentir des sphères que l'intellection seule ne saurait ramener à elle, et dont la raison aurait tôt fait de nier l'existence.*

*Ce travail étant centré autour des rêves, il me revient à l'esprit celui paraissant si troublant avec le recul qu'une amie m'avait confié il y a déjà cinq années de cela. Prisonnière dans une cage, elle s'y offrait en sacrifice, prenant sur elle dans la plus parfaite abnégation la souffrance des uns et le handicap des autres dont tous au contact de sa main se déchargeaient sur elle. Cette âme christique qui l'habitait, puissions-nous la rencontrer un jour dans l'un de nos voyages oniriques. Puisse t-elle continuer à nous conforter dans notre amour de la vie, et nous montrer le chemin dans la Claire Lumière menant au Dao originel.*

*Je lui dédie ce travail.*

A Paola



## REMARQUES PRÉLIMINAIRES

Les termes chinois sont transcrits en mandarin pinyin, excepté dans quelques citations d'auteurs.

Les caractères chinois sont sous leur écriture simplifiée, à l'exception de l'annexe 9 dans laquelle certains caractères traditionnels sont nécessaires à la compréhension de l'exposé.

Les récits de rêves personnels ont été encadrés pour les isoler des citations avec plus de clarté.

Des sigles ont été utilisés pour quelques termes. Certains se basent sur l'anglais, d'autres plus courants sur le français :

**DILD** : *Dream-initiated Lucid Dream* (Rêve lucide [état de lucidité] surgissant dans le rêve)

**EC** : Endormissement conscient

**EI** : État intermédiaire

**MILD** : *Mnemonic Induction of Lucid Dreams* (Induction Mnémonique des rêves lucides)

**MTC** : Médecine traditionnelle chinoise (Equivalent anglais : **TCM**)

**OBE** : *Out of Body Experience* (Expérience hors du corps)

**PR** : Personnage de rêve (De l'anglais **DF** pour *Dream-figure*)

**REM** : *Rapid Eye Movement* (Mouvement rapide des globes oculaires)

**RL** : Rêve lucide (Dérivé du sigle anglais **LD** pour *Lucid Dream*)

**RN** : Rêve normal

**TR** : Test de réalité (Dérivé du sigle anglais **RC** pour *Reality-check*)

**WILD** : *Wake-Initiated Lucid Dreams* (Rêves lucides provoqués depuis l'état éveillé)

**WBTB** : *Wake-Back-To-Bed* (Rendormissement après réveil artificiel)



## TABLEAUX ET SCHÉMAS

<b>Schéma</b> : Création des trigrammes .....	43
<b>Schéma</b> : Echelle entre le Ciel et la Terre .....	53
<b>Schéma</b> : Processus de création .....	54
<b>Tableau</b> : La trinité du rêve .....	61
<b>Tableau</b> : Fréquence du souvenir du rêve chez de jeunes chinois .....	67
<b>Tableau</b> : Pourcentage de la fréquence du souvenir du rêve.....	68
<b>Tableau</b> : Enquête sur les rêves .....	70
<b>Tableau</b> : Rapport hypothétique entre rêves conscients et rêves de vol .....	71
<b>Tableau</b> : Correspondances selon l'onirothérapie grecque .....	138
<b>Tableau</b> : Correspondances de l'architectonique du rêve selon Scherner .....	145
<b>Tableau</b> : Correspondances du rêve pathologique selon Garfield .....	157
<b>Tableau</b> : Correspondances selon l'onirothérapie chinoise .....	190
<b>Tableau</b> : Synthèse de l'onirothérapie chinoise et grecque .....	193
<b>Tableau</b> : Synthèse de l'imagerie onirique pathologique selon la MTC et Scherner .....	194
<b>Schéma</b> : Pyramide du rêve .....	212
<b>Schéma</b> : <i>Neijingtu</i> ou Diagramme de la trame intérieure du corps .....	214
<b>Tableau</b> : Correspondances du rêve pathologique enrichies du <i>Neijingtu</i> .....	225
<b>Tableau</b> : Correspondances entre bouddhisme et MTC .....	233
<b>Tableau</b> : Correspondances liées au sept <i>chakras</i> selon la conception indienne .....	235
<b>Schéma</b> : Les sept <i>chakras</i> .....	246
<b>Schéma</b> : Les dix <i>séfirot</i> .....	246
<b>Schéma</b> : <i>Séfirots</i> et <i>chakras</i> .....	247
<b>Tableau</b> : Equivalence entre <i>chakras</i> et <i>séfirots</i> .....	247
<b>Tableau</b> : Correspondances entre <i>chakras</i> et <i>séfirots</i> .....	248
<b>Schéma</b> : <i>Wujitu</i> ou Diagramme du Sans Extrême .....	250
<b>Schéma</b> : Trois variantes du <i>Taijitu</i> ou Diagramme du Grand Extrême .....	252
<b>Schéma</b> : <i>Shuihuo kuangkuo</i> ou Diagramme de la Réunification de l'eau et du feu .....	254
<b>Schéma</b> : <i>Olanim</i> et <i>séfirot</i> .....	258
<b>Schéma</b> : Arbre de vie .....	265
<b>Schéma</b> : <i>Shiyaoguatou</i> ou Echelle décagramme .....	269
<b>Tableau a</b> : Correspondances des cinq éléments selon la MTC .....	300
<b>Tableaux b c d e f</b> : Correspondances des cinq éléments selon le bouddhisme tibétain .....	301-3
<b>Tableau</b> : Les cinq éléments indiens (aristotéliens) .....	305
<b>Tableau</b> : Les cinq éléments tibétains et chinois .....	306
<b>Tableau</b> : Les six mondes impermanents .....	310
<b>Schéma</b> : <i>Shixiangtu</i> ou Diagramme des Dix puissances .....	313
<b>Tableau</b> : Correspondances du <i>Shixiangtu</i> .....	315
<b>Schéma</b> : Arbre de la vie (2) .....	316
<b>Tableau</b> : Correspondances entre planètes et éléments selon l'astrologie indienne .....	320
<b>Tableau</b> : Correspondances entre planètes et couleurs .....	321

<b>Tableaux</b> : Résumés schématiques (éléments et couleurs) .....	326
<b>Schéma</b> : Le <i>Sam-Taegeuk</i> ou <i>Santaiji</i> .....	328
<b>Schémas</b> : <i>Taiji</i> et <i>Taegeuk</i> .....	328
<b>Photo</b> : Spectre de Brocken .....	343
<b>Schéma</b> : Cible centrifuge des couleurs oniriques .....	344
<b>Tableau</b> : Ordre et signification des huit trigrammes .....	350
<b>Tableau</b> : Correspondances entre cinq éléments et huit trigrammes.....	351
<b>Schéma</b> : Disposition des trigrammes selon l'ordre de Fuxi (Ciel Antérieur) .....	361
<b>Schéma</b> : <i>Shiyaoguantu</i> ou Echelle décagramme (2) .....	362
<b>Schéma</b> : <i>Yaochen tushi</i> ou Schéma du temps binaire .....	363
<b>Schéma</b> : <i>Xiaolu yu xiaoding</i> ou Le petit foyer et petit trépied .....	365
<b>Schéma</b> : Echelles décagramme (tronc et triple foyer) .....	367
<b>Schéma</b> : Explication de l'application des trigrammes dans le rêve .....	373
<b>Schéma</b> : Comparaison de l'échelle des huit trigrammes et de l'échelle de Jacob .....	375
<b>Tableau</b> : Interprétation du rêve organique .....	378
<b>Schéma</b> : Organes et couleurs fondamentales .....	381
<b>Schéma</b> : Lois d'engendrement et de dominance des cinq éléments binaire .....	383

# TABLE DES MATIÈRES

---

Introduction .....	17
PREMIÈRE PARTIE : Du rêve normal au rêve lucide .....	21
CHAPITRE I. Exploration du rêve et hypothèses .....	23
I.1. Programmation de RL .....	25
I.2. Objectifs du RL .....	31
a. Observation du corps .....	31
b. Observation de l'environnement .....	31
c. Repérer les éléments les plus surprenants du rêve .....	32
I.3. Annonce de notre objectif thérapeutique .....	37
a. Rééquilibrer mental .....	37
b. Rééquilibrer énergétique .....	39
c. Rééquilibrer physiologique .....	40
CHAPITRE II. Comment expliquer le rêve selon le courant de pensée du dao ?	41
II.1. Les trigrammes comme abstractions des états de la pensée .....	41
II.2. Conception chinoise spiritiste du rêve .....	49
a. L'essence-esprit <i>jingshen</i> et les âmes <i>hunpo</i> .....	49
b. Des trois principes dualistes parallèles aux trois rêves .....	54
II.3. Le livre des transformations .....	62
CHAPITRE III. Est-il fait cas du RL en Chine ? .....	65
III.1. Dans la Chine contemporaine .....	65
a. Etudes préalables sur le sujet .....	65
b. Expérience personnelle et statistiques .....	67
c. Rêve lucide et transculturalité .....	72

III.2. Dans la tradition chinoise .....	77
a. Le « rêve (r)éveillé » du Livre des Rites .....	78
b. Mont des Pierres et des Bambous (Baptandier) .....	87
c. Anecdotes chinoises de rêves préLucides .....	90
1) Le rêve de Liu Yuqiu .....	90
2) Le rêve de Zhuang Zi .....	91
3) Le rêve de Pao Yu .....	96
d. Récits chinois de rêves lucides .....	98
1) <i>Dongpo Zhilin</i> .....	98
2) Lu You, poète et rêveur lucide .....	99
III.3. Alchimie interne et Bouddhisme tibétain .....	104
a. Chen Tuan et l'alchimie interne par le rêve .....	104
1) Méthode du dragon hibernant .....	105
2) Méthode de l'exercice du sommeil du Suprême-Faîte .....	106
b. Conception du rêve dans le bouddhisme tibétain .....	109
c. Méthodes de rectification et de maintien .....	114
1) Méthode du sommeil de longue vie .....	118
2) Méthode d'accomplissement de vision onirique .....	121
3) Méthode d'accomplissement de la pure lumière .....	125
DEUXIÈME PARTIE : La médecine du rêve ou onirothérapie .....	129
CHAPITRE IV. Tradition européenne onirothérapeutique .....	131
IV.1. Tradition historique .....	131
a. Tradition greco-romaine antique .....	131
b. Tradition du XVI <sup>ème</sup> au XVIII <sup>ème</sup> siècle .....	134
IV.2. Etudes plus récentes (Du XIX <sup>ème</sup> ) .....	139
a. Hypothèses et manquements .....	139
b. L'architectonique du corps et expression symptomatique .....	141
IV.3. Etudes actuelles (Du XX <sup>ème</sup> à nos jours) .....	148
a. Thérapie des rêves selon la théorie Gestalt .....	148
1) Histoire de la Gestalt .....	148
2) Paul Tholey, onirologue .....	148
b. L' <i>Embodied Imagination</i> selon Robert Bosnak .....	152
c. L'énergétique selon Patricia Garfield .....	154
CHAPITRE V. Tradition chinoise onirothérapeutique .....	159
V.1. Prescription médicale dans le rêve et l'onirophytothérapie .....	159

a. La prescription médicale rêvée .....	159
b. La phytothérapie pour le rêve .....	161
V.2. <i>Huangdi Neijing</i> et rêves pathologiques .....	165
a. Les divers procédés onirothérapeutiques dans la Chine ancienne .....	165
1) La méthode de transfert du sentiment (dépréciateur) en volonté .....	166
2) La méthode d'expression des sentiments en profitant (du rêve) .....	168
3) La méthode de l'autosuggestion .....	172
4) La méthode de la régulation .....	174
b. Naissance de la conception du rêve pathologique énergétique .....	176
c. Conception de la médecine énergétique et facteurs du rêve pathologique .....	182
1) L'excès ou la déficience du Qi yin, yang ou des deux .....	185
2) L'excès du Qi dans un organe .....	185
3) La déficience du Qi dans un organe .....	186
4) Mauvais Qi dans un organe .....	186
5) Stimuli internes/Stimuli externes .....	187
d. Facteurs du rêve et nouvelle catégorisation .....	200
1) Rêve psychologique .....	205
2) Rêve physiologique .....	205
3) Rêve organique (énergétique) .....	205
4) Rêve pathologique .....	206
5) Rêve symptomatique .....	206
V.3. <i>Neijingtu</i> et alchimie interne .....	214
a. Explications du <i>Neijing Tu</i> .....	214
b. Rapprochement avec le rêve .....	217
c. Prise en compte du <i>Neijing Tu</i> .....	224
CHAPITRE VI. Etude de différents schémas .....	227
VI.1. Les trois <i>hun</i> et sept <i>po</i> .....	227
a. Des âmes <i>hunpo</i> aux émotions .....	228
b. Des âmes <i>hunpo</i> aux sept sentiments .....	230
c. Des âmes <i>hunpo</i> aux <i>chakras</i> .....	233
VI.2. Rapprochement du bouddhisme et de la religion juive .....	244
a. Bouddhisme et religion juive .....	244
b. Des <i>chakras</i> aux <i>sefirot</i> .....	246
VI.3. Du <i>Taiji</i> au <i>Wuji</i> .....	250
a. Du <i>Wuji Tu</i> à l'arbre sefirotique .....	258
b. Métaphore du schéma fondamental .....	264
c. L'énergie spirituelle : Matière et Conscience .....	272

TROISIÈME PARTIE : Nouvelle stratification du rêve .....	287
CHAPITRE VII. Correspondances énergético-émotionnelles .....	289
VII.1. Musicothérapie .....	289
a. Le chapitre consacré à la musique du Livre des rites .....	289
b. Les sons sacrés du bouddhisme tibétain .....	295
VII.2. Chromatothérapie .....	299
a. Couleurs dans les conceptions de la médecine tibétaine .....	300
1) Selon les cinq éléments .....	300
2) Selon les six mondes .....	310
3) Selon le <i>shixiangtu</i> .....	313
b. Couleurs selon l'astrologie .....	318
1) Selon l'astrologie chinoise .....	318
2) Selon l'astrologie indienne (kabbalistique et occidentale) .....	319
c. Couleurs et conception analytique .....	322
d. Triptyque chromatique fondamental .....	327
1) <i>Sam-taegeuk</i> .....	327
2) Les trois atomes selon la kabbale chrétienne .....	331
VII.3 Nature de la lumière .....	334
a. Les points lumineux .....	334
b. Spectre de Broken ou lumière de Bouddha .....	342
c. Schéma synthétique .....	344
CHAPITRE VIII. Méthode globale : Libération des énergies émotionnelles .....	347
VIII.1. Interprétation du rêve organique .....	347
a. Éléments selon les trigrammes .....	347
1) Réinterprétation des trigrammes .....	347
2) Des trigrammes à l'échelle décagramme .....	361
3) De l'échelle décagramme à l'échelle des huit trigrammes .....	368
b. Tableau d'interprétation du rêve organique .....	376
c. Association des éléments et des couleurs et interprétation .....	381
1) L'élément eau ou les reins .....	386
2) L'élément bois ou le foie .....	387
3) L'élément feu ou le cœur .....	388
4) L'élément terre ou la rate .....	389
5) L'élément métal ou les poumons .....	390
6) L'élément espace ou le cerveau .....	392
VIII.2. Expérimentation personnelle .....	394
a. Sur la dominance énergétique (yin ou yang) perceptible en RL .....	394

b. Concernant les couleurs et les éléments comme témoignant d'une pathologie ou d'un bouleversement physiologique .....	399
1) Troubles digestifs .....	399
2) Affections grippales .....	402
3) Autres dérèglements .....	406
c. Rêves exprimant un bon fonctionnement énergétique .....	407
d. Rêve dans lequel s'effectue un rétablissement énergétique .....	409
 CHAPITRE IX. Nature du corps onirique .....	413
IX.1. <i>L'oneiros pathos corpus</i> (梦壳) .....	413
IX.2. La dimension spirituelle, <i>Corps réel, corps onirique et corps astral</i> .....	417
 Conclusion .....	423

## Annexes

Annexe 1 : Chapitre de « Rêves et les moyens de le diriger » .....	426
Annexe 2 : Conversation entre Stephen Laberge et Paul Tholey en Juillet 1989 .....	430
Annexe 3 : La toile des rêves (Passages extraits du Livre de l'Empereur jaune) .....	434
Annexe 4 : <i>Neijing Tu</i> ou Carte de la trame intérieure du corps .....	436
Annexe 5 : Mythes et symbolisme anthropomorphique .....	437
Annexe 6 : Je rêve donc je suis ? <i>Méditations métaphysiques</i> (Descartes) .....	439
Annexe 7 : Sélection de rêves pathologiques .....	443
Annexe 8 : Sélection de nos rêves lucides .....	450
Annexe 9 : Huit techniques oniromanciques en Chine antique .....	452

## Bibliographie



# INTRODUCTION

---

Ce projet de thèse, nourri par un intérêt pour le rêve, mélange de fascination et de peur, depuis notre petite enfance, a pris naissance au vu de nos recherches précédentes<sup>1</sup>, des divers témoignages trouvés dans les livres, sur Internet ou provenant d'amis, et enfin de notre expérience personnelle démontrant l'existence de rêves conscientisés ainsi que la possibilité d'en favoriser l'apparition dans le sommeil paradoxal ou stade REM (Rapid Eye Movement).

Le *Lucid Dream*, en français « rêve lucide », est un énoncé qui fut forgé dans le sens où nous l'entendons aujourd'hui par le psychiatre néerlandais Frederik Willems Van Eeden en 1913<sup>2</sup>, bien qu'il fût utilisé déjà avant par le sinologue français et homme de lettres Marie Jean Leon, Marquis Hervey De Saint Denys (1823-1892) dans son ouvrage référence *Rêves et moyens de les diriger*. Mais ce dernier n'en utilisait pas exactement l'expression dans l'acception actuelle, englobant dans ce concept les rêves vifs<sup>3</sup> et les rêves programmés<sup>4</sup>. Le marquis avait cependant perçu l'utilisation positive du rêve lucide pour résoudre les nœuds psychiques et mettre fin aux cauchemars. Il fut ainsi précurseur dans l'entreprise que nous nous proposons de mener dans ce travail visant à fusionner l'onéirocritie avec l'introspection onirique.<sup>5</sup>

Définit en 1968 de la façon la plus concise par Celia Green, « Le rêve lucide est un rêve dans lequel le sujet est conscient de rêver »<sup>6</sup> et peut dès lors contrôler en partie ce qui lui arrive. Le rêve lucide peut cependant couvrir plusieurs niveaux, de la simple prise de conscience de rêver au contrôle presque total du rêve. Le psychologue allemand Paul Tholey avait ainsi établi le degré de lucidité en fonction de sept critères : La conscience de rêver, le libre-arbitre, une

---

<sup>1</sup> Cf. Notre mémoire de Master : *Conception chinoise des rêves et de l'Inconscient*. (Disponible au fond de recherche.)

<sup>2</sup> Dans un article intitulé "A Study of Dream", W. Van Eeden a distingué neuf sortes de rêves : Le rêve de début de sommeil, le rêve pathologique, le rêve ordinaire, le rêve vivace (songe), le rêve symbolique ou démoniaque (érotique), Général dream sensations, rêve lucide, rêves de démons, les faux réveils. (Marc-Alain Descamps, *Les rêves, les comprendre et les diriger*, Escalquens, Éditions Dangles, 2006, p.96-97.)

<sup>3</sup> Un rêve laissant une impression profonde, caractérisé en général par ses couleurs chatoyantes. C'est ce que Marc-Alain Descamps dans *Les Rêves, les comprendre et les diriger* nomme les beaux songes.

<sup>4</sup> Rêve issu d'un conditionnement, d'une préparation mentale. Ce peut être au moyen de la relaxation avant de s'endormir, d'exercices d'autopersuasion, etc.

<sup>5</sup> « Le rêveur pleinement lucide, lui, a conscience que son cauchemar est aussi inoffensif qu'un film d'horreur; et, de ce fait, il continue à rêver, affronter ses peurs cauchemardesques et parvient à les surmonter. En conséquence, il se réveille avec une confiance accrue en lui-même et, peut-être, avec une peur moins irrationnelle. Cette approche apparaît comme très prometteuse et pourrait être une méthode pour vaincre les cauchemars. Elle a été décrite à l'origine par le marquis d'Hervey de Saint-Denys dans son livre *Les Rêves et les moyens de les diriger*, publié en 1867. »

sur le site <http://sommeil.univ-lyon1.fr/articles/savenir/lucide/lucide.html>.

<sup>6</sup> Celia Green, *Lucid Dreams*, Institute of Psychophysical Research, Oxford, 1982 (Première parution en en 1968), p.15.cité par Christian Bouchet, *Le rêve lucide*, chapitre 3, section 1, sur le site : <http://www.svabhinava.org/friends/ChristianBouchet/TOC-French-frame.php>.

faculté normale de raisonnement, une perception à travers les cinq sens comparable à la normale, les souvenirs de l'état de veille, le souvenir parfait du rêve au réveil, la capacité d'interprétation du rêve au sein même de celui-ci.<sup>7</sup> Le professeur de philosophie Christian Bouchet, auteur d'une thèse exhaustive sur le rêve lucide distingue plutôt les rêves lucides ordinaires des rêves lucides intenses.<sup>8</sup>

Pour ce qui concerne ce travail, notre approche ne se veut pas seulement envisagée sous l'angle phénoménologique. Notre objectif étant avant tout de chercher à mettre au jour une méthode onirothérapeutique globale qui ne se ramènerait non point à de l'interprétation et thérapie psychanalytique, mais viserait à travers la réactivation du souvenir de rêve ou amélioration du rappel de rêve d'une part, ainsi que le réapprentissage de l'acte de rêver d'autre part, à saisir dans le rêve ce qui pourrait être révélateur d'une pathologie, d'un symptôme physique. Ceci en nous appuyant bien entendu entre autres sur nos connaissances sinologiques.

La médecine chinoise, en effet, a su préserver une partie du savoir concernant les signes pathologiques au sein des rêves – que la médecine occidentale, la médecine d'Hippocrate, connaissait aussi autrefois – mais ne donne aucun moyen de remédier à ceux-ci à travers un travail effectué dans les rêves.

Le bouddhisme tibétain en revanche, croyant au processus de libération, attacherait une grande importance à l'état des rêves, et se fixerait pour but dans la pratique du yoga, qui trouve

---

<sup>7</sup> « Les rêveurs lucides disent être en pleine possession de leurs facultés cognitives (c'est là le sens du mot « lucide ») : ils sont à même de raisonner clairement, de se souvenir de leur vie de veille et d'agir à volonté - de manière réfléchie ou selon des plans d'action établis avant le sommeil. Ils n'en demeurent pas moins profondément endormis, vivant de manière intense dans un monde onirique qui semble étonnamment réel. Parce qu'ils savent que le monde onirique est purement imaginaire, les rêveurs lucides possèdent une maîtrise tout à fait remarquable du contenu de leurs songes: ils peuvent le transformer (en faisant apparaître ou disparaître à volonté des personnages ou des objets oniriques, par exemple) et transgresser les lois physiques (voler ou transpercer la matière, par exemple), facultés qui sembleraient magiques, voire impossibles dans le monde matériel. » Sur <http://sommeil.univ-lyon1.fr/articles/savenir/lucide/lucide.html>.

<sup>8</sup> « Le stade suivant est celui du rêve lucide « ordinaire », dans lequel nous savons que nous rêvons, mais sans l'expansion de la conscience qui caractérise le rêve lucide intense. Cette lucidité ordinaire est le plus souvent partielle ; nous savons que nous avons le pouvoir de modifier le rêve, mais, quand nous décidons de le faire, notre action subit d'absurdes limitations de la pensée qui sont elles-mêmes des reflets de l'état de veille. Par exemple, l'une de nos étudiantes qui approchait de la résolution d'un conflit sexuel nous raconta qu'ayant éprouvé le désir au cours d'un rêve lucide, elle se mit en quête d'un partenaire et se retrouva dans un bordel des bas quartiers. Rien, en principe, ne l'empêchait de faire apparaître son héros dans une tente du désert, ou dans tout autre lieu satisfaisant. Une autre fois, elle rencontra un homme mais ne trouva aucun endroit où elle puisse aller avec lui. Il ne lui vint jamais à l'esprit de créer un tel endroit. Ces rêves indiquent qu'elle n'avait pas encore acquis le contrôle de ses énergies, mais le dernier, qui fut aussi le premier de lucidité intense, montre qu'une solution était proche. Dans le rêve, on lui faisait savoir qu'elle devait choisir entre les deux termes de l'alternative suivante : ou bien elle ferait l'amour en public avec un merveilleux amant de rêve qui l'étranglerait ensuite, ou bien elle n'aurait plus jamais de rapports sexuels. Son désir croissant d'une vie de plénitude, son rejet d'un état de morte vivante, l'amènèrent à choisir la première solution. Comme on la conduisait dans une arène, elle devint subitement lucide. Au lieu de s'éveiller ou de modifier la scène, elle décida de tromper tout le monde et de jouer le jeu - en apparence. Elle riait sous cape en imaginant comment, à la fin, elle se lèverait et quitterait les lieux. C'est alors que tout l'environnement s'élargit, que les couleurs devinrent plus vives. Elle venait d'accéder à la lucidité intense. » (Faraday cité par Bouchet : Chap. 8, 1.)

son origine en Inde du Nord au XI<sup>ème</sup>, de s'affranchir des rêves ordinaires, fruits de nos soucis, désirs et peurs. Les pratiques méditatives viseraient ainsi à parfaire l'état de rêve. Pour cela, une des étapes majeures serait la prise de contrôle du rêve en maintenant « jusqu'à l'état de rêve la pleine conscience de l'état de veille »<sup>9</sup>. Or, comme nous venons de le dire, ce phénomène est étudié en Occident où il est nommé lucidité onirique. Mais le fait est que dans nos sociétés modernes et mercantiles où le *logos* prédomine, la lucidité onirique, phénomène relégué à une simple lubie, relève pour la majorité des gens de l'exceptionnel voire n'est jamais éprouvé pendant toute une vie. Et pour les gens qui ont la chance de l'expérimenter occasionnellement, il n'est souvent perçu que comme simple distraction.

Nous nous proposons donc d'essayer de voir s'il serait possible de concilier l'approche médicale du rêve, la prise en compte de la « valeur séméiologique »<sup>10</sup> du rêve avec la maîtrise du fait de rêver, et de réconcilier ainsi conception psychologique occidentale, approche pathologique et énergétique selon la médecine chinoise et vision spiritualiste bouddhiste, afin de nous libérer en rêve, de nous guérir et de nous individuer.

Ce travail se veut être aussi une expérimentation personnelle. Car dans le domaine du rêve, la recherche ne peut être tournée seulement vers l'extérieur. Elle n'aurait de sens. Elle puise sa source, s'inspire des livres et de l'expérience d'autrui mais elle ne peut s'opérer uniquement depuis l'état de veille. Le rêve est d'abord une réalité qui s'appréhende en soi. Ce travail contrairement à notre mémoire de Master ne s'appuie donc pas seulement sur des récits de rêves collectés dans différents ouvrages mais encore sur quelques-uns de nos propres rêves que nous jugeons pertinents au vu des théories que nous analysons et confrontons dans cet écrit, et qui nous ont parfois étonnamment inspiré dans l'élaboration même de ce travail.

Dans la première partie, nous nous pencherons tout d'abord sur le phénomène du rêve et l'état particulier de la lucidité onirique tels que l'exposent plusieurs traditions chinoises. Dans la seconde, nous aborderons l'onirothérapie au sein d'une étude toujours comparative entre traditions chinoises et traditions européennes. Et enfin, dans la troisième partie, nous proposerons notre synthèse et poserons notre méthode synthétique que nous illustrerons de rêves personnels.

---

<sup>9</sup> Sur <http://sommeil.univ-lyon1.fr/articles/savenir/lucide/induction.html>

<sup>10</sup> Concept du médecin Artigues cite par Bergson dans son livre, *L'énergie spirituelle*, Paris, PUF, 2008, p.92.



---

# PREMIÈRE PARTIE

---

## Du rêve normal au rêve lucide

Cette première grande partie a surtout valeur d'introduction au sujet. Nous nous proposons d'y mener trois objectifs principaux.

*Primo*, pour entrer dans le vif du sujet, expliquer ce que l'on entend par le terme de rêve lucide et comment on peut considérer ce concept du point de vue phénoménologique. Pour cela, nous ne pouvons faire autrement que rappeler certaines études préalables, sans rapport direct avec les études sinologiques.

*Secundo*, annoncer notre objectif thérapeutique conformément à certaines idées soulevées par nos prédécesseurs, et voir comment on pourrait tirer bénéfice de l'état de lucidité dans l'élaboration hypothétique d'un diagnostic. Ces deux premiers points plus formels que novateurs seront regroupés dans la première sous-partie.

*Tertio*, ramener le rêve lucide aux études sinologiques. Pour cela, voir si ce concept existe déjà en Chine, et comment on serait en mesure de l'exprimer conformément aux différents courants de la pensée chinoise. Il nous faut tout d'abord rappeler comment ces courants traditionnels expliquent le rêve ordinaire et si ces explications permettent éventuellement d'envisager le phénomène de lucidité tel qu'il est exprimé en Occident. Ici se pose le problème de la transculturalité. Ce troisième point constituera bien sûr l'essentiel de cette première partie. Nous l'envisageons selon deux approches opposées constituant les deux autres sous-parties. Dans la première, nous partons du fond de ce qui est communément appelé la pensée chinoise, nous dirons pour être plus exact les bases du taoïsme, pour chercher à en extraire à la fois l'idée de lucidité et le fondement énergétique du rêve. Dans la seconde, nous cherchons à voir si cette pensée chinoise expose explicitement ou non le phénomène du RL. Il nous faut pour cela nous pencher sur l'alchimie interne, le bouddhisme tibétain, et la poésie.



## Chapitre I. Exploration du rêve et hypothèses

---

« Le rêve lucide correspondrait à une capacité inexploitée de même qu'on peut ou non développer ses aptitudes en mathématiques ou en sport. Mais, contrairement à d'autres disciplines, on ignore encore où il peut mener. Pour cela il faut l'explorer et surtout mettre au point des cadres pour l'expérience et l'expérimentation. » <sup>11</sup>

Christian Bouchet

L'exploration du rêve n'est point à confondre avec son interprétation. Notre travail portera cependant sur les deux approches. L'exploration du rêve, c'est le regard porté sur le rêve à l'intérieur du rêve. La lucidité onirique permet ainsi parfois d'entreprendre l'interprétation du rêve au sein même de celui-ci, au fur et à mesure de son déroulement. L'onironaute, cet explorateur de l'Inconscient, cet aventurier de la fantasmagorie, observe son environnement reflet de sa psyché et peut encore interagir avec celui-ci. S'il n'en comprend pas tous les symboles, il peut les manipuler, les questionner. De même, dans le cas où les images oniriques se révèlent effrayantes, menaçantes, l'onironaute peut les dépasser en en démasquant le caractère illusoire et en en comprenant l'origine. Certaines réponses peuvent ainsi être délivrées dans le rêve, d'autres peuvent cependant surgir grâce à une interprétation classique *a posteriori*. L'idéal est de combiner les deux approches. Car si la lucidité se passe en principe de toute interprétation, si son niveau est suffisamment élevé et si la durée et le déroulement du rêve permettent à l'onironaute de l'expliquer en simultanée, reste qu'elle n'est pas chose aisée.

En effet, le problème qui se pose dans notre entreprise, la prise de conscience dans le rêve, est de parvenir à s'extraire des rêves ordinaires, ou plutôt de l'état de l'esprit habituel que nous avons en rêve. Or, la difficulté majeure est que la logique du rêve, comme l'avait déjà perçu le Marquis de Saint-Denys, celle de l'association d'idées, permet toute fantaisie sans que l'on n'y trouve pendant le rêve rien d'étonnant.

---

<sup>11</sup> Christian Bouchet, *Le rêve lucide*, (Thèse de doctorat en philosophie), chap.4 « inductions préparées ».

« Les abstractions forment le lien le plus ordinaire de nos idées, à l'état de veille aussi bien qu'à l'état de songe; cette grande différence existant toutefois entre leur effet sur les idées de l'homme éveillé ou sur celles de l'homme endormi, que chez le premier un simple enchaînement d'idées s'effectue, l'esprit passant d'un sujet à un autre sans rien mêler ni rien confondre, tandis que sous l'empire du sommeil, et grâce à l'immédiate apparition des images solidaires de chaque pensée, c'est une véritable fusion ou confusion qui s'opère souvent entre les deux idées que l'abstraction a rapprochées; (...). »<sup>12</sup>

La toile du rêve se tisse autour des associations d'idées qui permettent certaines transitions des plus extravagantes pour la raison, mais non au sein du rêve où « l'esprit n'éprouve jamais d'étonnement quand les transitions s'opèrent en vertu des associations de cette espèce, bien qu'il poursuive très souvent, à travers ces changements rapides, l'idée principale qui le captive et qu'il accommode quand même aux complications les plus illogiques. »<sup>13</sup>

Il y a donc d'une part utilisation d'images de toutes sortes par notre esprit dont l'extravagance ne le frappe point, et d'autre part accommodation de celui-ci à ces images. Comment dès lors pouvoir espérer s'éveiller en rêve ? Grâce aux études préalables qui ont été menées dans ce domaine et dont le Marquis aura été l'un des précurseurs, chacun de nous peut plus ou moins y parvenir.

Nous nous fixons pour cela plusieurs objectifs explicités ci-après.

---

<sup>12</sup> De Saint-Denys, *Les rêves et les moyens de les diriger*, 3<sup>ème</sup> partie, chapitre 7.

<sup>13</sup> *Ibid.*

## I.1.La programmation de rêves lucides

Le moyen essentiel de parvenir à la lucidité pendant le rêve est déjà de s'intéresser à ce phénomène et de lui accorder une part de son temps et de ses réflexions du jour. Gardons à l'esprit cet adage chinois : *riyousuosi yeyousuomeng* 日有所思, 夜有所梦 ou les pensées du jour font les rêves de la nuit. Le Marquis Hervey De Saint-Denys a tiré cette conclusion de sa propre expérience :

« L'habitude de penser durant le jour à mes rêves, de les analyser et de les décrire eut pour résultat de faire entrer ces éléments de ma vie intellectuelle ordinaire dans l'ensemble des réminiscences qui pouvaient se présenter à mon esprit durant le sommeil. Il m'arriva donc une nuit de rêver que j'écrivais mes songes et que j'en relatais de très singuliers. Mon regret fut extrême au réveil de n'avoir pas eu conscience en dormant de cette situation exceptionnelle. Quelle belle occasion perdue! me disais-je; que de détails intéressants j'aurais pu recueillir! Cette idée me poursuivit plusieurs jours et, par cela même qu'elle assiégeait mon esprit, le même songe ne tarda guère à se reproduire, avec cette modification toutefois que, les idées accessoires ralliant désormais l'idée principale, j'eus parfaitement le sentiment que je rêvais, et je pus fixer mon attention sur les particularités qui m'intéressaient davantage, de manière à en conserver en m'éveillant un souvenir plus net et mieux arrêté. Ce nouveau mode d'observation prit peu à peu une extension très grande. Il devenait la source d'investigations précieuses, à mesure que je commençais à entrevoir dans ces études autre chose qu'un puéril passe-temps. »

L'intérêt porté envers ses rêves comme nous le rappelle Bouchet permet le souvenir de plus en plus riche de ceux-ci. Prendre l'habitude de noter ses rêves au réveil, de les dessiner, de les ramener d'une quelconque façon à la réalité, permet d'en activer le souvenir. La volonté de prendre conscience de rêver et la focalisation sur certains rêves permet cet éveil.

Le marquis De Saint-Denys écrit :

« Je pose, au contraire, en principe, que parmi les gens qui voudront bien prendre la peine d'écrire seulement pendant trois mois, tous les matins, leurs songes de la nuit (en faisant quelque effort de mémoire pour les retrouver, quand il leur semblera de prime abord qu'ils n'ont rien rêvé, suivant la locution reçue), l'exception sera du côté de ceux qui n'auront pas déjà fréquemment, durant le songe, et la conscience de leur sommeil, et, qui plus est, la pensée d'en suivre attentivement les images afin de s'en souvenir au réveil. »<sup>14</sup>

---

<sup>14</sup> De Saint-Denys, *Les rêves et les moyens de les diriger*, 2<sup>ème</sup> partie chapitre 4.

Pour augmenter les chances d'accéder à la lucidité, plusieurs techniques ont été trouvées. Créer un réflexe moteur de *vérification du rêve*. Méthode inventée par Paul Tholey qu'il nommait « *réflexion technique* » et ayant déjà fait ses preuves. Celui-ci l'explique en ces mots :

« Si le sujet développe, à l'état de veille, une attitude critique et réflexive vis-à-vis de ses états de conscience momentanés, se demandant alors s'il rêve ou s'il est éveillé, cette attitude peut se poursuivre dans le sommeil et dans l'état de rêve. La nature inhabituelle des expériences oniriques lui permet généralement de comprendre qu'il est en train de rêver »<sup>15</sup>

En d'autres termes, cette méthode consiste à vérifier autant que possible de jour que l'on est dans le monde réel et non dans un simple rêve. Il ne s'agit bien entendu pas de vérifier réellement si l'on est dans le monde réel, mais simplement de créer une habitude, un réflexe conditionné appelé communément *test de réalité* qui a ainsi de fortes chances de ressurgir dans le rêve. Ainsi, avec le temps, l'Inconscient ayant assimilé cette habitude du conscient donnera au sujet plongé dans le rêve cette fois ce même réflexe, acquis, de vérifier qu'il se trouve dans le monde réel. Celui-ci aura alors l'opportunité de réaliser qu'il se trouve dans un rêve par inadéquation avec ce qu'il constate habituellement de jour. L'exemple le plus usité est celui de la vérification de ses mains, du nombre de ses doigts, ainsi que de la *stabilisation* de ceux-ci. Cette technique est inspirée de l'initiation de l'anthropologue C. Castaneda par le sorcier Don Juan.<sup>16</sup> En dehors de tout jugement et de tout le scepticisme dont on peut faire montre à l'égard de l'œuvre de Castaneda dans son ensemble, l'initiation au rêve que l'on y trouve, comprise comme accès à la lucidité onirique reste pertinente.

Quoi qu'il en soit, cet objectif demande plus ou moins de persévérance et donnera souvent au départ de 'simples' rêves pré-lucides :

J'ai pu avoir un moment de lucidité (fruit du début de conditionnement débuté la veille) pour être en mesure d'observer mes mains. Mais j'étais dans l'incapacité d'en compter les doigts. Ma mère ne se tenant pas très loin de moi, je la conviais, à tort, à compter à ma place. Malgré les chiffres aberrants qu'elle me sortit, je ne réussis pourtant pas à prendre conscience, ou que trop tard, que j'étais en train de rêver.  
Nuit du 6 au 7 octobre 2007

<sup>15</sup> Cité dans Christian Bouchet, *op. cit.*, chap. 4.

<sup>16</sup> « Cette nuit, dans tes rêves, tu dois voir tes mains. » (Carlos Castaneda, *L'art de rêver*, trad. de Marcel C. Kahn, Editions du Rocher, 1994, p.39 et 45.)

L'échec de ce RL dû à l'insuffisance de la visée conscientielle (Bouchet) nous convie à mettre au point une autre stratégie : Pour ne pas tomber dans le piège de l'Inconscient qui tient à garder sa dominance sur la Conscience, compter nos doigts à voix haute le jour pour améliorer notre capacité durant le rêve. Enrichir l'exercice en palpant les choses autour de nous, en nous pinçant.

Le fait de nous pincer nous permet d'accéder quelques jours plus tard à la lucidité :

(...) C'est alors que je me dis que cette scène est surréaliste. Je regarde mon père à ma droite et lui dis que tout cela n'est peut-être qu'un rêve. Je le convie avec moi à regarder ses mains et à se pincer le poignet. (*Comme je le fais parfois comme TR le jour.*) Je ne sens rien. Je suis fou de joie. « Nous sommes en train de rêver, P'pa ! » (...)  
Nuit du 10 au 11 novembre 2007.

Pour une récapitulation et une analyse scientifique de toutes ces méthodes visant à obtenir des rêves lucides<sup>17</sup>, on trouvera dans la thèse on ne peut plus complète de Christian Bouchet, toutes les techniques visant à glisser dans le sommeil consciemment ou favoriser la prise de lucidité dans le rêve. L'auteur développe ce point dans le chapitre quatre « L'induction de la Lucidité Onirique ». Nous les énumérons rapidement ci-dessous :

#### **Induction naturelle :**

1. Induction à partir de l'EI ( l'état intermédiaire )<sup>18</sup>. Glissement dans le sommeil à partir de la rêverie ou en se concentrant grâce à des cassettes de relaxation.

2. Induction par le prolongement d'une attitude naturelle à partir de l'état de veille. *Ex : Une habitude de descendre les escaliers de façon particulière...*

3. Le mouvement et le rythme. Attention portée aux battements du cœur ou à la respiration.

4. Les modifications du sommeil. Le rendormissement étant favorable à l'éveil en rêve. Bouchet écrit que « la conscience qui accompagne de tels rendormissements tient sans doute à ce que, bien que le besoin de sommeil se fasse encore sentir, le repos déjà pris évite la chute brutale dans l'inconscience. Il en va de même pour des interruptions de sommeil plus longues. »

---

<sup>17</sup> Toutes les autres techniques sont expliquées sur le très bon forum Internet français Ld4all.

<sup>18</sup> « L'état intermédiaire se situerait sur le plan physiologique entre l'état de veille et de sommeil. Le dormeur est parfaitement conscient d'être allongé sur son lit, mais il a la sensation d'être paralysé car il ne peut plus bouger son corps physique, il entend des bruits curieux (bourdonnements, sifflements, claquements, vibrations électriques, voix lointaines ou proches), il a l'impression que des créatures hostiles le frôlent, mais le plus souvent, il ne les voit pas, en revanche, il voit parfaitement sa chambre telle qu'elle est dans la réalité habituelle et croit ainsi être parfaitement éveillé ! Parfois, il a l'impression de flotter au-dessus de son corps et d'observer une sorte de corps translucide de couleur bleu électrique ou marron. » (Florence Ghibellini, sur « L'état intermédiaire (E.I) », sur <http://reves.lucides.neuf.fr/recits.htm>)

## 5. Les perturbations extérieures au rêveur

### **Inductions préparées :**

1. Les méthodes purement mentales : « *technique de l'intention* » de Paul Tholey préalablement évoquée, avec TR (test de réalité) de Don Juan (Castaneda), la répétition mentale : 1 je rêve, 2 je rêve..., sensations de projection hors du corps OBE (Out of Body Experience)
2. Les méthodes physico-mentales : Vibrations et contractions musculaires pendant l'endormissement.

### **Altérations des conditions du sommeil:**

1. Utilisation d'un alternophone pour se bercer d'un rythme favorisant telle ou telle image onirique. Fonction cérébrale.
2. Utilisation de magnétophone ; cassette d'autosuggestion. Musique de relaxation.
3. Technique de respiration rythmée, consistant en une sous-oxygénation qui affaiblit l'organisme pour provoquer l'endormissement.
4. Modification délibérée de la répartition du temps de sommeil : Se lever plus tôt que d'habitude et pratiquer le MILD (Induction Mnémonique des Rêves Lucides), technique mise au point par Stephen LaBerge<sup>19</sup>.
5. Utilisation du réveil pour se réveiller avant le lever, et se rendormir. C'est le WBTB (*Wake-Back-To-Bed*)
6. Utilisation du DreamLight<sup>20</sup> pour une stimulation lumineuse.

Toutes ces techniques ne permettent cependant que des prises de conscience dans le rêve ou DILD (*dream-initiated lucid dreams*) à caractère sporadique. Pour être à même de s'éveiller en rêve de façon régulière et non accidentelle, la combinaison des différentes méthodes d'une part se révèle efficace mais n'est rien sans « l'intention conscientielle » qui est nécessaire. Christian Bouchet nous dit bien qu'il est nécessaire de projeter « la verbalisation suivante : « Lors de mon prochain rêve, je veux me souvenir de prendre conscience que je suis en train de rêver". Le

---

<sup>19</sup> Stephen LaBerge, *S'éveiller en rêvant, introduction au rêve lucide*, éditions Algora, 2008, p.51-53.

<sup>20</sup> Appareil (constitué d'un casque et de capteurs au poignet) mis plus ou moins au point par l'équipe de Stephen LaBerge. Celui-ci repère grâce aux capteurs le changement du rythme cardiaque propre au passage à la phase de sommeil REM et projette à cet instant par le casque de la lumière sur les paupières du rêveur. Ce stimulus lumineux se manifestera dans le rêve et donnera ainsi de grandes chances au rêveur de se souvenir de leur origine et de réaliser qu'il rêve.

"quand" et le "quoi" de l'action intentionnelle doivent être clairement spécifiés. »<sup>21</sup> Mais il ne s'agit pas d'une simple verbalisation. Il faut encore croire en celle-ci, y adjoindre une volonté réelle de réussir. Mais cette volonté ne doit pas non plus trop se durcir, être trop précipitée, auquel cas elle deviendrait stérile. Elle doit laisser une place à ce que nous pourrions considérer comme une sorte de foi envers son Inconscient. Il faut pour le dire simplement se faire confiance mais non dans la passivité. Il s'agit de changer quelque chose dans ses habitudes pour laisser une place au rêve. La motivation reste ainsi le facteur déterminant. Reste que cette motivation doit trouver de quoi l'alimenter, pour ne pas perdre en intensité et *de facto* en efficacité.

Nous fermerons cette parenthèse en usant de la conclusion de Bouchet sur la question de la programmation de RL :

« Le rêve lucide est donc susceptible d'être reproduit à des fins d'expérimentation, d'abord parce qu'il n'est pas nécessairement un phénomène naturel surgissant en dehors de toute circonstance repérable et ensuite parce que ses conditions d'apparition peuvent être étudiées, répétées et améliorées afin d'en dégager des méthodes d'induction. Toutefois aucune méthode permettant d'obtenir la lucidité au coup par coup de façon sûre n'a encore été mise au point. C'est avant tout une qualité conscientielle au moment de l'expérience qui détermine l'efficacité des autres techniques, et la nature de cette qualité peut rester obscure au sujet lui-même, ou bien, s'il est en mesure de l'estimer, il n'est pas forcément capable de la commander mais seulement de la constater. »<sup>22</sup>

Dans le présent travail, nous ne chercherons donc pas à nous étendre sur tout l'aspect théorique, préparatif et expérimental du RL, ne pouvant que plagier ce que Christian Bouchet a déjà mis en évidence. Nous conseillons donc au lecteur de s'en référer à cet auteur pour tout ce qui a trait au phénomène du RL dans une optique globale ou descriptive. Notre objectif, bien entendu, n'est pas de caricaturer le travail de vingt années de recherches de M. Bouchet, mais d'essayer de se servir des recherches précédentes pour voir s'il est possible d'en tirer profit pour une nouvelle thérapie. Dans notre optique, le RL n'est donc pas tant l'objet de notre étude, mais plutôt un outil épistémologique potentiel qu'il nous faut tester en lien avec nos connaissances sinologiques. Notre travail restera donc axé autour d'une tradition chinoise mais dont nous tenterons cependant une nouvelle lecture au regard d'autres traditions et du phénomène de lucidité.

---

<sup>21</sup> Christian Bouchet, *le rêve lucide* : chap. 4, Inductions préparées, II. Altération des conditions du sommeil.

<sup>22</sup> *Ibid.*

Par ailleurs, prendre le rêve comme terrain d'observation en vue d'une étude se voulant scientifique, autrement dit cherchant à établir certaines règles ou tendances symboliques sous-jacentes aux images oniriques, pose un problème de taille. En effet, les images oniriques surgissent non seulement de façon anarchique mais encore elles ne se maintiennent semblables à elles-mêmes qu'un temps très éphémère.

*L'instabilité du rêve* est un facteur positif dans le sens où il peut nous aider à prendre conscience de l'état de rêver. Certains rêveurs seront sensibles aux aberrations qui surviennent et qui les amèneront ainsi naturellement avec la pratique de vérification, des tests de réalité, à réaliser qu'ils rêvent. Mais la plupart d'entre nous ne nous étonnons que très rarement du caractère délirant que peut prendre la trame onirique. D'autre part, le point négatif est que l'instabilité du rêve se révèle être un problème majeur dans l'entreprise d'exploration du rêve. Car si les éléments du rêve changent constamment, n'obéissant à aucune loi physique, il est difficile de pouvoir y saisir au sein des projections fantasmatiques les éléments pertinents dans notre étude et de maintenir une focalisation suffisante sur l'un ou l'autre de ces éléments afin d'envisager un travail sur ceux-ci.

Pour maintenir une relative stabilité du rêve, c'est-à-dire préserver au moins la trame et les décors ou éléments principaux, il nous faut mettre en place des *activités oniriques*.

Celles-ci ont une double fonction : d'une part ancrer le décor du rêve, circonscrire un terrain d'exploration. D'autre part, permettre au rêveur de rester concentré sur son entreprise et de ne pas se laisser embarquer dans la création autonome du rêve qui finirait par le distraire et lui faire oublier son objectif. Si la prise de lucidité correspond à la difficulté majeure, l'amélioration du niveau de cette lucidité ainsi que son maintien sont tout autant problématiques. Car bien que ce soit là des points qui peuvent être qualifiés de problèmes mineurs lorsque l'on se contente d'apprécier le phénomène en tant que distraction occasionnelle, ils se présentent dans notre entreprise comme de sérieux obstacles qu'il nous faut apprendre à dépasser.

## I.2. Activités oniriques ou objectifs préétablis le jour

Pour ce qui est de l'entreprise que nous nous proposons de mener dans ce travail, l'élaboration de principes en vue d'une thérapie par le rêve, nous pouvons tout d'abord commencer par essayer d'observer deux choses essentielles au sein du rêve lucide : Le corps et le décor.

### a. Observation de son corps

L'objectif a pour but de vérifier notre première hypothèse : cherchant dans le rêve ce qui peut refléter nos problèmes ou insuffisances physiques, l'observation du corps onirique tout simplement ne serait-elle pas la réponse ? Nous reviendrons sur cet objectif tout à la fin de ce travail.

Le problème est que dans un rêve, on ne se voit 'soi-même' que très rarement. Comment peut-on dès lors espérer parvenir à ses fins ? Nous pouvons tout d'abord nous mettre en quête de nos mains. Ce que l'on sera en mesure de faire dans le rêve, nous l'avons déjà vu, après une période plus ou moins longue dans laquelle on aura pratiqué des tests de réalité de jour. Ensuite, nous pourrions imaginer observer le reste du corps. Pour cela, se mettre en quête d'un miroir par exemple semble le plus évident. Nous en donnerons trois exemples dans la troisième partie<sup>23</sup>.

### b. Observation de l'environnement

Tout d'abord, regarder les éléments du rêve les plus proches, à notre portée immédiate. L'objectif a déjà pour but de stabiliser le rêve et ne pas se réveiller. Pour se faire, la saisie d'objet, le contact avec la matière onirique peut se révéler relativement efficace pour le maintien dans le rêve, afin de justement pallier à la déficience du visuel par exemple. Phénomène courant lorsque l'on accède à la lucidité.

Une fois le rêve fixé, observer le paysage au loin. Noter de quoi il est composé, quels en sont les éléments naturels, la couleur, certains détails. L'objectif a pour but nous allons le voir de vérifier notre état énergétique. Nous allons revenir en détail sur ce point dans l'ensemble de ce travail.

---

<sup>23</sup> Christian Bouchet, *op. cit.*, 2<sup>ème</sup> sous-partie, 2<sup>ème</sup> chapitre : Expérimentation personnelle.

### c. Repérer les éléments les plus surprenants du rêve

De même, il peut être intéressant ensuite de revenir sur les objets immédiats, de s'attacher à leur texture, aux objets particuliers ou particularités d'objets, de personnes, etc. Le but pourrait être d'isoler les *archétypes* jungiens des éléments issus du simple refoulement ou de choses et faits perçus la veille. L'objectif a pour but de distinguer ce qui appartient à l'individu de ce qui le transcende, le dépasse, mais aussi de ce qui pourrait relever cette fois du symptôme.

Dans notre optique thérapeutique, l'objectif vise essentiellement à repérer des structures ou images récurrentes qui pourraient être le signe d'un déséquilibre psychique, physique ou énergétique et qui finirait par s'inscrire dans la chair. Nous partons sur le principe que le rêve est une sorte d' « interface » pour reprendre l'expression de Lalie Walker<sup>24</sup>.

Si cette première hypothèse pouvait se vérifier, la seconde étape consisterait dans l'élaboration du « travail du rêve » en vue de l'aide à la guérison.

Cette hypothèse et cette optique ne sont pas nouvelles. D'après les ouvrages qui nous sont parvenus jusqu'à aujourd'hui, de ceux qui n'ont pas brûlé à Alexandrie, c'est Hippocrate puis Aristote cités par le Marquis De Saint-Denys qui auraient tous deux perçu en premier du côté de la Méditerranée l'influence du physiologique sur le contenu onirique, et qui expriment leur avis quant à l'utilité que pourrait avoir le rêve, si l'on était capable d'y maintenir sa conscience de veille, dans la saisie des prémisses des symptômes pathologiques :

« Cette opinion, nous l'avons dit, ne remonte rien moins qu'à Hippocrate. Elle fut également professée par le célèbre Aristote, à la sagacité duquel l'extrême sensibilité de notre organisme durant le sommeil n'avait point échappé. Elle peut conduire, dit-il, à découvrir comment certaines émotions profondes et intérieures, qui dépendent d'un commencement de maladie grave, sont inaperçues durant la veille, tandis qu'elles occasionnent des rêves particuliers que l'on pourrait regarder comme le prélude ou les premiers symptômes de ces maladies. (...) je dois appeler ici de nouveau l'attention sur l'importance que de semblables indications pathologiques acquerraient si le malade endormi, conservant, au milieu du rêve, la conscience de ce qu'il est et de ce qu'il éprouve (grâce à l'habitude qu'il en aurait contractée), pouvait alors fixer son attention tout entière sur ces perceptions intimes, d'une exquise sensibilité. »<sup>25</sup>

Plus loin :

---

<sup>24</sup> Lalie Walker, *Vivre le rêve, accéder au rêve lucide*, Editions de La Martinière, 2007.

<sup>25</sup> De Saint-denys, *op.cit.*, 2<sup>ème</sup> partie, chapitre 4.

« Cette exaltation de la sensibilité interne, dont tant de fois déjà nous avons parlé, rend assurément très naturelle la perception la plus délicate des troubles intérieurs. »

Citant le docteur Macario :

« Il est un fait physiologique incontestable, c'est que la sensibilité se développe quelquefois d'une manière extraordinaire pendant le sommeil. Le propre des rêves est d'exagérer les sensations tant internes qu'externes, ce dont un médecin habile observateur peut tirer des inductions de la plus haute portée. »<sup>26</sup>

Citant le docteur Moreau de la Sarthe :

« La succession, la combinaison des idées est sensiblement modifiée et rendue plus active par l'état d'excitation et d'exaltation concentrée de l'organe cérébral. Les personnes qui sont placées dans une pareille situation acquièrent tout à coup une sorte de clairvoyance ou d'instinct, relativement à leurs maladies, et peuvent être conduites plus promptement que pendant la veille à quelques aperçus qui se rapportent à leur position actuelle, soit physique soit morale.»

Le Marquis, ses contemporains et prédécesseurs, s'inspirant des penseurs de l'antiquité avaient donc réitéré l'hypothèse selon laquelle les rêves pourraient jouer un rôle majeur dans l'élaboration de diagnostics si l'on pouvait analyser en eux ce qui s'avérerait être les signes d'une pathologie.<sup>27</sup> Si tant de penseurs, chercheurs et médecins s'accordent à le penser, c'est bien que le rêve peut se révéler être un indicateur de la maladie.

Ce travail se propose d'aller plus loin encore. En partant notamment d'une citation du Marquis :

Ceux qui veulent expliquer tous les phénomènes des rêves par des considérations tirées de l'ordre physique vous diront que l'intensité relative du sommeil dépend uniquement de la disposition des organes. Je dirai, moi, que dans les songes comme dans la vie de relation, une réaction continue se produit réciproquement du physique sur le moral, ainsi que du moral sur le physique. Si

---

<sup>26</sup> *Ibid.*, 2<sup>ème</sup> partie, chapitre 6.

<sup>27</sup> « Ce à quoi j'ajouterai naturellement que ce genre de diagnostic sera d'une importance bien plus grande encore, si l'habitude de s'observer en songe permet au dormeur d'analyser lui-même les sensations. En effet, comme on le sait, les maladies commencent en général par un travail morbide latent, qui a lieu dans les profondeurs de l'organisme; c'est ce qu'on appelle la période d'incubation. Pendant cette période les malades jouissent en apparence d'une parfaite santé, et assurément ils sont loin de se croire menacés d'un danger imminent. Eh bien! pendant le sommeil, ce travail morbide peut, dans certains cas, devenir sensible et appréciable, et provoquer des rêves qui auront des rapports plus ou moins directs ou sympathiques avec l'organe dans lequel s'opère ce commencement de travail pathologique. Ainsi, par exemple, supposons que l'organe lésé soit le foie ou le cœur, le malade rêvera qu'il est percé par une épée, un poignard, un instrument quelconque qui traversera ces organes; et si ces rêves se répètent souvent, on pourra les regarder comme des signes précurseurs d'une affection grave dont le médecin pourra peut-être prévenir les effets par des moyens préventifs appropriés. Les exemples suivants prouvent la vérité de cette assertion: «Araud de Villeneuve rêve qu'il est mordu par un chien à la jambe, et peu de jours après un ulcère cancéreux se développe sur le même point. «Le savant Conrad Gesner rêva une nuit qu'il était mordu au côté gauche de la poitrine par un serpent et une lésion grave et profonde ne tarda pas à se montrer dans cette même partie. C'était un anthrax malin qui se termina par la mort au bout de cinq jours. «M. Teste, l'ancien ministre de Louis-Philippe, rêva trois jours avant sa mort qu'il avait une attaque d'apoplexie, et trois jours après son rêve il succombait effectivement à cette affection. «Moi-même, ajoute enfin le docteur Macario, j'ai rêvé une nuit que j'avais un violent mal de gorge. A mon réveil, j'étais bien portant, mais quelques heures plus tard je fus atteint d'une amygdalite intense. «Plusieurs fièvres ataxiques sont souvent signalées par des rêves. On a vu même des maladies épidémiques dont les songes étaient le précurseur constant.» *Ibid.*, partie 2, chap. 6.)

l'engourdissement du corps, sous l'influence de causes purement physiques, amène cet isolement de l'esprit qui constitue le rêve, l'esprit réagit à son tour sur la matière en augmentant ou diminuant l'engourdissement du corps.<sup>28</sup>

De la constatation de cette « réaction continue » réciproque entre le physique et le moral ou l'esprit, ne pourrait-on pas espérer pouvoir exploiter au sein du rêve une fonction psychosomatique positive, devrait-on dire de sublimation, à but thérapeutique ?

Concernant le pouvoir de l'esprit sur le corps, Stephen Laberge, met en avant le lien du rêve lucide et de l'hypnose. Il nous rappelle que des sujets profondément hypnotisés peuvent être en mesure d'exercer un contrôle étonnant sur de nombreuses fonctions physiologiques telles que l'inhibition des réactions allergiques, le stoppage du saignement ou l'induction de l'anesthésie à volonté. Le problème majeur étant que peu de sujets sont réceptifs à l'hypnose et qu'il semble difficile d'éduquer la grande majorité des gens à cette aptitude. Mais l'aptitude à la lucidité peut quant à elle faire l'objet d'un apprentissage :

« Par contre, le rêve lucide est une aptitude qui peut faire l'objet d'un apprentissage. Le rêve lucide possède le même potentiel d'autorégulation que la transe hypnotique profonde en étant toutefois accessible à une proportion beaucoup plus grande de la population. » (...)

« Est-il possible d'amorcer un processus d'auto-guérison en visualisant comme étant en parfaite santé le corps dont nous disposons en rêve ? Si lors d'un rêve lucide nous guérissons notre corps de rêve, dans quelle mesure cette guérison aura-t-elle un impact sur la guérison de notre corps physique ? »<sup>29</sup>

Le rêve pourrait donc non seulement permettre un autodiagnostic, pour anticiper certains symptômes, mais il pourrait de même générer une autoguérison dans le cas de symptômes déjà présents. Si la première constatation a déjà fait l'objet, nous allons le voir, de plusieurs études passées, la seconde semble toute nouvelle et assez rare. Nous exposons ici un des cas probants de guérison d'un symptôme diurne grâce à une action au sein d'un RL en vue de mettre fin au mal<sup>30</sup>.

« Rêve de tumeur (rêve lucide)

Je suis allongée, et je me vois-ressens ouvrir mes yeux de rêveuse, aperçois mon corps, et surtout mon cœur et mon sein gauche avec une tumeur extériorisée, de la taille et de la forme d'un

<sup>28</sup> De Saint-Denys, *op. cit.*, partie 3, chap. 1.

<sup>29</sup> Stephen Laberge, *op. cit.*, p.66-67.

<sup>30</sup> Il en demeure pourtant bien d'autres : cf. Nerys Dee. (Astraliste)

Pour les cas de guérison suite à des rêves ordinaires, on trouve plus d'exemples. Cf. K. A. Scherner. Voir aussi notre annexe 9 et *les rêves sublimants*.

tube de vingt centimètres. Puis... (...)

Je reviens à la position allongée, attrape la tumeur à deux mains et la retire de mon corps en me disant : « Faut que j'arrête d'avoir du chagrin, je vais finir par me trouer la peau avec toutes ces tumeurs. » »

Bien que Lalie Walker nous dit être sortie mal à l'aise de ce rêve, elle aurait senti dans les jours qui suivaient l'énergie revenir peu à peu, et surtout, se serait débarrassée de la douleur au cœur qu'elle traînait depuis un bon moment. Elle en explique ainsi le phénomène :

« En transformant un élément dans la structure onirique, c'est un élément de notre structure dans son entier que l'on modifie. Et c'est pourquoi certains affirment que le rêve possède des vertus curatives et créatrices. »<sup>31</sup>

Si au départ la psychothérapeute n'ose pas lancer certaines affirmations en dépit de son expérience personnelle, elle finit par nous affirmer elle-même le pouvoir guérisseur du rêve en ces mots :

« Que celle-ci (la dimension curative en lucidité) soit provoquée par le rêveur lucide, ou qu'elle émerge spontanément dans la trame onirique, il y a effectivement une possibilité de se guérir en rêvant. »<sup>32</sup>

La psychologue américaine Patricia Garfield écrit quant à elle :

« En utilisant certaines images de nos rêves dans des créations artistiques et des visualisations, nous avançons plus rapidement vers une meilleure santé psychologique, voire physique. »<sup>33</sup>

Certes, il ne s'agit point ici d'un travail au sein du rêve mais se basant néanmoins sur le rêve. Quoi qu'il en soit, le rêve reste un moyen de guérison, tout du moins d'optimisation du processus de guérison. La psychologue nous donne d'ailleurs elle aussi un cas de guérison par le rêve. Une personne souffrant régulièrement de migraines s'en débarrassa suite à un rêve dans lequel un homme imposa sa main sur son front en « lui disant que plus jamais, tant qu'elle vivrait, elle ne souffrirait de ces migraines. »<sup>34</sup>

Le rêve lucide ayant déjà eu du mal à être reconnu par la communauté scientifique et par le cercle des psychanalystes, il est évident que de tels rêves lucides curatifs soulèveront toutes sortes de critiques s'évertuant à en nier l'existence. Nous préférons quant à nous adopter une

---

<sup>31</sup> Lalie Walker, *Vivre le rêve, Accéder à la lucidité*, Editions de La Martinière, 2007, p.160.

<sup>32</sup> *Ibid.*, pp.194-195.

<sup>33</sup> Patricia Garfield, *Guérir par les rêves, les interpréter pour se soigner*, Paris, éditions Albin Michel, 1994, p.33.

<sup>34</sup> *Ibid.*, p.205.

attitude plus confiante envers de tels témoignages et essayer de démontrer en quoi ce genre de phénomènes n'est pas à reléguer au miracle ou au hasard. Pour ce faire, il nous faut en percer la nature. Avant de voir dans la deuxième et troisième partie quelle peut être la logique intrinsèque à de tels rêves, exposons d'abord brièvement quelle pourrait en être l'utilité.

### I.3.L'objectif thérapeutique

D'après tout ce que nous venons d'exposer, le rêve lucide pourrait donc avoir une fonction thérapeutique en influant sur trois aspects :

#### a. Rééquilibrage mental

Ou dépassement dans le rêve de problèmes psychologiques divers. Ceci en un premier temps pour acquérir une confiance en soi, et dans un second temps pour mettre fin aux nœuds psychologiques ou cristallisations de problèmes émotionnels à facteur pathogène. Au lieu de simplement se contenter d'évacuer certaines pressions dans le rêve normal, pressions qui risquent cependant de revenir par la suite si leur origine n'est pas clairement identifiée et sublimée, mettre réellement fin au problème en l'affrontant dans le rêve lucide et en le dépassant.

Christian Bouchet consacre tout un chapitre dans sa thèse sur le sujet dans lequel il démontre, s'opposant ainsi à Freud, que le rêve lucide ne se prête pas aux interprétations psychanalytiques, échappant au principe de refoulement et de censure, puisqu'il peut justement lui-même mettre en jeu notre faculté interprétante au sein même du rêve. (Ceci dit au passage, cette faculté se manifeste aussi parfois en rêve normal, par exemple dans un faux réveil ou l'on peut interpréter se croyant réveillé le rêve d'avant.) Bouchet donne pour cela l'exemple d'un règlement de conflit d'un individu avec son père venant de décéder mais avec lequel subsiste une tension.<sup>35</sup>

De même, on peut aussi imaginer le cas d'un sujet affrontant le décès d'une personne qui lui était au contraire chère, et à qui il lui semblerait n'avoir pas pu lui dire ce qu'il avait sur le cœur, ceci entraînant chez lui un regret inconsolable. Ainsi de la même façon, le sujet concerné pourrait soulager sa tristesse en exprimant à cette personne décédée, de manière symbolique dans un RL, ce qui lui tient à cœur, en vue d'une libération des tensions.

Autre exemple : Aider les enfants (et les adultes) à affronter leurs cauchemars. Cette utilisation du rêve lucide a encore une fois déjà été mise en avant par Hervey De Saint-Denys :

« Le résultat de cette conscience et de cette liberté d'esprit acquises sera d'en écarter les images

---

<sup>35</sup> Christian Bouchet, *op. cit.*, chap. 8.2.

pénibles et d'y favoriser au contraire les riantes illusions. La crainte d'avoir des visions fâcheuses devenant d'autant moins vive qu'on en appréciera l'inanité, et le désir d'en voir apparaître de séduisantes d'autant plus actif qu'on se sentira le pouvoir de les évoquer, le désir sera bientôt plus fort que la crainte, et l'idée dominante étant celle dont les images surgissent, c'est le rêve agréable qui l'emportera. »

Et tentée par Deborah Armstrong-Hickey :

« Mon intention première, en étudiant le rêve lucide, était de l'utiliser, s'il s'y prêtait, dans un but thérapeutique, en particulier pour les enfants sujets aux cauchemars et ceux qui avaient subi des violences sexuelles. »<sup>36</sup>

Quelles techniques pourrait-on mettre en œuvre ? Le Marquis nous en donne un exemple suite à la scène cauchemardesque récurrente de sa cravate qui se changeait en serpent<sup>37</sup>. Pour mettre un terme à cette vision et sensation angoissante, le Marquis choisit de préparer le jour la vision salvatrice de la nuit en prenant l'habitude de porter en guise de cravate un objet rassurant. L'intérêt de la manœuvre étant d'agir le jour en vue de résoudre le problème la nuit en influant sur le phénomène d'association d'idées. Autrement dit, en préparant la scène onirique pour lui donner un dénouement préalablement programmé. Ancrant de jour la sensation désagréable éprouvée pendant le rêve, mais en lui associant cette fois un sens positif, on peut ainsi, retournant dans le rêve, transformer par un phénomène de déplacement savamment circonscrit à un domaine rassurant l'image onirique négative en image positive ou neutre.

Mais il s'agit là de ce que nous pourrions nommer une sorte de bricolage de l'esprit. La source du mal n'étant pas clairement identifiée. Une bonne lucidité se passe de tels procédés palliatifs.

Paul Tholey, un psychologue allemand sur lequel nous reviendrons dans la suite de notre

---

<sup>36</sup> *A Validation of Lucid Dreaming in School Age Children, Lucidity Letter, 7 (2), 1988, pp. 35-38.*

<sup>37</sup> « Ayant rêvé une première fois, sans qu'il me soit possible de deviner par quel caprice de mon imagination, que j'avais senti un mouvement autour de mon cou, dans ma cravate, et qu'en y portant la main je m'étais aperçu que j'avais pour cravate un serpent, cette impression m'avait été horriblement désagréable, et la moindre réminiscence ramenait désormais ce rêve qui devenait ainsi mon cauchemar. J'avais bien le sentiment que ce n'était qu'un songe, mais le retour de l'illusion était si rapide que je n'avais aucun raisonnement à lui opposer. Je vis là l'occasion d'une expérience. Je pris une ceinture de cuir remplie de plomb de chasse, qui roulait et se déplaçait à chaque mouvement avec un frémissement très sensible; et je mis pendant plusieurs jours cet appareil autour de mon cou, aux heures où je ne craignais point d'être surpris par quelque visite dans un si singulier accoutrement. J'enlevais d'ailleurs et remplaçais fréquemment cette singulière cravate, en prenant soin d'en retirer et d'y remettre de temps en temps quelques charges de plomb. Or, il arriva ceci: qu'au premier retour, en rêve, de cette sensation de frémissement qui précédait toujours l'illusion pénible que j'ai décrite, je me souvins instantanément et du faux serpent et de son contenu, et des diverses notions accessoires qui s'y rattachaient; de telle sorte qu'au lieu de voir se renouveler la vision redoutée, je m'imaginai d'abord que je détachais moi-même la cravate inoffensive, et puis que je chargeais tranquillement un fusil, tandis que deux chiens tournaient et sautaient autour de moi. Bientôt, j'entrais en conversation avec un de mes amis, chasseur déterminé, dont l'association des idées avait très naturellement évoqué l'image. Mon rêve prit dès lors une tournure qui n'avait rien de désagréable. Il revint une nuit encore, dans des conditions analogues, et enfin ne reparut plus. »

travail avait déjà réfléchi et longuement étudié les applications cliniques que pouvaient avoir les RL pour traiter les phobies ou troubles de stress post-traumatique.

Cet éminent chercheur se centra spécifiquement sur l'étude des personnages de rêve (PR), et sur l'attitude que l'on pouvait adopter face à eux pour résoudre le conflit qu'ils cristallisaient. Sa conclusion fut que le dialogue à l'amiable avec ces PR était bien plus propice à une résolution du problème psychologique qu'une attitude agressive ou seulement défensive vis à vis d'eux. A travers la conciliation, on serait en outre bien plus à même de découvrir l'origine de ses tensions. Tholey aurait ainsi grandement aidé des patients souffrant d'anxiété, de manque de confiance en soi ou de difficultés d'adaptation sociale.

Bref, nous ne nous étendrons pas plus longtemps sur ce qui a déjà fait au préalable l'objet de longues études. Notre objectif se veut avant tout d'essayer de concilier médecine chinoise et lucidité onirique, autrement dit d'aboutir aux deux autres résultats ci-dessous :

#### **b. Rééquilibrage énergétique**

Sur ce postulat se fonde l'essentiel de ce travail. De façon cette fois plus hypothétique, en allant plus loin que le Marquis, et pariant sur la fonction psychosomatique, nous pourrions espérer obtenir grâce au travail du rêve un rééquilibrage énergétique.

Ainsi, en agissant sur le décor ou les éléments persistants du rêve reflétant un dysfonctionnement énergétique et ainsi les symptômes latents d'une maladie, nous pourrions espérer parvenir à rééquilibrer notre énergie.

A titre d'exemple, nous allons voir que le fait qu'un sujet rêve souvent de feu, peut être signe chez lui du dérèglement du Qi dans le cœur (ceci pouvant s'exprimer le jour par une nervosité excessive et une faiblesse générale). Aussi cette personne pourrait s'employer dans ces rêves à s'efforcer d'éteindre ce feu, à le maîtriser, de manière à apaiser son anxiété le jour et tous les dérèglements physiologiques (tachycardie, etc.) que cet excès de nervosité provoque. Pour cela, il nous faut tout d'abord comprendre l'expression du dérèglement énergétique au sein du rêve, ce que nous nous proposons de faire dans la suite de ce travail. Pour espérer ensuite rééquilibrer l'énergie au sein du rêve, la lucidité bien sûr, est la clé du succès.

### **c. Rééquilibrage physiologique**

Toujours basé sur le même espoir du travail psychosomatique, on pourrait de même poser l'hypothèse de parvenir à apaiser ou guérir certains symptômes ou maladies chroniques, fruits d'un dérèglement énergétique mais donc déjà manifestes, en agissant directement dans le rêve sur la manifestation onirique de ces symptômes. La fonction symbolique jouerait ici un rôle déterminant. C'est ici que s'inscrit le rêve de Lalie Walker préalablement exposé. L'action bénéfique au sein du rêve sur le symbole du symptôme en permet la guérison. Nous ne nous centrerons pas sur cet aspect de la thérapie qui ne peut être étudié qu'au cas par cas et non faire l'objet d'une théorie globale applicable à tous. Les symboles mis en jeu dans la manifestation des symptômes couvrant une palette bien trop grande et bien trop relative à une culture pour que l'on puisse en circonscrire le champ d'investigation. Nous donnerons tout de même quelques exemples hypothétiques de ces symboles-symptômes, pour éviter tout néologisme lacanien, qui peuvent confirmer ou compléter les images illustrant le dérèglement énergétique.

L'objectif thérapeutique s'appuyant sur l'hypothèse de l'aide à la guérison par l'action au sein du rêve, bien que celle-ci trouve ici et là des exemples tendant à la démontrer, s'avère délicat. Car il faut pour le rêveur affrontant la cristallisation de ses peurs et de ses maux une force d'esprit et une volonté suffisante pour en venir à bout. La volonté de guérir et la confiance en soi sont primordiales pour s'extraire du cercle vicieux de la peur créant le mal et le mal alimentant la peur.

Il nous reste à présent à entrer dans notre sujet sinologique. Après cette simple présentation globale du RL et l'annonce de notre objectif thérapeutique, voyons ce que la pensée chinoise pourrait nous apporter de plus dans la compréhension du phénomène de lucidité onirique.

## Chapitre II. Comment expliquer le rêve lucide selon le

### courant de pensée du dao ?

#### II.1. Abstraction des états de la pensée

Le Tai-Ji ou représentation vulgarisée du dualisme du yin et du yang<sup>38</sup> formant un cercle (☯) a déjà été maintes et maintes fois décrite par plusieurs auteurs chinois comme la représentation de la psyché humaine, le yang ou le clair comme le clairvoyant, la conscience, l'état de la psyché le jour, et le yin ou le sombre comme l'obscur, l'Inconscient, l'état du psychisme la nuit.

原始人的实践水平总是不断地在提高，因而他们的自觉意识也在不断地发展。随着自觉意识地盘的不断扩大，在意识阈限之外的其他精神活动便逐渐隐匿下来，潜藏下来，积淀下来。当自觉意识完全支配人们白天的生活后，人类的精神便分化成两个区别又相联系的系统：白天行动时，主要是自觉意识系统的活动；晚上睡眠时，主要是潜意识系统的活动。

Le niveau de pratique des hommes primitifs ne cessant de s'élever, leur conscience de soi ne cessa de même de se développer. Suivant l'expansion incessante de la sphère d'influence de la conscience de soi, les autres activités de l'esprit en dehors des limites de la conscience s'enfouirent peu à peu et s'accumulèrent progressivement. Après que la conscience de soi eut totalement dirigé l'activité des hommes le jour, l'esprit humain se scinda en deux systèmes séparés tout en étant reliés : alors que les activités du jour sont principalement l'activité du système conscient, le soir, durant le sommeil, c'est principalement l'activité de l'inconscient.<sup>39</sup>

Si la naissance de cette bipolarisation du psychisme, fruit ou facteur de l'hominisation, permit l'émergence de la conscience réflexive, celle-ci pouvait non seulement questionner le réel et commencer à le comprendre et le façonner, mais aussi se pencher sur le rêve, amalgamé nous l'avons dit au domaine étrange de l'Inconscient. Cette scission de la psyché permit ainsi l'émergence de la conscience de jour de rêver la nuit<sup>40</sup>. Liu Wenying nous explique le rapport qu'entretient cette conscience réflexive, permettant l'observation du mouvement des astres, avec celle de rêver la nuit, ainsi qu'avec le processus de l'hominisation :

如果说我们祖先在蒙昧时还不可能注意日月星辰的变化，那么他们更不可能注意睡眠做梦这种心理现象，因为他们当时没有清晰的自我意识，还不能对人自身进行思

<sup>38</sup> Concepts nés de divers courants de pensée durant les Printemps et Automnes (770-463 av. JC.) tels que celui du yin yang et celui du dao. Ces concepts ayant ensuite été mélangés au sein d'une même pensée : le taoïsme.

<sup>39</sup> Liu Wenying 刘文英, *Meng de mixin yu meng de tansuo 梦的迷信与梦的探索* (Superstition et exploration du rêve), Pékin, *zhongguo shehui kexue chubanshe 中国社会科学出版社* (Editions des sciences sociales de Chine), 1989, p.308.

<sup>40</sup> A ne pas confondre avec « la conscience de rêver » ou phénomène de « lucidité onirique » sur lequel s'axe en partie ce travail.

考。按照现代人类学的观点，随着生产工具的进步，原始人只有从猿人(直立人)进到智人时，才会清晰的自我意识。<sup>41</sup>

Si nos ancêtres à l'époque de la barbarie n'avaient pas encore pu prêter attention aux mouvements des astres, alors ils auraient encore moins pu prêter attention au fait qu'ils rêvaient, à ce phénomène psychologique. Parce qu'ils n'auraient alors pas eu de conscience réflexive claire, et n'auraient donc pu entreprendre une réflexion sur les hommes et sur eux-mêmes. Conformément à la conception anthropologique moderne, selon le processus de fabrication d'outils, ce n'est que quand les hommes primitifs venant des sinanthropes (passage à la station debout) s'érigèrent aux hommes doués d'intelligence qu'ils eurent une conscience réflexive claire.

Nous voudrions ici enrichir cette description de la psyché, car entre le pur yang de la pensée intellectualisée et le pur yin du délire des rêves existent des états intermédiaires.

La psychologie du Yoga distingue quant à elle trois états de conscience ordinaires auquel s'ajoute un quatrième état particulier. En tout quatre états donc :

« D'abord, l'état de veille (*jagarhita*) qui est celui de la vie quotidienne ordinaire. Puis l'état de rêve (*svapna*) où nous reconnaissons le terme grec de *suepnos*, le songe, proche de *upnos*, le sommeil. L'état de rêve profond sans rêve se nomme *sushupti*. Au-delà de ces trois états classiques, expérimentés par tous, les yogis ont fait reconnaître un quatrième état de conscience connu des seuls méditants qui ont obtenu l'éveil par l'extase et dont on ne peut rien dire sinon que c'est le quatrième (*turya*).<sup>42</sup>

Du Un de l'unité originelle du psychisme, toutefois relative<sup>43</sup>, nous sommes passés au Deux (bipolarisme Conscient-Inconscient), que l'on peut encore appréhender en Quatre selon le niveau du Conscient et de l'Inconscient. De jour nous pouvons en effet être plus ou moins conscients des faits, de nos actes ou de nos dits, de l'automatisme de ces faits, actes ou paroles néanmoins perçus consciemment, à la réflexion qu'ils nous inspirent. De même, comme abordé ci-dessus, le sommeil se scinde en deux phases : Sommeil profond et sommeil paradoxal ou stade REM dans lequel nous ferions la plus grande partie de nos rêves. Reste que nous ne pouvons encore selon cette nomenclature quaternaire cibler le phénomène du RL.

Nous pourrions pour cela tenter de passer encore, telle la cellule embryonnaire, de quatre à

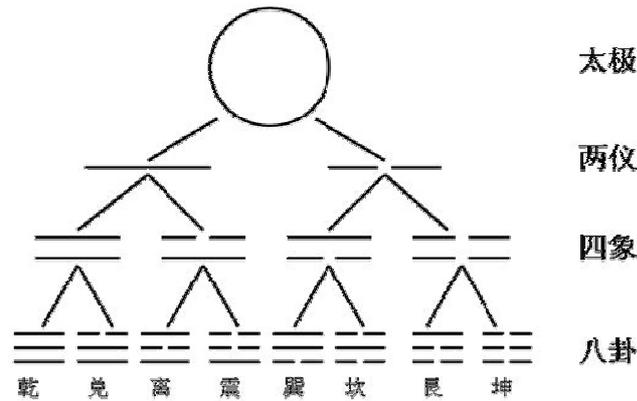
---

<sup>41</sup> Liu Wenying 刘文英, *Xingzhan yu mengzhan* 星占与梦占 (Astrologie et Oniromancie), Pékin, *zhongyang bianyi chubanshe* 中央编译出版社, 2008, p.12.

<sup>42</sup> M-A Descamps, *op. cit.*, p.180-181.

<sup>43</sup> Les animaux rêvant eux-aussi ainsi ont-ils également un Conscient et un Inconscient, mais les scientifiques pensent leur conscience réflexive inexistante excepté pour le cas de grands singes. Pour une comparaison plus détaillée et très bien expliquée entre la conscience animale et la conscience humaine, nous renvoyons le lecteur au livre de Trinh Xuan Thuan, *Origines, la nostalgie des commencements*, Paris, Fayard, chapitre VI : Origine de la Conscience.

huit<sup>44</sup>. Voici un schéma parfait pour illustrer nos dires :



**Schématisation de la création des trigrammes**

Afin d'exprimer les nuances du dualisme du yin et du yang, dualisme qui apparaît sous le cercle de l'unité primordiale, sur la ligne supérieure, nous pouvons pour cela user des huit trigrammes, présents à la base de ce schéma, sur la ligne inférieure. Deux d'entre eux illustrent toujours le pur yin (extrême droite de la ligne) et le pur yang (extrême gauche de la ligne). Les six autres les nuances entre ces deux pôles. La ligne médiane, correspondant aux 'quatre phénomènes', pourrait ainsi schématiser le découpage des quatre états de conscience de la psychologie du yoga.

Les trigrammes sont des figures abstraites constituées comme nous pouvons le voir de trois traits horizontaux, lignes pleines ou non, disposés les uns en dessous des autres. L'abstractionnisme des trigrammes serait l'œuvre de Fuxi 伏羲, l'un des premiers sages légendaires de la Chine ayant aidé Yu le Grand ou *Dayu* 大禹, le premier roi légendaire du pays, à maîtriser les crues du fleuve jaune. Fuxi les aurait conçus à partir de dessins dont l'origine serait d'autant plus exceptionnelle : le *hetu* 河图 et le *luoshu* 洛书 inscrits respectivement sur le corps d'un cheval dragon (*longma* 龙马) sorti des eaux du fleuve jaune et d'une tortue divine (*linggui* 灵龟) sortie des eaux du fleuve Luo<sup>45</sup>.

<sup>44</sup> On peut trouver une comparaison établie entre le *Taiji* et le processus de division de la cellule embryonnaire dans le livre : Yang Li 杨力, *Zhouyi yu zhongyixue* 周易与中医学 (Yi-King et médecine chinoise), Pékin, *beijing keji chubanshe* 北京科技出版社 (Editions des sciences et techniques de Pékin), 2006, pp.247-249, chapitre : *Taiji yu renti shengming kexue* 太极与人体生命科学 (*Taiji* et sciences de la biologie humaine).

<sup>45</sup> Le *hetu* et le *luoshu* sont en fait une disposition en carré des neuf chiffres, le cinq étant au centre. Le *luoshu* correspond en Occident à ce que l'on appelle le carré magique. On trouve maintes explications sur l'origine réelle de ces figures. Certains spécialistes pensent que le *Luoshu* est peut-être issu de l'impression visuelle laissée par le passage d'une comète. La queue d'une comète en spirale aurait pu inspirer la redistribution du *hetu* en *luoshu*. (Voir pour cela Yang Li, *op. cit.*, p.104.)

故《顾命传》曰：“河图，八卦；伏羲王天下，龙马出河，遂则其文以画八卦，谓之河图。”《汉书·五行志》亦曰：“伏羲氏继天而王，受河图而画之，八卦是也。禹治洪水，赐洛书而陈之，洪范是也。”<sup>46</sup>

Ces trigrammes sont nommés, selon la disposition dans laquelle Fuxi les présente, en opposition parfaite, trigrammes innés (*xiantian bagua* 先天八卦) conformément au Ciel Antérieur. Les explications postérieures des trigrammes sont quant à elles attribuées communément au roi Wen des Zhou 周文王. Selon la conception communément admise, celui-ci les aurait rédigées pendant son séjour en prison à Youli 羑里 constituant ainsi le si célèbre *Yijing* 易经 (Yi-King) ou Livre des mutations. Pour cela, le roi Wen aurait d'abord repensé les trigrammes dans l'espace et le temps, les disposant dans un ordre différent de celui établi par Fuxi - on parle alors des trigrammes acquis (*houtian bagua* 后天八卦) conformément au Ciel Postérieur - puis les combinant deux à deux, formant ainsi les hexagrammes. Ses explications ont encore donné lieu plus tard à toutes sortes de commentaires. Confucius le premier, s'y serait attelé, et serait l'auteur du *Yi Zhuan* 易传 ou Transmission du Yi. Et beaucoup d'autres ont suivi.

Nous en proposons ci-dessous une explication, qui n'engage que nous, pour illustrer la pensée :

乾 ☰ Qian : **Le Conscient** :

Intellection, raisonnement pur, la pensée numérique et géométrique.

Le ciel (*tian* 天) schématisé par trois traits yang. Le trigramme ainsi unipolaire symbolise la pleine conscience, nullement influencée par l'Inconscient émotionnel. Il est la raison pure.

兑 ☱ Dui : La pensée langagière, la parole. Acte semi-conscient.

Le marais (*ze* 泽) schématisé par un trait yin sur deux traits yang. Le trait yin superficiel peut évoquer l'automatisme du langage. On ne réfléchit plus aux mots mais au sens de ce que l'on dit symbolisé par les deux traits yang. Le caractère du trigramme constituant le verbe parler '说' est souvent associé au langage : « 兑为口 »<sup>47</sup> *dui wei kou*, au *dui* correspond la bouche.

离 ☲ L' intuition ou l'inspiration. L'inconscient surgit dans le Conscient.

Le feu (*huo* 火) ou le soleil (*ri* 日). Au sein du yang dominant du conscient surgit l'inspiration

---

<sup>46</sup> *Ibid.*, p.104.

<sup>47</sup> *Ibid.*, p.239.

de l'Inconscient schématisé par le trait yin au centre. Celui-ci donne matière au feu, la conscience s'embrase.

震☳ ||| La fantasmagorie, délire, folie, imaginaire anarchique.

Le tonnerre (*lei* 雷). Trigramme inversé de la montagne que nous rattachons à la rêverie. Il est ainsi son aspect exacerbé. Le trait yang montant alimente les traits yin qui le couvrent.

巽☴ ||| Effervescence intellectuelle, génie.

Le vent (*feng* 风). Trigramme inversé du marais que nous rattachons à la parole. L'esprit à dominance yang est poussé à son paroxysme par le yin à la base du trigramme. C'est le souffle du génie.

坎☵ ||| Le rêve. Le Conscient surgit dans l'Inconscient.

L'eau (*shui* 水) ou la lune (*yue* 月), c'est pour l'esprit le temps du repos. Au sein du yin inconscient surgit le yang conscient. C'est la naissance ou formation du rêve. La conscience de Soi au niveau le plus bas. Car en dépit de toute fantaisie qui peut se produire au sein du rêve, nous gardons au moins notre Conscience de nous-même.

艮☶ ||| La rêverie.

La montagne (*shan* 山). Cette seule image facilite la rêverie. Le trait superficiel yang, en contact avec l'extérieur, c'est la perception, mais l'esprit est à dominance yin, centré sur lui-même, il donne lieu à des pensées plus poétiques ou artistiques qu'analytiques. C'est exactement le contraire de la parole.

坤☷ ||| **L'Inconscient** :

Sommeil profond, état de flottement ou ruminantion.

La terre (*tu* 土). Trigramme unipolaire yin. Coupé de l'extérieur (absence de trait yang), l'individu est refermé sur lui-même. Ce peut être le sommeil que l'on dit sans rêve ou sommeil profond. Les pensées ne sont pas claires, elles ne parviennent pas au conscient. De jour, on pourrait parler de 'ruminantion' intellectuelle. La terre étant associée à la rate.

Où se situe donc l'état particulier propre à la lucidité onirique ?

## ☯ Rêves lucides ou état méditatif ?

L'équilibre de l'eau et du feu. Les points yin et yang au sein du yang et du yin pouvant être perçus comme deux yeux. Le point yin dans le yang étant le regard de notre Inconscient sur notre Conscient, et le yang dans le yin celui du conscient perdurant au sein de l'Inconscient.

Ainsi de nuit, de la simple conscience de soi au sein du rêve, on se sait soudain rêver, on se souvient de son état de jour et l'on a des chances de fusionner ces deux états, de parvenir au beau RL. ●+ ○ ⇄ ☯

On pourrait supposer l'addition inversée dans la pratique méditative. Nous y reviendrons.

Nous porterons donc bien entendu principalement notre attention sur *kan* 坎. Le domaine de l'eau propre à l'imaginaire dans la conception de G. Bachelard. Le regard du conscient sur l'Inconscient. Mais il nous faut pour cela développer notre Conscience au sein du rêve. Passer de la simple conscience de Soi à la prise de conscience de l'état de rêve.

Christian Bouchet ne semble cependant pas aller dans notre sens, en accordant une qualité de la conscience dans le rêve différente de celle de la conscience à l'état de veille :

« Dans le premier cas, on suppose que la lucidité onirique est corrélative de l'intensité de la conscience de la vie éveillée. En effet, au-delà de la distinction entre contenu manifeste et pensée latente, ce qui rend le rêve interprétable, c'est finalement qu'il reflète, dans un autre langage, la vie de veille. Si donc le degré de conscience que l'on peut avoir en rêve est compris comme un reflet de celui dont nous faisons preuve dans notre vie de veille, la lucidité, bien que non interprétable, reste, dans un sens plus large, le signe de quelque chose qui appartient à la vie éveillée du sujet. Ainsi, plus le sujet est conscient de sa vie, plus il est conscient de ses rêves, ce qui d'ailleurs suppose toujours un certain décalage des deux types de conscience puisque la lucidité onirique surgirait à la suite de ce développement conscientiel de l'état de veille. De ce fait les deux états croissent, mais ne se rattrapent pas. Dans une telle situation il n'est alors guère possible de considérer la lucidité comme une intrusion du conscient dans le rêve. Il s'agit au contraire d'un développement normal dont les caractéristiques, jusqu'à présent peu observées, restent à étudier. La lucidité serait donc à interpréter comme le reflet onirique d'un développement de l'attention consciente à l'état de veille et non plus comme porteuse d'un sens. »

Son explication bien que savamment exposée reste discutable. Il y demeure tout d'abord selon nous un vice de forme. L'avis essentiel exposé ici, que nous partageons en grande partie, est que la lucidité onirique de la nuit est le reflet de l'attention consciente du jour. Tout du moins en est-elle une conséquence. Cette attention du jour peut notamment être amplifiée, nous allons le voir, grâce à la méditation ou plus modestement la relaxation. Mais quant à l'argument selon lequel la lucidité onirique n'est pas *porteuse de sens*, il s'agit là d'une phrase impropre établissant un raccourci erroné. Nous concevons tout à fait que la 'faculté de lucidité' ne soit pas à interpréter,

puisqu'elle est interprétante. L'interpréter reviendrait à surenchérir vainement dans l'interprétation, un peu comme essayer, afin de bien comprendre le rêve d'un individu, de comprendre encore les raisons qui poussent un psychanalyste à vouloir interpréter le rêve de cet individu. Certes, le comportement d'un rêveur lucide au sein du rêve se passe en principe de toute interprétation<sup>48</sup>, mais il n'en demeure pas moins que les éléments constituant le rêve lucide sont toujours interprétables d'une façon ou d'une autre. Telle ou telle image choisie par l'Inconscient pour créer ne serait-ce que la toile de fond du rêve est forcément porteuse d'un sens. A moins d'un rêve lucide qui se passerait totalement de décor - mais là sommes-nous encore dans un état de rêve - ou alors plutôt dont le décor serait entièrement élaboré par notre conscience au fur et à mesure du rêve, il paraît légèrement présomptueux de penser qu'il n'y a rien d'interprétable dans un rêve lucide. Les gens qui se rangent de cet avis raisonnent en fait selon le sophisme suivant :

Dans un rêve normal, le sujet n'est pas conscient qu'il rêve. De même, le rêve normal, pure création de l'Inconscient, est interprétable. Dans un rêve lucide, en revanche, le sujet est conscient qu'il rêve. Donc le rêve n'est plus inconscient. Aussi n'est-il plus besoin de l'interpréter.

L'interprétation ne se ramène pas exclusivement à la psychanalyse freudienne. De même que le sens ne se réduit pas à l'œdipe. Le sens du rêve ne réside pas seulement dans l'action. Ce serait oublier que le décor, les objets voire les personnages ou animaux qui peuplent le rêve restent toujours création de l'Inconscient. Bien sûr, le rêveur peut au sein même du rêve comprendre ce sens, l'interpréter, mais il n'en demeure pas moins que sens des éléments oniriques il y a.<sup>49</sup> Ne serait-ce que dans l'expression de l'affect, de l'émotionnel, et nous le pensons, de l'énergétique.

Le problème qui demeure dans cette citation, est justement que Bouchet y parle de lucidité onirique en la comprenant tantôt pour ce qu'elle est, une faculté, tantôt en la rendant implicitement synonyme de rêve lucide. Son raisonnement s'en trouve ainsi biaisé. Bouchet mélange ici contenu du rêve et faculté de la pensée dans le rêve. Certes, dans le cas du rêve, la

---

<sup>48</sup> Les comportements du rêveur lucide issus de la volonté ou décision consciente de celui-ci, aussi se soustraient-ils à l'interprétation. Certains comportements ou raisonnements dans le rêve lucide laissent cependant parfois l'individu, à son réveil, dans l'étonnement voire la crédulité de savoir s'il était en fin de compte réellement lucide dans son rêve. Bien qu'ayant été lucide, certains de nos actes ou pensées peuvent paraître *a posteriori* totalement insensés. On pourrait donc admettre que dans certaines situations, la lucidité est encore interprétable. Mais l'on peut tout autant juger que cette 'déraison dans la lucidité' incombe en fait à son faible niveau. Ce n'est donc pas la lucidité qui est interprétable mais sa défaillance qui laisse encore transparaître certains desseins inconscients.

<sup>49</sup> Nous pouvons dans plusieurs de nos rêves lucides comprendre le sens de telle ou telle image onirique dont la présence échappe à la lucidité.

pensée englobe et contenu et faculté, mais la lucidité, elle, n'englobe point le contenu. Nous convenons tout à fait comme nous le démontre Bouchet que la lucidité, cette faculté de la pensée, est un reflet de l'attention consciente de jour. Mais alors pourquoi termine t-il par le fait que cette lucidité n'est « plus porteuse de sens » ? On est en droit de se demander de quel sens parle t-il ? Ce sens, il est évident qu'il renvoie dans l'idée que s'en fait Bouchet au contenu latent inconscient dans un rêve ordinaire et qui n'aurait, selon le philosophe, plus lieu d'être dans un rêve lucide. Mais s'il en était réellement ainsi, il y aurait parfaite adéquation entre perception consciente des images et création simultanée et volontaire de celle-ci. Le rêve lucide ne serait plus tant un rêve qu'une création mentale volontaire, et l'on considérerait que le rêveur lucide ne serait plus un onironaute mais un *designer* de son imaginaire. S'il est vrai que le rêveur lucide peut créer ou faire apparaître volontairement telle ou telle chose ou même modifier le décor ou la trame du rêve, il ne saurait en revanche, excepté nous sommes éventuellement prêts à le concéder pour quelques lamas ou moines plongés en perpétuelle méditation, maîtriser la totalité de la toile onirique. Il demeure toujours un aspect autonome du rêve, au moins dans le décor planté par l'Inconscient, et *de facto* susceptible d'être porteur de sens.

Le problème essentiel qui est soulevé ici est la nature de la conscience onirique. Bouchet la pense différente de la conscience de la veille, nous expliquant qu'elle ne peut être issue de son intrusion dans le rêve. Nous serions tout aussi enclins à l'admettre s'il n'y avait déjà pas le cas spécial de l'endormissement conscient ou maintien de la conscience de jour jusque dans l'entrée dans le rêve. Si l'on s'en tient aux dires de Bouchet, il faudrait donc qu'il y ait glissement de la conscience de la veille à la conscience dans le rêve... Pourquoi pas. Mais alors à quel moment peut-on considérer que l'on est dans l'une ou dans l'autre ? A quel moment bascule t-on de l'une à l'autre ? Le problème fondamental auquel il faudrait s'attaquer est celui de la nature de la conscience. Nous allons y revenir dans la deuxième partie de ce travail.<sup>50</sup>

Revenons à présent à la question initiale, quant à savoir si le RL est un concept existant en Chine. Avant d'essayer de l'exposer selon la conception chinoise, rappelons comment le rêve 'ordinaire' s'explique selon les croyances anciennes en Chine.

---

<sup>50</sup> Cf. III.3.c. L'énergie spirituelle : Matière et Conscience.

## II.2. Conception chinoise spiritiste du rêve

### a. L'essence-esprit *jingshen* et les âmes *hunpo*

On trouve dans le *Zhonghua shenmi wenhua cidian* 中华神秘文化辞典 (Dictionnaire de la culture mystique de Chine) plusieurs citations de textes classiques comprenant certains termes clé regroupés en quelques définitions – *jingshen* 精神 (esprit-essence), âme *hun* 魂 et *menghun* 梦魂 (*hun* du rêve) – nécessaires à la compréhension du phénomène du rêve<sup>51</sup>. Abordons-les pas à pas.

古人认为梦是人的一种精神活动。

Les anciens croyaient que le rêve est une activité de l'esprit-essence<sup>52</sup> (*jingshen*).

Le concept de *jingshen* aujourd'hui traduit bien souvent conformément à la psychologie par le terme exclusif d'esprit, son second terme (*shen* 神) est selon l'optique classique à comprendre également en tant qu'essence, principe de vitalité son premier terme (*jing* 精).

Voyons donc comment le *jingshen* entre en jeu durant le rêve.

朱熹《诗集传小雅，斯干》云：“人之精神，与天地阴阳流通，故昼之所为，夜之所梦，其善恶吉凶，各以类至。”唯其“以类至”，故梦可占之而预知吉凶祸福。

Zhu Xi dans le *Shijizhuan Xiaoya* (Petit raffinement de recueil de poèmes) au chapitre « *sigan* » dit : « L'essence et l'esprit (*jingshen*) de l'homme découlent du yin et yang du Ciel et de la Terre, d'où proviennent ainsi nos actes du jour et rêves de la nuit, tout ce qui adviendra de bon ou mauvais, faste ou néfaste. » Ce que l'on entend par 'ce qui adviendra', c'est que le rêve peut prédire le caractère heureux ou malheureux de ce qui va advenir.

《古今图书集成，庶征典，梦部》引《周礼，订义》云：“王昭禹曰：“梦者，精神之运也。人之精神，掌与天地流通，而祸福吉凶，皆运于天地，应于物类，则由其梦以占之，周官所以有占梦之官而太卜掌三梦之法。”

Dans un autre recueil de livres citant le *Zhou Li*, on trouve l'explication de Wang Zhao Yu : « Le rêve est un voyage de l'esprit et de l'essence (*jingshen*). Si l'esprit et l'essence de l'homme peuvent communier avec le Ciel et la Terre, et prévoir le faste et le néfaste, parcourant le Ciel et la

<sup>51</sup> Wu Kang 吴康, *Zhonghua shenmi wenhua cidian* 中华神秘文化词典 (Dictionnaire de la culture mystérieuse de Chine), Haikou, Hainan chubanshe 海南出版社 (Editions de Hainan), 2001, p.399.

<sup>52</sup> Ou 'essence-esprit'. Tout dépend si l'on comprend le terme comme composé d'un nom principal, l'esprit (*shen*), nuancé par un nom à valeur adjectivale, l'essence (*jing*) – dans ce cas on traduit par l' 'esprit essence' – ou si l'on considère les deux termes comme étant deux noms de même valeur, et dans ce cas on respecte l'ordre du chinois : *jingshen* ou 'essence-esprit' ou encore 'essence et esprit'. La question se pose pour tous les noms composés qui peuvent à la fois être compris selon l'ensemble ainsi formé ou comme juxtaposition de termes à traduire isolément. Ceci étant lié à la langue chinoise dont les mots *ci* sont combinaisons de caractères ou mots simples *zi*. Notre traduction des termes pourra ainsi varier selon la phrase dans lesquels ils apparaissent.

Terre, interagissant avec toutes les choses, de ce rêve peut être entrepris une prédiction. C'est pour cela que parmi les fonctionnaires sous les Zhou, certains étaient des oracles, maîtrisant le procédé des trois rêves<sup>53</sup>. »

Le rêve est au vu de ces deux passages un voyage de l'essence-esprit qui peut dans certaines conditions, si cet essence-esprit communique avec les principes supérieurs du Ciel yang et de la Terre yin du Dao originel desquels il est issu, se révéler prémonitoire.

Mais il y est encore question d'une certaine âme *hun* 魂 :

古人认为，梦是魂的一种活动形式。

Les anciens croyaient que le rêve est une forme d'activité de l'âme *hun*.

Mais qu'est-ce que l'âme *hun* ?

魂即人的精神，或称精气。

L'âme *hun* correspond à l'esprit-essence (*jingshen*) de l'homme, ou est encore appelée son souffle-essence (*jingqi*).

《太平御览》卷五四九引《礼记外传》曰：“人之精气曰魂。”或亦称阳精、阳神。

Le chapitre 549 du *Taiping Yulan* mentionne le *Liji Waichuan* : « L'essence et le souffle (*Jing qi*) d'un homme se nomment *hun*. » Nommé encore l'essence yang (*yangjing*), l'esprit yang (*yangshen*).

《梦占逸旨，长相篇》云：“乃若梦本魂涉，非由外假，度其端倪，探其隐蹊，则荣枯得丧，乌得而违诸？”

Le chapitre « *Changxiang* » de *Mengzhan Yizhi* stipule : « Par conséquent le rêve est comme ce que le *hun* a observé, et ne relève point d'un facteur externe. Aussi, si l'on mesure ses détails et explore ses mystères, les gloires et les déchéances, les gains et les pertes de la vie, comment tous ceux-ci ne pourraient-ils lui correspondre ? »

明陈士元《梦占逸旨，昼夜篇》云：“人为形役，兴寝有常。觉而兴，形之动也；寝而寐，形之静也。而神气游衍，而造化同流，归乎至虚，蕴乎至灵，荧魂不枯，精苾不沉，岂与寝兴觉寐为动静哉。故形虽寐而神不寐，或敛或寂，或通或触。神有触敛，则寐有梦否。”而人禀天地冲和之气而生，地气为形，天气为神，人之神气，周流于天地窈冥，与造化同沉浮兴废，可感天地之运数。

Chen Shiyuan de la dynastie Ming dit dans le *Mengzhan Yizhi* au chapitre « *zhouye* » (du jour et de la nuit) : L'homme est fait de la forme (*xing*), qui est toujours identique au réveil. Au réveil, le corps se meut, pendant le sommeil, la forme est au repos. Mais l'esprit (*shen*) et le Qi voyagent. Et

<sup>53</sup> Le procédé des trois rêves n'est point à assimiler aux trois procédés d'interprétation du rêve selon l'optique manichéenne (Interprétations directe, indirecte et contraire). Il s'agit en fait de procédés propres aux dynasties Xia, Shang et Zhou. Mais le fondement de celles-ci a été perdu. Cf. Fu Zhenggu 傅正谷, *Zhongguo meng wenhua* 中国梦文化 (La culture des rêves en Chine), Pékin, *Zhongguo shehui kexue chubanshe* 中国社会科学出版社 (Éditions des sciences sociales de Chine), 1993, pp.284-285.

s'ils peuvent se transformer à l'unisson, ils retournent au Vide originel, tout en conservant leur nature d'âme formelle (*ling*). Le *hun* étincelant ne peut périr, son essence est légère. Phases d'éveil et de sommeil sont respectivement action et repos. Ainsi, bien que le corps (*xing*) soit endormi, il n'en est pas de même pour l'esprit (*shen*). Soit il recueille des objets, soit reste calme, soit se meut, soit entre en contact avec des choses. De ce que touche et recueille l'esprit durant le sommeil naîtra ou non le rêve. » Or l'homme naît du souffle que le Ciel et la Terre lui ont transmis, Le Qi de la terre lui donnera sa forme (son corps), le Qi du ciel son esprit. Ce Qi traversera la profondeur et le mystère du Ciel et de la Terre, engendrant tantôt le lourd tantôt le léger, tantôt l'intérêt tantôt le rejet, desquels on peut pressentir les mouvements du Ciel et de la Terre.

Si l'on garde à l'esprit le premier exposé, le rêve serait ainsi le fruit du voyage de l'essence-esprit (*jingshen* 精神) ou de l'essence-souffle (*jingqi* 精气) encore appelée âme *hun*, ce voyage étant nommé tantôt *hunyou* 魂游 tantôt *hunxing* 魂行.

Le problème est qu'au *hun* fait encore écho le *po* 魄, et tout se complique. Il est écrit dans le *Huashu* 化书 ou Livre des Transformations :

若狂风飘发，魂魄梦飞<sup>54</sup>  
S'il souffle un vent violent,  
le *hun* et le *po* s'envolent dans le rêve.

Qu'est-ce alors que le *po* par rapport au *hun* ?

Pour pénétrer le mystère de ces âmes, on trouve tout d'abord deux phrases aussi simples qu'explicites :

Sous les Printemps et Automnes, le politicien du royaume de Zheng 郑, Zi Chan 子产 écrivit :

‘魂，阳神也；魄，阴神也。’<sup>55</sup>  
Le *hun*, c'est le *shen yang*, le *po* le *shen yin*.

Puis un dénommé Kong Guangsen 孔广森 écrivit :

‘神为魂，灵为魄。’<sup>56</sup>  
Le *shen* est *hun*, le *ling* est *po*.

On comprendra ainsi le *hun* comme l'esprit *shen yang*, le *po* comme l'esprit *ling yin*. Avant d'essayer de comprendre le rôle de ces deux âmes au sein du sommeil et du rêve, voyons déjà

<sup>54</sup> Tan Qiao 谭峭, *Huashu* 化书 (Livre des Transformations), *di yi juan* 第一卷 (premier rouleau) *Zheng yi* 正一 (Le Un véritable), imprimé à l'époque des Tang du Sud (938-975).

<sup>55</sup> Fu Zhenggu, *op. cit.*, p.193.

<sup>56</sup> *Ibid.*, p.205.

leur nature respective et leur fonction durant l'activité du jour.

《吕览，禁塞》：“费精伤魂。”注曰：“魂，人之阳精也。阳精为魂，阴精为魄。”魂与魄同存于人，魄主形体，魂主精神意识。

Dans le *Lülan*, au chapitre « *Jinsai* » : « Gaspiller l'essence (*jing*) affecte le *hun*. » On y trouve la note : « Le *hun* est l'essence yang de l'homme. L'essence yang est le *hun*, l'essence yin est le *po*. » Le *hun* et le *po* coexistent en l'homme, le *po* gérant le corps formel, le *hun* gérant l'esprit (*jingshen*) et la conscience (*yishi*).

概指依附在人的形体上，主宰人之肉体与思维的神灵。细言之，又分为魂与魄；魂是一种阳性的神灵，附于人的气，主宰人的精神思维活动；魄是一种阴性的神灵，附于人之形，主宰人的形体活动。<sup>57</sup>

Les âmes *hun* et *po* désignent généralement au sein de la forme humaine les esprits *shenling* régissant le corps et la pensée de l'homme. Pour l'expliquer en détail, elles se subdivisent en *hun* et en *po*. Le *hun* désigne une sorte d'esprit (*shenling*) yang, lié au Qi de l'homme. Il gère l'activité psychologique. Le *po* désigne quant à lui une sorte d'esprit (*shenling*) yin, lié à la forme (corporalité) de l'homme. Il gère les activités physiologiques.

《左传，昭公七年》：“人生始化曰魄，即生魄，阳曰魂。”孔颖达疏曰：“魂魄，神灵之名，本以形气而有。形气既殊，魂魄各异，附形之灵为魄，附气之神为魂。附形之灵者，谓初生之时，耳目心识手足运动啼呼为声，此则魄之灵也；附气之神者，谓精神性识渐有所知，此则附气之神也。”

Dans le *Zuo Zhuan*, on trouve mentionné : « Le commencement de l'homme se nomme *po*, engendre le *po*. Le yang se nommant *hun*. » Kong Yingdashu a dit : « Le *hun* et le *po* sont l'autre nom de l'âme (*shenling*), existant depuis la forme et le souffle originel. Si la forme et le Souffle ont leur caractère propre, le *hun* et le *po* ont aussi chacun leur particularisme. L'âme (*ling*) liée à la forme (*xing*) se nomme le *po*, et l'esprit (*shen*) lié au Souffle (Qi) se nomme le *hun*. L'âme individualisée (*ling*) liée à la matérialité, c'est le commencement de la vie. Les yeux et les oreilles, le cœur et la conscience, les mains et les pieds s'animent dans un sifflement, une plainte, c'est l'âme (*ling*) *po*. L'esprit (*shen*) lié au Souffle (Qi), c'est ce que l'on nomme l'accession progressive de l'essence-esprit (*jingshen*) au savoir, c'est l'esprit (*shen*) lié au Souffle (Qi). »

Bref, le *po* est l'aspect yin de l'âme propre à la corporalité, aux fonctions métaboliques et aux cinq sens, le *hun* étant son aspect yang propre au psychisme, à la conscience et à l'intellection. Tenons-nous en là pour l'instant.

Pour résumer maintenant l'ensemble de l'exposé préalable sur le phénomène du rêve de façon plus succincte, nous dirons que la tradition chinoise présente le rêve comme un voyage de l'esprit ou plus précisément des âmes personnelles *hunpo* vers l'esprit impersonnel *shenling* issu du Dao. Dans ce voyage relatif – il est finalement plus question d'un passage d'un état à un autre

---

<sup>57</sup> Wu Kang, *op. cit.*, p.180.

que d'un réel déplacement spatial – celles-ci peuvent, dans le cas d'un retour à l'état originel du dao, saisir des informations sur l'avenir, ceci s'expliquant par le fait que tous les phénomènes en devenir sont inscrits au sein du dao selon la logique de transformation des dix mille êtres (*wuhua* 物化)<sup>58</sup> et de ce fait prévisibles. (On peut les deviner de jour avec l'intellect au moyen des 64 hexagrammes<sup>59</sup> du Yi-king.) Toute la complexité de l'exposé réside essentiellement dans la nomenclature propre à une métaphysique basée sur le dualisme yin yang et comportant encore certaines nuances ou subtilités selon l'angle de l'observation. Mais il n'y est toujours question que d'un seul phénomène : le dao. Toutes les notions que nous abordons ici en étant des aspects situés sur l'échelle du processus de création et de maintien des dix mille êtres *wanwu* entre le barreau le plus haut du Vide, et celui le plus bas de la matérialité, et entre le montant yang et l'autre yin. Le barreau le plus haut du côté yang est le Ciel, celui le plus bas du côté yin est la Terre.<sup>60</sup>

Ciel ( <i>tian</i> )
Souffle ( <i>qi</i> )
Esprit <i>shen</i>
Âme <i>hun</i>
Âme <i>po</i>
Esprit <i>ling</i>
Corps( <i>xing</i> )
Terre ( <i>di</i> )

### **Echelle entre le Ciel et la Terre**

Le Livre des Transformations stipule à ce sujet :

太上者，虚无之神也；天地者，阴阳之神也；人虫者，血肉之神也。<sup>61</sup>

Ce qui est le plus Haut est Esprit Vide et Néant. Ce qui est Ciel et Terre est Esprit Yin et Yang.  
Ce qui est homme et vermine, c'est Esprit du sang et de la chair.

虚化神，神化气，气化形，<sup>62</sup>

Le Vide se transforme en esprit, l'esprit en Qi, le Qi en forme.

<sup>58</sup> Concept du sage Zhuangzi élaboré suite au rêve du papillon dont nous parlons dans la troisième sous-partie (III.2.c. Anecdotes de rêves pré-lucidés.).

<sup>59</sup> Les 64 modèles abstraits applicables à toutes les situations de ce monde. Ils sont composés de deux trigrammes.

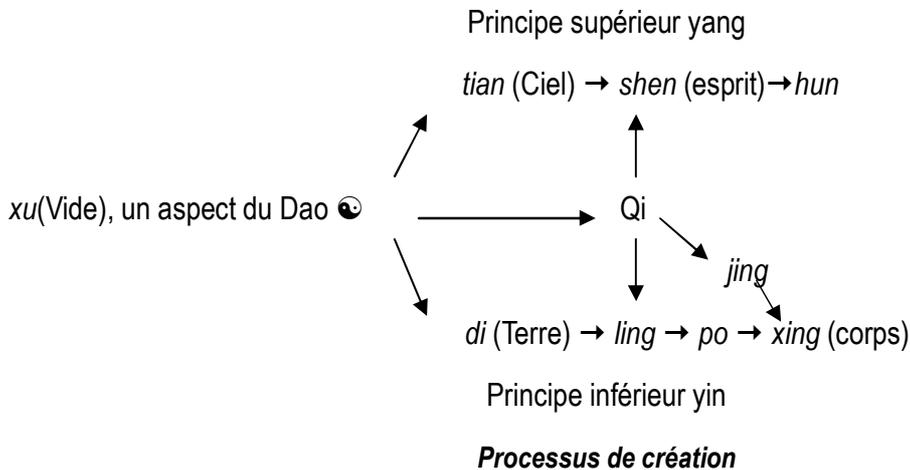
<sup>60</sup> Nous reviendrons dans la deuxième partie sur cette idée de l'échelle. (Cf. III.3. a. Du *Wuji Tu* à l'arbre sefirotique.)

<sup>61</sup> Tan Qiao, *Huashu* (Livre des transformations), premier rouleau, chap. *Shendao* 神道 (Voie de l'Esprit).

<sup>62</sup> *Hua Shu*, premier rouleau, chapitre *Daohua* 道化 (Transformation du Dao), sous-chapitre *Dahan* 大含.

De même, entre le Qi et la forme (*xing* 形), on trouve l'essence (*jing* 精).

Nous résumons ainsi les concepts préalablement évoqués et entrant en jeu dans le rêve dans le schéma suivant :



Il s'agit de comprendre que bien que ces notions soient exposées ici selon une logique d'engendrement, elles sont en réalité consubstantielles au sein du dao immanent et de l'homme. Le rêve étant un moyen de retour au dao, aussi les flèches sont inversées durant celui-ci. Ces jonctions vectorielles fictives entre deux termes (transformation d'un état du Qi à un autre) permettent *de facto* presque toutes les associations sémantiques possibles. (*jingshen*, *shenhun*, *shenpo*, *linghun*, *shenqi*, *jingqi*, etc.) Reste que pour en revenir au *hunpo* s'il existe deux termes pour l'âme personnelle, ceux-ci recèlent bel et bien d'une signification propre.

Voyons donc à présent plus en détail ce que sont le *hun* et le *po* l'un par rapport à l'autre ainsi que leur fonction respective hypothétique durant le sommeil et le rêve relativement à leur aspect.

#### b. Des trois principes dualistes parallèles aux trois rêves

《论衡，纪妖篇》：“人之梦也，占者谓之魂行。”当人处于睡眠之时，虽形魄偃息，而神魄游走，其所触历，即见诸于梦。

Dans le chapitre « *Jiyao* » du *Lunheng*, il est dit : « Le rêve des hommes selon l'oracle est le voyage de l'âme *hun*. » Quand les hommes sont plongés dans l'état de sommeil, bien que leur *po* formel (*xingpo*) soit au repos, leur *po* spirituel (*shenpo*) voyage, et ce qu'elle expérimente et avec lequel elle entre en contact est vu comme étant tous les rêves.

《梦占逸旨，真宰篇》：“魂能知来，魄能藏往，人之昼兴也，魂丽于目；夜寐也，魄宿于肝。魂丽于目，故能见焉；魄宿于肝，故能梦焉。梦者神之游，知来之镜也。”正因为梦为神魂之游，而神魂精气通于天地之气，天地之盈虚消息、祸福盛衰为人之神魂所感触，故探占梦事吉凶，可知未来祸福。

Au chapitre « *Zhenzai* » du *Mengzhan Yizhi* : « Le *hun* peut prédire l'avenir, le *po* emmagasine le passé. Pendant la phase éveillée, de jour, le *hun* rayonne dans les yeux, et pendant la phase de sommeil, la nuit, le *po* réside dans le foie<sup>63</sup>. Le *hun* rayonnant dans les yeux fait que l'on voit, le *po* stocké dans le foie que l'on rêve. Le rêve est un voyage par esprit, un miroir de ce qui va advenir. » C'est parce que le rêve est dû au voyage de l'esprit (*shenhun*), et que l'essence et le souffle de l'esprit sont parcourus par le souffle du ciel et de la terre, qu'alors les phases de croissance ou décroissance du Ciel et de la Terre, le faste ou le néfaste, l'excédentaire ou le déficitaire sont éprouvés par l'esprit (*shen*) et l'âme *hun* de l'homme. Ainsi, en explorant le rêve, en en interprétant les éléments fastes ou néfastes, on peut prédire le bonheur ou malheur à venir.

Ces passages semblent contenir un paradoxe. Comme nous l'avons vu avec les définitions précédentes, la conception chinoise des rêves repose sur la croyance selon laquelle l'âme *hun*, quittant le corps, pourrait la nuit expérimenter et voir des choses qui constitueraient ainsi les rêves et qui auraient valeur de prédictions. Or, dans le deuxième passage ci-dessus, ce qui explique les rêves cette fois, ce n'est pas seulement le *hun* qui est le regard du jour et qui permet de voir le présent et l'avenir, mais le *po* qui, emmagasinant les faits passés et résidant dans le foie la nuit engendrerait les rêves. La dimension mancique est toutefois également présente grâce 'au voyage de l'esprit'.

Cette phrase semble expliquer en somme que les rêves sont à la fois issus de souvenirs relativement au *po* et à la fois détenteurs d'un pouvoir mancique dû au voyage de l'esprit. Or ce voyage de l'esprit est tantôt nommé *shenpo* 神魂 (premier passage) tantôt *shenhun* 神魂 (deuxième passage). On pourrait croire à un contresens. Mais parler de *po* spirituel (*shenpo*), ne revient-il pas au même que parler de *hun* ? Il demeure ainsi évident que le *hun* et le *po* sont la phase claire et obscure d'un même phénomène. Le *hun* désigne l'âme observant de l'extérieur, le *po* l'âme observant de l'intérieur ce que le corps a emmagasiné. Le *hun* désigne ainsi l'âme légère qui peut se détacher du corps pour voyager, disons tendre vers le *shen*. Le *po* désigne l'âme lourde qui se enfouit au plus profond du corps, qui est attirée par la corporéité (*xing*).

Ainsi l'on dit que le *hun* est éthérique et voit l'avenir, alors que l'âme *po* dans le foie,

---

<sup>63</sup> On trouve plutôt aujourd'hui la conception selon laquelle c'est le *hun* qui résiderait dans le foie et le *po* dans les poumons. (Cf. Pierre-Henry de Bruyn, *Le Taoïsme, Chemins de découvertes*, Paris, éditions du CNRS, 2009, p.135, et Eric Marié, *Précis de médecine chinoise*, Paris, éditions Dangles, 2008, p.89.) Nous en donnons plus loin une explication.

autrement dit plus corporelle, va puiser dans les souvenirs ou émotions du passé.

On voit ainsi que le rêve recouvre deux aspects. Il serait un phénomène double, disons, à deux directions. Aristote, pour faire un court parallèle avec la conception occidentale, qualifiait cet aspect du rêve à mi-chemin entre le divin et l'humain de démonique<sup>64</sup>.

Le rêve serait donc :

**Mancique** : l'âme *hun* libérée en contact avec l'Esprit intemporel, tournée vers l'extérieur. Phénomène extralucide. Aristote décrivait ce phénomène de la sorte :

« Quand, dans le sommeil, l'âme est toute à elle-même, ayant recouvré sa nature propre, elle prophétise et annonce ce qui va arriver. »<sup>65</sup>

L'âme recouvrant sa nature, n'est-ce point là l'idée du *hun* retournant au *shen* ?

**Introspectif** : l'âme *po* siégeant dans le foie, tournée vers l'intérieur, rebrassant des faits passés. Ruminant mentale.

Cette idée de l'importance du foie et de son rôle dans la divination par les rêves se retrouve encore une fois en Grèce antique.

« Le foie, dit Platon, se trouve dans la compagnie des organes les plus vils, dans la zone des désirs, et pourtant il est en communication directe avec le *noûs*, et avec les dieux sans l'intermédiaire du logos et de la phronésis.(...) Le *noûs* utilise, pour cela, l'*amer* du foie. (...) Le foie est un miroir. Il est compact, lisse, brillant et il est en situation de grande fragilité à l'égard de l'esprit (*noûs*).(...) Mais le foie est aussi le miroir des dieux, le lieu des reflets et des visions. »<sup>66</sup>

Le parallélisme que l'on peut établir entre conception grecque et chinoise est troublant. Le foie établissant la communication du corps et de l'Esprit appelé *noûs* en grec ancien ou *shen* en chinois classique, et sa métaphore en tant que miroir sur l'avenir et source de prémonitions dans le rêve sont exactement les mêmes.

Le foie serait ainsi le lieu transitoire ou pourrions-nous nous plaire à dire lieu de pivot. Un miroir à double facette, tourné à la fois vers l'extérieur et l'avenir (quand l'âme est légère,

---

<sup>64</sup> Le terme démonique évoquant celui de démon s'explique ainsi : « C'était un ordre d'êtres (les démons), comme les anges, intermédiaires entre les hommes et les dieux, et ayant une fonction de divinités protectrices ou d'anges gardiens de la race humaine. » Jackie Pigeaud, évoquant la conception d'Hésiode et Platon dans le livre : Aristote, *La vérité des songes*, *Ibid.*, p.134.

<sup>65</sup> Aristote, *op.cit.*, p.25.

<sup>66</sup> Platon dans le *Timée* traduit par Jackie Pigeaud, *ibid.*, pp.55-56.

assimilable au *hun*) et à la fois vers l'intérieur et le passé (quand l'âme est alourdie par l'émotionnel et de ce fait qualifiable de *po*)<sup>67</sup>. Le présent, le mental propre à l'égo, étant en somme élaboré par le reflet des souvenirs et celui des faits anticipés.

Fu Zhenggu spécialiste de la culture du rêve en Chine écrit :

显然，这里的神灵、魂魄与阴阳之精气，是三而一的。

Manifestement, le *jingqi* (essence) du *shenling*, du *hunpo* et du *yinyang*, c'est une même notion déclinée en trois.

Ces trois déclinaisons du Souffle originel, comment les comprendre ?

魂魄，神灵之名，本以形气而有。形气既殊，魂魄各异，附形之灵为魄，附气之神为魂。

Le *hun* et le *po* sont l'(autre) nom de l'âme-esprit (*shenling*), existant depuis la forme et le souffle originel. Si la forme et le Souffle ont leur caractère propre, le *hun* et le *po* ont aussi chacun leur particularisme. L'âme (*ling*) proche de la forme (*xing*) se nomme le *po*, et l'esprit (*shen*) proche du Souffle (Qi) se nomme le *hun*.

En clair, la phrase ci-dessus établit un parallélisme de ces notions selon trois plans. Ainsi, si chacun des termes de ces trois plans comprend un sens particulier – par exemple le *hun* n'étant pas tout à fait le *shen* et le *po* n'étant pas tout à fait le *ling* – le rapport entre le *hun* et le *po* et celui entre le *ling* et le *shen* reste le même, basé sur le dualisme yin et yang imagé par celui du Ciel et de la Terre.

Si l'on se base maintenant sur la cosmologie trinitaire chinoise, ces trois plans deviennent les suivants :

*Shenling* : Le Ciel ou spirituel transcendantal. (L'esprit supérieur.)

    Selon la conception taoïste, la voie du ciel (*tiandao* 天道).

*Hunpo* : Le psychologique et physiologique (Âme, Subconscient,

    Conscient, Inconscient, ainsi que le corps sensitif.)

    La voie de l'homme (*rendao* 人道).

*Qixing* : La Terre ou l'énergétique. (Le corps ou la matière.)

    La voie de la terre (*didao* 地道).

---

<sup>67</sup> Ceci donnant donc une explication au fait que tantôt le *hun* tantôt le *po* puissent être désignés comme résidant dans le foie.

Ces trois plans doivent être compris comme immanents, intrinsèques à l'homme. Car bien que placé entre le Ciel et la Terre, l'homme comprend également en lui ces deux autres plans.

L'alchimie taoïste exprime aussi cette triade du Ciel, de l'Homme et de la Terre sous le concept de *sancai* 三才.

Cette trilogie recouvre plusieurs plans. Il en est un qui se nomme *sanbao* 三宝 ou « les Trois trésors » que sont l'Esprit (*shen* 神), le Souffle (*qi* 气), et l'essence (*jing* 精)<sup>68</sup>.

Nous pourrions de même extrapoler de ces concepts mystiques, trois types ou disons trois tendances de rêves comme reflets du *sancai* que nous pourrions ainsi nommer *sanmeng* 三梦 ou Trois rêves :

Ainsi pourrions-nous définir ces trois types de rêves :

**(1). Rêves prophétiques (*tianmeng* 天梦):** *hun* qui tend vers le *shen*. Grâce à un esprit clair (et un corps sain), le *po* n'est plus une entrave. Il est dès lors comme effacé. Le Qi s'élève, il n'est plus tiré vers sa polarité lourde. De cette connivence avec l'esprit originel naîtraient les beaux songes ou rêves intuitifs, voire prémonitoires. Zhuangzi nomme ce phénomène *hunjiao* 魂交 ou communication (de l'Esprit) avec l'âme *hun*. Avant lui, Liezi l'appelait *shenyu* 神遇 ou rencontre (de l'âme *hun*) avec l'Esprit *shen*.<sup>69</sup>

Le taoïsme spiritiste parlant quant à lui de *youhun* 游魂 ou *mengyou* 梦游:

魂之出游则称为梦游<sup>70</sup>

Le voyage de (l'âme) *hun* se nomme *mengyou* (ou voyage onirique<sup>71</sup>).

Nous reviendrons dans la deuxième partie sur le bien-fondé hypothétique de tels rêves.

**(2). Rêves ordinaires (*renmeng* 人梦):** La plupart des rêves que nous ferions. Le *hun* et le *po* en équilibre, l'énergie étant tirée vers chacune des polarités. L'âme s'inspire de l'imagerie

<sup>68</sup> Pour une exposition de ces trois plans selon la médecine chinoise, voir le livre : Eric Marié, *Précis de médecine chinoise*, Paris, éditions Dangles, 2008, pp.85-94. Pour les lecteurs pouvant lire le chinois, voir entre autre le livre :

Wei Boyang 魏伯阳 (Sous les Han orientaux), *Tujie zhouyi can tongqi* 图解周易参同契 (Les Trois aspects similaires du cycle du soleil et de la lune illustré), Xi'an, Shaanxi shifan daxue chubanshe 陕西师范大学出版社 (Editions de l'école normale du Shaanxi), 2008, p.154-155.

<sup>69</sup> Voir pour cela Fu Zhenggu, *op. cit.*, chapitre *Shenyu shuo* 神遇说, pp.205-213.

<sup>70</sup> Cité par Fu Zhenggu, *op. cit.*, p.195.

<sup>71</sup> Terme pas totalement assimilable à ce que l'on nomme voyage astral. Nous verrons plus loin pourquoi.

relative au *hun* mais reste prisonnière de la corporéité. Ou dit autrement, le *po* ne s'effaçant point dans le foie, il ne parvient à se changer en *hun*. Ces rêves illustrent ainsi le psychisme d'un individu, ce sont les rêves psychologiques.

**(3). Rêves pathologiques (*dimeng* 地梦):** *po* qui tend vers le *ling*. L'individu est envahi par les vaines pensées de la veille et les sensations du corps. Le regard de l'âme est totalement absorbé par l'intérieur, par des préoccupations psychologiques et sensations physiologiques. Ces rêves expriment à la fois un état de rumination mental excessif, et l'état de faiblesse du corps. Le Qi n'a pas la possibilité de tendre vers le *shen*, mais est tiré vers le corps et se morfond dans sa forme *po*. C'est ce qui correspondrait cette fois à ce que le taoïsme spiritiste nomme Démon *po* (*poyao* 魄妖) ou Démon *hun* (*hunyao* 魂妖) oxymoron qui n'est point à confondre avec le rêve démonique d'Aristote.

数遇恶梦者，一曰魄妖。<sup>72</sup>

Celui qui fait souvent des cauchemars, c'est ce que l'on appelle *poyao*.

Nous allons revenir sur cette notion un peu plus bas.

Cette nomenclature des rêves, cette trinité du rêve, apparaît dans le *Huangdi Neijing* ou Livre de l'Empereur Jaune, classique sur lequel se fonde la médecine chinoise. Liu nous les résume ainsi:

一曰“征梦”：“人有吉凶，先见于梦，此为征梦也。”(...)

二曰“想梦”：“思想情深，因见之于梦，此梦为想梦也。”(...) 实际泛指精神心理原因所致之梦。

三曰“病梦”：“因其所病，见之于梦，此为病梦也。”<sup>73</sup>

Le premier est appelé *zhengmeng* « rêve présage » : « Les hommes ont leur bonheur et malheur qui se voit d'abord dans le rêve. C'est cela le rêve présage. » (...)

Le second est appelé *xiangmeng* « rêve de pensée » : « Si les pensées ou sentiments sont profonds, alors ils se voient dans le rêve. C'est cela le rêve de pensée. » (...) En fait, d'une manière générale, ce sont les rêves fondés sur une origine psychologique.

Le troisième se nomme *bingmeng* « rêve pathologique » : « Une maladie qui se voit sans le rêve, c'est cela le rêve pathologique. »

Nous aborderons les rêves pathologiques dans la troisième partie. Pour ce qui est de ces

<sup>72</sup> Traité du taoïsme *Zhengao* 真诰 (Vraie déclaration) cité par Fu Zhenggu, *op. cit.*, p.195.

<sup>73</sup> Liu Wenying 刘文英 et Cao Tianyu 曹田玉, *Meng yu zhongguo wenhua* 梦与中国文化 (Le rêve et la culture chinoise), Beijing, *Renmin chubanshe* 人民出版社 (Éditions du Peuple), 2003, pp.349-350.

trois rêves fondamentaux, il s'agit de ne pas faire l'amalgame avec les trois méthodes d'interprétation du rêve ni avec les trois types de rêves propres à la quête de l'état de non rêve relative à la pratique de l'alchimie interne que nous abordons à la fin de ce livre.

Il est à souligner encore que cette trinité du rêve se retrouve de même chez un philosophe allemand sur lequel nous reviendrons ça et là, Karl Albert Scherner, qui pensait que « l'âme de l'être humain est une force vivante qui tisse de trois manières. » Selon « la plastique végétale du corps », selon « la sphère nerveuse et musculaire de la vie » de la dimension animale, et selon la dimension spirituelle grâce à laquelle elle peut anticiper ce qui va survenir.

L'âme endormie oscillerait ainsi entre l'une ou l'autre de ces trois dimensions laissant l'imagination à même de les exprimer dans toute sa poésie selon « le mouvement associatif éternel des images en rêve » <sup>74</sup>.

Nous pouvons dès lors résumer toutes les notions préalables dans le schéma synthétique à la page suivante.

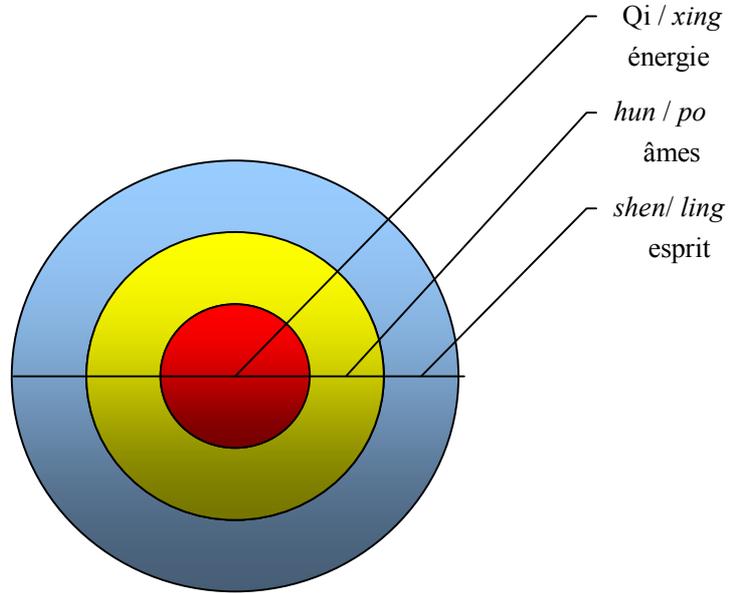
Nous allons nous attarder plus en détail sur les rêves pathologiques dans la deuxième partie de ce travail consacrée à l'onirothérapie. Notre objectif étant d'exposer de façon complète ce rapport manifeste dans le rêve du Qi dans le corps, de ces âmes *po* selon la médecine chinoise.

Mais avant, il demeure un autre ouvrage chinois dans lequel on peut puiser matière à réflexion concernant le rêve. Il s'agit du *Huashu* 化书 ou Livre des Transformations.

---

<sup>74</sup> Karl Albert Scherner, *La vie du rêve*, Collection science de l'esprit, Editions Théétète, Nîmes, 2003, p.29.

Yang



Yin



**Ciel**  
**Spirituel**  
*Rêve prophétique*



**Homme**  
**Psychique**  
*Rêve psychologique*



**Terre**  
**« Énergéticorporel »**  
*Rêve pathologique*

*La trinité du rêve*

## II.3. Le Livre des Transformations

太上者，虚无之神也；天地者，阴阳之神也；人虫者，血肉之神也。其同者神，其异者形。是故形不灵而气灵，语不灵而声灵，觉不灵而梦灵，生不灵而死灵。水至清而结冰不清，神至明而结形不明。水泮返清，形散返明。能知真死者，可以游太上之京。<sup>75</sup>

Ce qui est le plus Haut est Esprit Vide et Néant. Ce qui est Ciel et Terre est Esprit Yin et Yang. Ce qui est homme et vermine, c'est Esprit du sang et de la chair. L'Esprit reste semblable à lui-même, la forme diffère. Ainsi, si la forme est inactive, le Souffle le devient. Si la parole est inactive, le son le devient. Si la conscience est inactive, le rêve le devient. Si la vie est inactive, la mort le devient. L'eau tend à la clarté, mais la glace figée ne le peut. L'Esprit tend à la lumière mais la forme figée ne le peut. La glace qui fond retourne à la clarté, la forme qui se dissout retourne à la Lumière. Celui qui s'éteint en ayant appréhendé la vérité peut dès lors voyager jusqu'au plus Haut.

La conception chinoise place ainsi le rêve, pourrait-on dire, tout comme la psychanalyse, en dualité avec le conscient mais dans une optique spirituo-énergétique globale : Le rêve est une manifestation de l'Esprit tout comme le Conscient, la musique, le son, ou toute autre chose.

Le prince Sun a écrit dans le *Chunqiu Fanlu* 春秋繁露:

里藏泰实则气不通，泰虚则气不足，热胜则气□，寒胜则气□，泰劳则气不入，泰佚则气宛至，怒则气高，喜则气散，忧则气狂，惧则气慑。<sup>76</sup>

Si l'on a accumulé un trop plein de Qi, celui-ci ne peut circuler, si l'on est trop faible, le Qi est insuffisant, si le chaud est en excès alors le Qi [caractère absent], si le froid est en excès, alors le Qi [caractère absent], si l'on travaille trop, le Qi ne rentre plus, si l'on est trop décontracté, le Qi est déperissant, si l'on est en colère, le Qi est surélevé, si l'on est joyeux, le Qi se disperse, si l'on est soucieux, le Qi est désordonné, si l'on a peur, le Qi est mis en péril/effrayant.

L'émotion, quant à elle, influence ainsi les mouvements du Qi, elle en modifie la nature.

悲则雨泪，辛则雨涕；愤则结瘕，怒则结疽。心之所欲，气之所属，无所不育。<sup>77</sup>

La tristesse s'exprime en pluies de larmes, la souffrance en pluies de pleurs. La colère se cristallise en tumeur et la rage en ulcère. Ce à quoi le cœur aspire, le Qi s'y oriente. Il n'y a rien qui ne soit ainsi nourri.

Cette phrase poétique est d'une certaine façon une prémisse à la théorie de la médecine du rêve. Elle expose deux principes majeurs : le principe de somatisation de l'émotion à la maladie,

<sup>75</sup> *Huashu* (Livre des transformations), premier rouleau, chap: *Shendao* 神道 (Voie de l'Esprit) cité sur <http://www.yjsy.ecnu.edu.cn/jszj/子部-魏晋以下/化书-五代谭峭/index.htm>.

<sup>76</sup> *Chunqiu fanlu* 春秋繁露 au chapitre « *Xuntian zhidao* » 循天之道 (Le Dao conforme au Ciel). cité sur <http://www.bb1dd.com/mininfo.asp?lmlevel=H46&id=106826>.

<sup>77</sup> *Ibid.*, chap. 珠玉 *Zhuyu* (Jade précieux).

à travers le dérèglement énergétique que l'émotion occasionne, d'une part, et le principe de symbolisation de l'émotion à travers une image, d'autre part, image que l'on peut comprendre appliquée au domaine du rêve en tant qu'image onirique servant de prélude ou garde-fou contre la somatisation.

唯无心者火不能烧，水不能溺，兵刃不能加，天命不能死。其何故？志于乐者犹忘饥，志于忧者犹忘痛，志于虚无者可以忘生死。<sup>78</sup>

L'homme qui dépasse ses sentiments ne peut être brûlé par le feu, ni noyé par l'eau, ni succombé transpercé du couteau. Sa vie céleste ne peut finir. Comment cela se fait-il ? En plaçant son sentiment dans la joie, c'est comme s'il en perdait l'appétit, en le plaçant dans la réflexion, c'est comme s'il en oubliait la douleur, en le plaçant dans le vide, il peut alors en oublier la vie et la mort.

De l'adjonction de cette phrase à la précédente, nous pouvons tirer les deux mécanismes du rêve pathologique fruits du lien étroit de l'émotion et du corps qui peuvent s'influencer l'un l'autre. Ainsi, si le principe de somatisation est clairement explicité dans la première citation, inversement, dans la citation ci-dessus, la possibilité de libération ultime par l'accès au Vide, grâce à la pratique de l'alchimie interne, pourrait évoquer aujourd'hui plus modestement et plus concrètement un travail effectué sur soi-même et un principe d'autoguérison par le rêve.

En revenant sur la phrase :

是故形不灵而气灵，语不灵而声灵，觉不灵而梦灵，生不灵而死灵。

Ainsi, si la forme est inactive, le Souffle le devient. Si la parole est inactive, le son le devient. Si la conscience est inactive, le rêve le devient. Si la vie est inactive, la mort le devient.

On pourrait tout aussi bien modifier la dernière phrase pour boucler la boucle du Dao (le Vide appelle le Vide) en disant que l'émotion que ne réalise pas le rêve, autrement dit que ce dernier ne peut suffire à sublimer, se réalisera dans la forme, autrement dit se somatisera :

梦不灵而形灵

Si le rêve est inactif, la forme le devient.

Dans cette optique, le rêve acquiert plus que la seule fonction de soupape de sécurité du conscient que ne lui accorde la psychanalyse freudienne. Il est plutôt un des modes de transformation de l'émotion débordante qui évite l'impacte directe de l'émotion sur le corps. Il est cet « interface » dans les termes de Lalie Walker. Il est création énergétique à part entière. Il

<sup>78</sup> *Ibid.*, chap. Xuzu 虚无 (Néant).

acquiert ainsi une réalité en tant que substance énergétique.

La question est maintenant de savoir quelles pourraient être les manifestations de ces excès émotionnels. Comment les reconnaître et apprendre à les sublimer ?

On trouve cet autre paragraphe du Livre des Transformations :

至淫者化为妇人，至暴者化为猛虎，心之所变，不得不变。是故乐者其形和，喜者其形逸，怒者其形刚，忧者其形戚。斯亦变化之道也。小人由是知顾六尺之躯，可以为龙蛇，可以为金石，可以为草木。大哉斯言！<sup>79</sup>

Celui qui s'adonne à la luxure devient une femme, une personne qui tend à la violence devient un tigre. Si le cœur change, on ne peut pas ne pas changer. C'est ainsi qu'une personne joyeuse possède une forme joyeuse, une personne contente voit sa forme heureuse, une personne colérique voit sa forme durcie, une personne soucieuse voit sa forme emplie de rancœur et colère. C'est cela le Dao des changements. Les petites gens qui de cela sauraient prendre soin de leur corps de six pieds, pourraient alors se changer en dragon et serpent, en pépites d'or ou en plantes et arbres. Qu'on se le dise !

Si nous faisons fi de l'aspect misogyne, on peut trouver dans cette phrase quelques métaphores intéressantes qui pourraient être à prendre au sens propre comme au figuré. Les images ici n'étant pas seulement des symboles mais des représentations des émotions.

On peut ainsi supposer qu'il en va de même en rêve. Les images oniriques seraient selon cette logique chargée d'une énergie émotionnelle, agencées autour d'une fréquence émotionnelle.

Nous y reviendrons plus en détail dans la troisième partie de ce travail consacrée à la stratification du rêve. Mais à présent, voyons ce qu'il en est du RL en Chine.

---

<sup>79</sup> *Ibid.*, *di er juan* 第二卷(deuxième rouleau), chapitre « *Xinbian* » 心变(changements du cœur).

## Chapitre III. Est-il fait mention du rêve lucide en Chine ?

### III.1. Dans la société chinoise contemporaine

#### a. Etudes préalables sur le sujet

Dans le chapitre sept de sa thèse, Christian Bouchet se penche sur le rêve lucide dans la représentation du monde des cultures non occidentales. Il mentionne pour cela le domaine islamique, le Kurdistan iranien, l'Inde pour en venir à la Chine contemporaine.<sup>80</sup>

La constatation que font deux anthropologues est que le rêve lucide semble quasi-inexistant dans la société moderne chinoise, disons en tout cas de 1949 à 1985, le matérialisme han, mélange du capitalisme sauvage et du marxisme ne s'en préoccupant guère. Et même si le cas mentionné par ces deux anthropologues cité par Bouchet nous conforte dans le sens de l'universalité du rêve lucide, l'exemple dont ils usent ne semble cependant guère mieux qu'un cas isolé parmi ces étudiants chinois :

« Quelquefois, je parviens à me souvenir clairement de mes rêves, mais, qui plus est, il arrive souvent que je fasse le même rêve. Bien que je ne puisse le raconter ici, je sais, tout en rêvant, que j'ai déjà fait ce rêve auparavant, et que, c'est seulement un rêve. Par voie de conséquence, je sais aussi ce qui va se passer dans le rêve. »

De même en regardant bien la description qu'en donne le sujet concerné, ce rêve s'apparente plus à ce que l'on appelle de manière impropre un rêve conscient<sup>81</sup>, disons pré-lucide qu'à un rêve lucide. Ce rêve étant répété par l'individu sans libération réelle ni modification aucune de son déroulement. Il y aurait bien une certaine 'idée' d'être en train de rêver mais point

---

<sup>80</sup> C'est la constatation de deux anthropologues ayant séjourné en Chine: « En 1984-85, nous avons enseigné comme professeurs à l'institut supérieur de Beijing. Presque tous nos étudiants appartenaient à l'ethnie Han, qui est la "nationalité" dominante en Chine (936 millions de personnes). Traditionnellement pragmatiques, les Han tendent à considérer les rêves comme des faits insignifiants et peu fiables et ce jugement s'est trouvé renforcé, depuis 1949, par les programmes du matérialisme marxiste et l'isolement par rapport aux tendances intellectuelles de l'Occident [...]. Aux yeux de nos étudiants, l'idée de rêve lucide paraissait totalement étrangère et bizarre. Les rêves de ce type que nous citons plus loin n'auraient donc été favorisés ni par un apport d'idées occidentales ni par les valeurs courantes chez les Han. Nous avons recueilli près de cinquante récits de rêves auprès de deux classes comportant un nombre égal d'étudiants postulants ou diplômés. Le fait qu'il se trouve dans notre collection un certain nombre de rêves lucides spontanés mérite qu'on s'y arrête [...]. Un homme âgé d'un peu plus de vingt ans, étudiant en sciences: [...] "Quelquefois, je parviens à me souvenir clairement de mes rêves, mais, qui plus est, il arrive souvent que je fasse le même rêve. Bien que je ne puisse le raconter ici, je sais, tout en rêvant, que j'ai déjà fait ce rêve auparavant, et que, c'est seulement un rêve. Par voie de conséquence, je sais aussi ce qui va se passer dans le rêve. Et les auteurs de ce texte de conclure: « Les cas que nous venons de citer confortent la supposition selon laquelle le rêve lucide serait un "universel" et se rencontrerait dans toutes les sociétés, même s'il n'est nullement valorisé par la culture. »

<sup>81</sup> Nous en expliquons la différence un peu plus bas. Le terme de rêve conscient est cependant impropre. La prise de conscience de rêver, c'est la lucidité. Pour des rêves dans lesquels l'individu a une vague idée de rêver, le verbalisant sans vraiment le réaliser, il vaudrait encore mieux parler de rêve préconscient ou en revenir au terme de pré-lucide.

de 'conscience' de rêver car l'individu n'y exprime aucun désir ou volonté d'une action libre au sein du rêve. Voici, pour illustrer nos dires, l'un de nos rêves qui témoigne de la différenciation à établir entre idée et conscience de rêver :

Je suis avec mon frère M. Nous devons mener une mission périlleuse (...). Notre mère est à nos côtés pour nous dissuader d'y aller. Elle nous dit que c'est trop risqué. **Je lui réponds qu'elle n'a pas à s'inquiéter puisque nous sommes en train de rêver.** Nous pouvons ainsi user de pouvoirs surnaturels pour vaincre des gens qui nous sont hostiles...  
Nuit du 24 mai 2008

Ce rêve délirant certainement inspiré de quelque film de science-fiction est un exemple de rêve dans lequel nous avons une vague intuition d'être en train de rêver puisque nous le verbalisons. Mais bien que cette 'idée' d'être dans un rêve nous donne une confiance excessive en nous-mêmes, la lucidité n'émerge cependant point et nous nous laissons embarquer dans le délire du rêve.

On peut donc supposer que dans le rêve mentionné plus haut il n'y point conscience de rêver mais seulement intuition de ce qu'il va advenir. La conscience de 'l'état de rêver' n'émergeant point, car si tel était le cas, le rêve, pour sûr, prendrait une autre tournure, il ne serait pas voué à un seul scénario et au même dénouement.

Ayant nous-même enseigné en université et dans des centres de français où nous avons pu avoir l'occasion d'échanger du rêve avec des étudiants, nous devons cependant nuancer la constatation préalable. Sur plusieurs classes à qui il nous a été donné la chance de pouvoir enseigner, certains élèves pourraient avoir vécu des expériences proches de la lucidité. On peut donc supposer qu'il y a eu dans les 20 dernières années une résurgence de la capacité à rêver. Une de nos étudiantes était même une rêveuse lucide régulière, se rendant presque systématiquement compte qu'elle rêvait et profitant de cet état pour aller, conformément à ses dires, s'envoler par la fenêtre. Nous avons pu constater que le milieu social pourrait de même jouer un rôle primordial. Ainsi, si la plupart des étudiants en formation rapide de français, ceux qui n'ont pas pu rentrer à l'université par l'insuffisance de leur note au bac, sont dans l'incapacité de se souvenir de leur rêve autrement que de façon occasionnelle, (en dehors de quelques rares exceptions, ceux-là n'attachent que très peu voire aucune importance à leurs rêves), il n'en va

pas de même pour les vrais étudiants ayant eu des résultats scolaires suffisamment brillants pour entrer à l'université. Cette constatation personnelle, nous l'exposons ci-après en quelques chiffres.

### b. Expérience personnelle et statistiques

Dans le tableau ci-dessous, un aperçu de notre constatation préalable à propos de la rareté du souvenir des rêves :

Fréquence de rêves	Jamais	Rarement	Quelquefois	Souvent	Presque tous les jours :
Classes					
Collège(11-12ans) 21 élèves	3	1	5	7	5
Collège(12-13ans) 20 élèves	0	2	6	11	1
Lycée (15-16 ans) 26 élèves	4	9	2	10	1
Centre de français : (+ de 18 ans)26 él.	22	3	1	0	0
Centre de français : 9 élèves.	1	7	0	1	0
Centre de français : 13 élèves.	4	3	5	0	1
Univ des lang étr : 11 élèves.	0	0	7	1	3
Univ des lang étr. : 11 élèves	0	2	3	2	4

**Fréquence du souvenir du rêve chez de jeunes chinois**

Pour éviter d'avoir un trop grand nombre de personnes indécises qui choisissent « quelquefois » par dépit, aussi avons nous volontairement proposé cinq choix. Mais pour rendre ces chiffres plus parlants, nous proposons cet autre tableau issu du premier :

Fréquence de rêves	Presque Jamais	Quelquefois	Souvent
<b>Classes</b>			
Collège(11-12ans) 21 élèves	4 20%	5 23%	12 57%
Collège(12-13ans) 20 élèves	2 10%	6 30%	12 60%
Lycée (15-16 ans) 26 élèves	13 50%	2 8%	11 42%
Centre de français : (18 - 20 ans) 26 él.	25 96%	1 4%	0 0%
Centre de français : 9 élèves.	8 89%	0 0%	1 11%
Centre de français : 13 élèves.	7 54%	5 38%	1 8%
Univ des lang étr. : (18 - 30 ans) 11 él.	0 0%	7 64%	4 36%
Univ des lang étr. : (18 - 25 ans) 11 él.	2 18%	3 26%	6 56%

**Pourcentage sur la fréquence du souvenir du rêve chez de jeunes chinois**

Ce que l'on constate, d'après ce tableau certes limité dans l'étude mais tout de même parlant, c'est que si la plupart des enfants disent qu'ils rêvent beaucoup (plus de la moitié), à l'adolescence, la tendance s'inverse un peu et ils semblent être autant à se souvenir de leurs rêves qu'à ne pas s'en souvenir. A l'âge adulte, tout dépend du milieu.

Les jeunes adultes chinois en échec scolaire « ne rêvent pas beaucoup ». Nous passerons sur la pauvreté de leurs thèmes de rêve dont l'un des thèmes récurrents, l'argent<sup>82</sup>, démontre un pragmatisme et une conception de la vie tournée vers le matérialisme et la réussite sociale et financière. Idéaux qui ont certainement dû se durcir depuis les années 80 et l'ouverture du marché chinois. Cette constatation n'est pas l'objet de notre étude mais n'est-ce pas là le signe d'une crise identitaire et existentielle flagrante ?

En revanche, la tranche des adultes pouvant suivre de vraies études universitaires démontre un regain d'intérêt pour le rêve de la part de ces gens.

Quelle conclusion peut-on en tirer ? Le fait de se souvenir de ses rêves révèle t-il des

<sup>82</sup> Bien qu'ayant demandé à nos étudiants de nous raconter un rêve ancien ou actuel de leur choix qui les a marqués, à peu près un rêve sur deux raconté par nos élèves adultes décrit soit le fait de trouver de l'argent (2X : billets ou pièces), soit gagner au loto (1X), soit braquer une banque (1X), soit ouvrir une entreprise et gagner beaucoup d'argent (2X : vente de gâteaux ou pain). Le reste étant des rêves anodins (recréation du quotidien) ou image du serpent (Beaucoup d'étudiantes.) à symbolique freudienne évidente.

aptitudes pour les études ou bien est-ce le fait d'étudier à l'université qui ouvre le champ de l'esprit, l'inspirant à rêver ? Peut-être est-ce un peu les deux. L'activité réflexive de l'esprit pendant la période où l'individu se doit de songer à la façon dont il considère la vie lui donnant plus d'énergie pour se souvenir des rêves, et les rêves, agissant comme un catalyseur s'activant lors de leur remémoration donnant à cet esprit matière à s'étendre. Ce ne sont bien sûr que suppositions de notre part mais qui mériteraient une réelle étude statistique. Peut-être pourrions nous voir ainsi se dessiner certaines tendances professionnelles latentes propres aux rêveurs et aux 'non rêveurs'. Les plus extrêmes des premiers donnant les poètes et les artistes, et les seconds plus ancrés dans la réalité de pragmatiques commerciaux et économistes.

Pour en venir à présent au rêve lucide. Nombre de spécialistes sur le sujet ont pu s'apercevoir que l'aptitude à voler en rêve démontre une prédisposition aux RL.

« Une place particulière doit être accordée à tout ce qui est lévitation parce que cela prépare le plus souvent des songes plus importants, comme les songes lucides »<sup>83</sup>.

Pour voir si une personne a une potentialité à rêver lucidement, il s'avérerait donc déjà judicieux de voir s'il lui arrive ou non de voler en rêve. Nous fournirons plus loin une hypothèse quant à cette étrange connexion.

Le thème du vol en rêve étant universel, ne pouvant relever ni d'une habitude d'une société ni d'un mode de vie, aussi jugeons-nous pertinent d'en questionner les étudiants chinois pour vérifier éventuellement le lien entre vol et potentialité de lucidité, autrement dit lien entre fréquence de vols de rêves et rêves conscients.

Nous avons soumis l'enquête suivante (anonyme) aux étudiants :

---

<sup>83</sup> M.-A. Descamps, *op.cit.*, p.79.

## 关于梦的研究问卷调查

你在梦中飞过么？As-tu déjà rêvé de voler dans les airs ?

- 1  有时候。 Quelquefois.
- 2  飞过一次。 Une fois.
- 3  从未飞过。 Jamais.

你在梦中发现过你在做梦了没有？As-tu déjà été conscient que tu rêvais ?

比如说你有一次在梦中兴奋地喊叫：“啊！原来我在做梦！太好了！那，我就能...”

Par exemple, une fois, tout excité, tu t'es écrié en rêve : « Ah, alors ce n'est qu'un rêve ! Super ! Alors je peux... »

- 1  你有时候能体会到这件现象。 Tu peux parfois expérimenter ce phénomène.
- 2  这件事发生过一次。 Ce fait s'est produit une fois.
- 3  这件事从未发生过。 Ce fait ne s'est jamais produit.

如果发现过，那，然后发生什么呢？Si cela s'est produit, que s'est-il passé ensuite ?

- 1  你就马上醒来了。(没有时间享受这个状态。) Tu t'es réveillé aussitôt. (Ne pouvant profiter de cet état)
- 2  你就抓住了这个机会为了享受飞翔的感觉。 Tu as saisi cette occasion pour jouir de la sensation de voler.
- 3  你就去了一个你本来很想去的的地方或者去看一个人了。 Tu t'es rendu dans un lieu où tu voulais te rendre ou bien tu es allé voir un ami.
- 4  你尝了美味的菜肴。 Tu as mangé des mets délicieux.
- 5  其他： (随意的) Autres.

如果没发生过，可是将来也许能体会到这件现象，你想抓住这个机会为了干什么？Si cela ne t'est jamais arrivé, mais que dans l'avenir cela pouvait t'arriver, tu voudrais saisir cette occasion pour faire quoi ?

- 1  飞翔。 Voler dans les airs.
- 2  去一个你想去的地方或者看一个人。 Aller dans un lieu de ton choix ou voir une personne.
- 3  吃美味的菜肴。 Goûter à des mets délicieux.
- 4  其他： (随意的) Autres.

### **Enquête sur les rêves**

Dans le tableau suivant qui se base sur l'enquête ci-dessus figure le rapport hypothétique entre fréquence des rêves de vol (RV) et les rêves conscients (RC) ou pré lucides, et figure aussi les rêves de vol conscientisés (RVC). Les colonnes en bleu allant dans ce sens. La colonne en rouge allant à l'encontre de cette idée. Les autres étant neutres.

Rapport RV/RC	RVCs	1RVC	RVs RCs	RVs 1RC	1RV RCs	1RV 1RC	RVs 0RC	0RV RCs	1RV 0RC	0RV 1RC	0RV 0RC
Classes											
Lycéens : (15-16ans) 28 él.	2	1	5	2	2	1	6	3		2	4
	Sujet ayant eu des RV et RC						Contre exemples				
	13 élèves						11 élèves				4 él.
Lycéens : (16ans) 18 él.			2	2	1		6	3	2		2
	5 élèves						11 élèves				2 él.
Collégiens : (12ans) 7 él.				1					1		5
	1 élève						1 élève				5 él.
Adultes : (18-32ans) 9 él.			5					3			1
	5 élèves						3 élèves				1 él.
Adultes : (18-36ans) 5 él.			2							2	1
	2 élèves						2 élèves				1él.

**Rapport hypothétique entre rêves conscients (RC) et rêves de vol (RV)**

En prenant la première classe de lycéens, le rapport entre rêves de vol et rêves lucides ne semble pas si évident. Néanmoins, on peut au moins admettre que sur 28 élèves, 10 élèves n'ont jamais pris conscience qu'ils rêvaient. Sur les 18 autres, la moitié, 9 élèves donc, se sont réveillés juste après la prise de conscience ce qui ne leur permet pas d'accéder à des rêves lucides. (*Même chose pour la deuxième classe.*) Pour les 9 autres, un dit avoir oublié ce qui se passe ensuite (ce qui laisse penser qu'il a sombré dans un rêve ordinaire ou qu'il s'est réveillé), un dit continuer un rêve ordinaire, un n'en dit rien de plus que la constatation de rêver et trois pourraient être rêveurs lucides potentiels, se disant après la prise de conscience manger, se rendre dans un lieu ou voir un ami. Néanmoins, la banalité de la réponse (simple choix de l'une de nos propositions) peut encore nous faire douter de la lucidité. Seulement trois (11%) enfin peuvent être considérés comme ayant été lucides, profitant de cet état de rêve pour voler (donnant une réponse personnelle), dont deux (7%) comme rêveurs lucides occasionnels. Ce qui se révèle être peu.

L'autre classe de lycéens fournit même plus de contre-exemples à l'hypothèse de l'adéquation entre rêves de vols et rêves pré-lucides que d'exemples qui l'attesteraient.

Sur les autres classes, le peu d'élèves acceptant de nous rendre le questionnaire, aussi est-il difficile d'en déduire quoi que ce soit sur ce rapport entre rêves de vols et rêves pré-lucides. Par ailleurs, en ce qui concerne la dernière classe par exemple, sur une vingtaine d'élèves avec lesquels nous entretenions pourtant de bons rapports et avec qui nous discutons de toutes

sortes de sujets, que seulement cinq acceptèrent de se prêter au jeu (remplir un questionnaire anonyme, qui ne laisse transparaître rien de personnel, encore moins de sexuel, et qui ne prend que deux minutes) laisse sous-entendre que la plupart de ces gens ne s'intéressaient absolument pas à notre étude et *a fortiori* aux rêves. On peut donc en déduire légitimement que la majorité de ces gens ne rêvent pas beaucoup.

En somme, bien que notre étude empirique ne puisse avoir valeur d'étude statistique, elle démontre néanmoins le manque d'intérêt général envers le rêve et laisse supposer la rareté du phénomène de lucidité dans la société chinoise contemporaine.

### **c. Rêve lucide et transculturalité**

On pourrait encore se poser la question de savoir si la constatation préalable ne serait pas relative à un problème de transculturalité. La lucidité serait-elle un concept propre à l'Occident et de ce fait difficile à trouver dans d'autres cultures ? Si tel était le cas, la logique inhérente à notre présent travail se révélerait être biaisée. Cette question a cependant déjà été abordée par Christian Bouchet. Il nous mentionne à ce sujet deux citations de deux chercheurs :

« **Le rêve lucide est-il une catégorie phénoménologique valable pour la recherche lorsqu'elle devient transculturelle ?** [...] nous devrions exercer la plus grande prudence en évitant d'imposer cette catégorie d'expérience occidentale à des cultures dont les systèmes phénoménologiques peuvent être très différents des nôtres [...]. Considérons nos propres efforts pour définir la lucidité. Nous avons une dimension cognitive - le fait de savoir que l'on rêve - et une dimension du vécu - le niveau de conscience intensifié qui peut être, et qui est souvent, atteint dans la lucidité onirique. [...] ces deux particularités constituent-elles des critères primordiaux permettant de dire d'un rêve qu'il est 'lucide' ? Il me paraît concevable que, pour une autre culture, le facteur significatif d'une expérience comportant l'une et l'autre de ces caractéristiques soit, en fait, le **contenu** du rêve lui-même. Par exemple, le fait de rencontrer un ancêtre pourrait être défini culturellement comme étant le facteur significatif le plus important. Être conscient dans un rêve, savoir que l'on rêve ne seraient pas considérés comme des faits remarquables, tandis que l'accent serait mis sur l'information communiquée par le personnage du rêve, seule conçue comme étant digne d'intérêt. [...] Moins nous serons ethnocentriques dans nos approches du monde intérieur des autres cultures, plus nous serons capables de pénétrer les influences culturelles qui définissent ces univers et leur donnent forme, et cette pénétration, ce regard transculturel se révéleront précieux dans la mesure où ils nous permettront de mieux comprendre nos propres perspectives »

« Vous vous adressez à une culture donnée avec l'intention d'établir la description ethnographique d'une série d'expériences oniriques. Vous vous intéressez particulièrement à la lucidité. Ces gens n'ont peut-être que des rêves non lucides, mais les termes qu'ils utiliseront pour les décrire ressembleront beaucoup à ceux qui définissent la lucidité.(...) C'est ainsi que l'investigation pourra

recueillir de nombreux témoignages de sorties du corps, de rêves lucides et autres expériences similaires, mais ce seront des descriptions d'un idéal et non pas d'une réalité. Elles auront été dictées par des 'caractères d'exigences sub-culturelles' »<sup>84</sup>

Bien que l'explication ci-dessus s'avère à première vue pertinente dans notre optique justement transculturelle, et semblerait tendre à disqualifier notre approche, nous pensons toutefois qu'il s'agit là d'un faux problème. Nous objecterons à ces deux anthropologues qu'il suffit de s'entendre sur certaines notions, et de ne pas confondre, comme l'un d'entre eux le dit d'ailleurs en ces termes à la fin de la citation, ce qui relève de l'idéal et ce qui relève de la réalité. Il s'agit en cela de définir la notion de lucidité en tant que *faculté de conscience*, de son état maintenu ou surgissant dans le rêve. Il ne faut pas se perdre dans la fausse corrélation établie entre les images ou actions que voient et effectuent des individus lucides, avec les mêmes images ou actions que voient et effectuent d'autres qui ne le sont pas, et que les uns et les autres voient ou entreprennent pour des raisons aussi variées que leur désir, leur culture, leur sexe ou je ne sais quel autre facteur. Ce n'est pas la question. Ces deux chercheurs semblent se perdre ici dans une certaine confusion entre essayer de trouver et de définir dans une autre culture ce que nous nommons en Occident « lucidité » et ce qui relève pour cette culture dans l'expérience onirique d' « un facteur significatif » qui serait propre à chaque culture et dénaturerait en quelque sorte l'idée de lucidité. Mais ce sont là deux choses bien différentes. En outre, l'inadéquation entre ces deux concepts est tout autant valable en Occident, où la plupart des gens qui ne connaissent pas la lucidité vont plutôt attribuer un « facteur significatif » à certains beaux songes ou par exemple à des rêves à caractère prémonitoire. Ni le contenu du rêve ni l'importance qu'on y accorde n'est à prendre en considération dans la définition ou l'attestation du phénomène de lucidité. Ce n'est pas le rêve de sortie du corps ou de la rencontre avec un ancêtre par exemple qui atteste de la nature du RL, c'est l'état d'esprit dans lequel on le vit.

En considérant par exemple le Soufisme propre au monde islamique, sa recherche avant tout spirituelle accordera au rêve un *facteur significatif* s'il peut témoigner de l'état de l'esprit inspiré de sa source en Mahomet et de la connaissance divine. Pour en arriver à ce stade, le croyant doit être initié. Algan Refik nous explique à ce sujet :

---

<sup>84</sup> Deborah Jay Hillman and Patric Giesler, "Anthropological Perspectives on Lucid Dreaming", *Lucidity Letter*, 1986.

« Classical Sufi teachers have classified dreams according to their origins: they may come from the ego, worldly influences, angels, dark forces, and so on. Other classifications proceed according to the developmental levels of the self (the seven stages between the compulsive self and the enlightened self), or according to symbols, dominating colors, and brightness. But such classifications refer to the stage of the seeker after meeting the teacher. It is generally accepted that until one reaches a true teacher, a person's dreams are mostly related to the same dimension of the psyche that conventional psychology deals with. But after meeting the teacher and receiving the first exercises, the characteristics of one's dreams start changing. This is due to the energy radiated by the teacher and the exercise he has given. Besides these exercises, certain precautions are also necessary for remembering the dreams after one wake up, or even for being aware of dreams during sleep. »<sup>85</sup>

Les anciens Maîtres Soufi avaient classé le rêve selon leur origine : S'ils proviennent de l'égo, des influences matérielles, des anges, des forces obscures, et autres. D'autres classifications sont entreprises selon le développement des niveaux du Soi (les sept paliers entre le Soi compulsif et le Soi éclairé)<sup>86</sup>, ou en fonction des symboles, des couleurs dominantes et de la luminosité. Mais de telles classifications témoignent de l'état du demandeur après sa rencontre avec le Maître. Il est généralement admis que jusqu'à ce qu'elle trouve un vrai Maître, les rêves d'une personne sont principalement en rapport avec la dimension de la psyché dont s'occupe la psychologie. Mais après avoir rencontré le Maître et reçu de lui les premiers exercices, les caractéristiques des rêves de l'intéressé commencent à changer. Ceci est dû à l'énergie émanant du Maître et des exercices qu'il lui a donnés. En dehors de ces exercices, certaines précautions sont aussi nécessaires pour se remémorer les rêves après le réveil, ou même pour être conscient de rêver pendant le sommeil.

Il est évident à travers cette explication spiritiste du rêve que le *facteur significatif* tient aux symboles et couleurs ainsi qu'à la luminosité qui témoignent de la nature du rêve, de son degré de spiritualité. Mais le phénomène de lucidité onirique dont il est clairement question à la fin de cette citation et bien que ne relevant pas du facteur significatif est tout de même abordé en tant qu'aspect de la pratique, en tant que technique. Ceci est bien la preuve que l'on peut très bien étudier le phénomène de lucidité onirique dans une culture qui ne le prend pas pour finalité mais qui peut tout à fait le décrire, voire même le prendre en considération dans sa pratique spirituelle ou thérapeutique.

Toute personne, quelle que soit sa culture, peut faire de jour, sans aucun problème, sauf dans le cas de démence, la différence entre la qualité de son esprit actuel et celle de son esprit plongé dans l'état de rêve ordinaire (RN). Pour utiliser le raisonnement le plus simple, on peut penser le jour à son rêve de la nuit dernière mais l'on ne peut penser dans un RN à sa vie réelle

---

<sup>85</sup> Algan Refik, *The Dream of the Sleeper, Dream Interpretation and Meaning in Sufism*, sur <http://www.sufism.org/society/articles/dreams.html>.

<sup>86</sup> On repensera ici aux sept âmes *po*.

avant de se coucher, pour la simple et bonne raison que l'on croit ce que l'on vit réel. Or dans le RL, on se sait rêver, et on est à même de juger son état en conséquence, de penser à sa vie réelle et aux objectifs que l'on s'y est fixés.<sup>87</sup>

Sur ce problème de la transculturalité, nous croyons qu'il faut effectivement prendre en compte une culture et une conception différente de certaines notions. Mais non pour remettre en cause l'idée d'universalité de ce que nous entendons par la lucidité sinon pour parvenir à la définir dans une langue autre et ainsi ne pas amalgamer à ce phénomène d'autres expériences oniriques exceptionnelles qui n'ont rien à voir avec lui. Entendons-nous bien, il est évident que la lucidité onirique est universelle. Penser le contraire, croire que la lucidité, un état particulier de conscience, est propre à l'Occident serait non seulement prétentieux, mais encore raciste. Cela reviendrait à nier chez le non-occidental l'existence non d'un contenu mémoriel de la pensée, relatif à l'expérience du vécu, mais d'une qualité de la pensée. D'autre part, si le problème évoqué par les deux chercheurs n'est pas tant l'existence du phénomène que sa reconnaissance au sein d'autres cultures, cela part encore du bon sens de penser que la lucidité comme nous l'entendons doit être traduisible, explicable, en d'autres langues. Croire que cela n'est pas possible, c'est cette fois adopter une attitude plus que méprisante vis à vis de certaines langues étrangères qui ne seraient dans ce cas pas en mesure de conceptualiser ce phénomène. Si nous concevons tout à fait qu'une étude transculturelle historique puisse être délicate, ce que nous allons voir plus loin en cherchant à retrouver ce concept de lucidité dans la Chine classique, une étude transculturelle contemporaine ne devrait poser aucun problème majeur.

Pour ce qui concerne la langue et la culture chinoise, dans le titre de ce travail, nous avons proposé la traduction chinoise de rêve lucide au moyen du terme moderne *qingxingmeng* 清醒梦.<sup>88</sup> Nous allons voir en effet que chercher un terme classique pour exprimer ce concept se révèle plus que délicat.

Dans le dictionnaire, le terme lucide peut effectivement être traduisible de plusieurs façons<sup>89</sup> :

---

<sup>87</sup> Si ce n'est vraiment atteindre le niveau de lucidité suffisant pour avoir de bons souvenirs de l'état de veille (une des conditions à la lucidité établies par Paul Tholey qui n'est cependant pas systématique), tout du moins se savoir exister habituellement dans le réel. Ce réel étant dans le RL conscientisé en tant que l'autre dimension que celle expérimentée dans l'instant qui ne correspond, relativement à l'autre, qu'à un état passager exceptionnel.

<sup>88</sup> Nous trouvons le terme ainsi traduit dans la traduction chinoise du livre *Secret of Dreams* traduit de l'anglais par Xiang Xiaoyan 相晓燕, *Meng de Aomi* 梦的奥秘 (Mystères des rêves), Hangzhou, *Zhejiang sheying chubanshe* 浙江摄影出版社, p.200.

<sup>89</sup> *Fahan dacidian* 法汉大词典 (Grand dictionnaire Français-Chinois), Shanghai, *Shanghai yiwu chubanshe* 上海译文出版社, p.2066.

*qingxing* 清醒, *qingchu* 清除, *qingxi* 清晰, *qingbai* 明白, *you yuanjian* 有远见, *you dongchali* 有洞察力的.

Alors pourquoi choisir le premier terme ?

Les autres termes renvoyant plutôt non à la personne mais à l'objet. Le terme 清醒 contient le caractère du réveil (*xing* 醒) ce qui donne tout à fait l'idée de l'état de conscience du jour. Ce terme s'applique à l'esprit, par exemple l'expression *qingxing de tounao* 清醒地的头脑 ou 'avoir l'esprit clair', et s'accorde justement avec le terme de conscience (*yishi qingxing* 意识清醒). Bien que dans la tradition chinoise du rêve, l'importance n'est pas donnée à la lucidité mais à l'image onirique, fruit de ce que l'on pense être un voyage des âmes, cette notion reste donc bel et bien exprimable en chinois moderne. Mais bien entendu, il faut encore expliquer en quoi elle consiste, un terme ne pouvant il en va de soi suffire à exprimer tout un concept, n'étant là que pour le rappeler. Un concept ne peut se passer d'une définition qui se propose de l'expliquer et d'un terme choisi officiellement pour en synthétiser, en évoquer l'idée. En français, une personne ne peut de même comprendre ce qu'est un *rêve lucide* par ce seul terme. Il faut encore l'expliquer, et peut-être pour certaines personnes le vivre pour vraiment comprendre de quoi il est question. N'oublions pas que même sans parler de problèmes de culture, nous avons déjà en français deux autres concepts qui peuvent facilement être amalgamés par erreur à cette notion de rêve lucide : Celui du rêve éveillé, utilisé dans la sophrologie, proche de la rêverie, et celui de rêve conscient qui peut déboucher sur un rêve lucide mais qui laisse le sujet dans la passivité. Ce dernier terme, plutôt impropre, correspondant plus à une prise de recul par rapport au rêve que l'on fait qu'à une réelle prise de conscience. Nous n'allons pas revenir sur ce que nous avons déjà démontré.

Bouchet en vient à parler des tibétains qui connaîtraient le RL. Ceci démontre bien que la culture est un faux problème. Certes, la différence de culture va donner une interprétation différente quant à l'origine ou au sens du phénomène, religieux pour les uns, psychologique pour les autres, mais la description du phénomène mentale quelle que soit la langue usitée pour ce faire est la même. Nous allons nous attarder sur la culture tibétaine dans le dernier chapitre de cette partie. Mais pour y venir, partons tout d'abord de la culture han.

### III.2. Selon la tradition chinoise

Concernant le particularisme de la tradition des rêves en Chine, ayant déjà écrit notre mémoire de Master sur le sujet, ainsi nous ne reviendrons pas dans le corpus principal de ce travail sur l'univers foisonnant du rêve « ordinaire » dans la Chine antique ni sur les différentes techniques oniromanciennes propres à la langue chinoise. Nous convions le lecteur qui voudrait en savoir plus sur ce sujet à se référer à l'annexe 11<sup>90</sup> et au livre de Liu Wenying très complet sur le sujet (*Le rêve, superstition et exploration*)<sup>91</sup> dont nous nous étions grandement inspiré.

Ce que nous voulons chercher à présent, c'est de savoir s'il est fait mention du phénomène de lucidité dans la tradition chinoise. Bien sûr, il serait vain d'espérer trouver le rêve lucide mentionné de façon explicite, sous une dénomination proche de celle que nous avons donnée. Mais l'on peut tout de même espérer trouver un genre de rêve qui, bien que désigné différemment, expose le phénomène reconnaissable à la description qui en est faite. Nous allons tenter de répondre à cette question dans le premier sous-chapitre.

De même, s'il s'avérait qu'il n'existe point de catégorie à proprement parler du rêve lucide dans la Chine antique, on peut encore se poser la question de savoir si ce phénomène fait ou non partie d'une autre catégorie de rêves. Est-il pris en compte, englobé dans un type de rêve particulier ? Par exemple est-ce que le rêve prémonitoire ou curatif nécessiterait parfois une conscience de rêver ? Ou bien y aurait-il mention d'une méthode permettant de venir à bout de ses démons dans les cauchemars en réalisant l'illusion dans la prise de lucidité ? Etc. Nous répondrons en partie à ces dernières questions dans le deuxième sous-chapitre.

Et enfin, en dehors de tout classement, peut-on trouver dans la littérature chinoise des récits susceptibles d'exprimer le phénomène de lucidité ? Nous donnerons quelques éléments de réponse dans les troisième et quatrième sous-chapitres.

---

<sup>90</sup> Annexe tirée de notre précédent travail : Rudy Vavril, *Conception chinoise des rêves et de l'Inconscient*, 梦与潜意识的中国观念. (Mémoire de Master en recherches transculturelles à Lyon 3 consultable au centre de recherche.)

<sup>91</sup> Liu Wenying 刘文英, *Meng de mixin yu meng de tansuo* 梦的迷信与梦的探索 (Superstition et exploration du rêve), Pékin, *zhongguo shehui keji chubanshe* 中国社会科学出版社 (Editions des sciences sociales de Chine), 1989.

### a. Le « rêve (r)éveillé » du Livre des Rites ou Rites des Zhou (*Zhouli*)

Bien avant la naissance de la psychanalyse, les anciens chinois ont cherché à comprendre, à distinguer et à classer les rêves. Nous pouvons donc essayer de voir si ces classements font mention ou non du rêve lucide.

On trouve essentiellement dans la tradition chinoise trois classements du rêve :

Un classement en six, en neuf et en dix catégories de rêves<sup>92</sup>. Nous reviendrons sur les deux derniers dans la partie consacrée à l'onirothérapie. Car si ces derniers ne font point mention de lucidité, ils catégorisent en revanche de façon assez précise le rêve pathologique, l'autre face, est-il besoin de le rappeler, de notre étude.

Le premier classement en six catégories est celui établi dans le *Zhouli* 周礼 ou Livre des rites dans la période des Printemps et Automnes (*chunqiu* 春秋) (722-481 av. JC). En voici la nomenclature:

一曰正梦，二曰噩梦，三曰思梦，四曰寤梦，五曰喜梦，六曰惧梦。<sup>93</sup>

Les premiers sont nommés rêves justes, les seconds cauchemars, les troisièmes rêves de pensées, les quatrièmes rêves (r)éveillés, les cinquièmes rêves heureux, les sixièmes rêves angoissants.<sup>94</sup>

La quatrième catégorie pourrait ainsi, de par son appellation, s'apparenter au rêve lucide. Liu Wenying, spécialiste du rêve dans la culture chinoise, nous le définit d'ailleurs comme tel :

**La sixième : « Les rêves (r)éveillés » (*wumeng* 寤梦):** C'est à dire les rêves que l'on fait juste

---

<sup>92</sup> Les anciens grecs avaient aussi songé à des classements. Ainsi Hippocrate distinguait deux catégories de rêves : les songes divins et les rêves pathologiques « par lesquels l'âme annonce les affections du corps. » Hérophile (335-280av.JC) en distinguait trois : Ceux à portée divine et à caractère prémonitoire, ceux qui relèvent de la nature, et l'oneirôgmos ou songe érotique qui « met en rapport l'âme et le corps ». Galien (en grec ancien Γαληνός / Galênós; en latin Galenus (129ou131-201ou216)) quant à lui en distinguait quatre : Les rêves issus des pensées du jour, ceux issus et reflétant nos habitudes, les rêves prémonitoires et les rêves pathologiques « qui ont leur origine dans l'état des humeurs. » « Si l'on rajoute les rêves d'Asclépios que rapporte Galien, qui y croyait, on a le système de classification en cinq points qui était celui du deuxième siècle de notre ère. » Aristote, *op. cit.*, pp.23-24, 31-32, 35 et notes p.91.

<sup>93</sup> *Zhouli* 周礼 ou Livre des Rites, au chapitre « *Chunguan* » 春官 et sous-chapitre « *zhanmeng* » 占梦 cité dans Wu Kang, (Dictionnaire de la culture mystique de Chine), *op. cit.*, p.141. Cette catégorie des rêves est également exposée par Liezi dans le *Zhoumuwang pian* 周穆王篇 (Compilation du Roi Mu des Zhou), qui les regroupe en six facteurs nocturnes (*liuhou* 六候) en résonance aux huit sollicitations (*bazheng* 八征) que sont l'inaction (*gu* 故), l'action (*wei* 为), l'obtention (*de* 得), la perte (*sang* 丧), la tristesse (*ai* 哀), la joie (*le* 乐), la vie (*sheng* 生), la mort (*si* 死). Mais l'essai de correspondance entre les huit sollicitations du jour et les six facteurs du rêve ne nous aide guère à comprendre le concept de 'rêve (r)éveillé'.

<sup>94</sup> Les rêves justes sont des rêves épurés de tout facteur psychologique ou physiologique. On pourrait tout aussi bien les appeler songes. Les cauchemars sont des rêves dans lesquels le rêveur est frappé d'effroi, essentiellement dû à des visions de démons, de morts ou de destruction. Les rêves de pensées sont des rêves faisant ressurgir les pensées et préoccupations du jour. Les rêves heureux désignent des rêves causés par la joie du jour et donnant un sentiment de joie dans le rêve. Le genre de joie qui peut entraîner un fou rire qui fait se réveiller. Les rêves angoissants sont des rêves causés par la peur. La différence du cauchemar et du rêve angoissant est la même que celle qu'établit la médecine chinoise entre l'effroi ou la frayeur 惊(愕) associé au cœur, plutôt une sorte d'émotion brutale causée par un événement surgissant de nulle part sans que l'on s'y attende, et la peur 恐(惧) associée aux reins, un sentiment plus profond et plus insidieux d'origine psychologique.

avant de se réveiller. A l'aube ou durant une sieste. Le rêveur qui dort le jour se croit réveillé et réalise seulement après les faits que ce n'était qu'un rêve. Sa particularité est qu'il ne se produit pas durant le sommeil (profond) mais a les mêmes caractéristiques qu'un rêve (à part entière). Pour l'expliquer d'une autre façon, il correspond aux visions d'un individu dans une phase de semi-sommeil ou dans les termes de la neurobiologie de sommeil lucide paradoxal ; les dernières phases du sommeil paradoxal avant le réveil.<sup>95</sup>

Le dictionnaire de la culture mystique de la Chine définit quant à lui ce rêve de deux façons bien différentes du sens qu'en donne Liu :

寤梦即醒时言及而睡时梦及(...)寤梦则醒时睁眼做梦(...)

Le rêve (r)éveillé, c'est rêver pendant le sommeil de ce que l'on dit pendant l'état de veille (...). Le rêve (r)éveillé, c'est rêver les yeux ouverts pendant l'état de veille.

Nous avons donc encore ici au sein même de cette définition deux sens différents de ce concept de rêve (r)éveillé. Sens qui n'ont absolument rien à voir avec la définition qu'en donne Liu<sup>96</sup>. Il faut préciser que le Livre des Rites n'avait à l'origine point de commentaires. Et c'est là le problème essentiel de cette étude. Il fallut pour cela attendre la dynastie des Han orientaux (25-220 ap. JC) sous laquelle un nommé Zheng Xuan 郑玄(127-200 ap. JC) commenta notamment les six catégories de rêves. C'est ainsi qu'il explique le rêve réveillé : “觉时道之而梦” ce que le poète, écrivain et journaliste Xi Yongjun 席永君 nous traduit en chinois moderne comme :

寤梦是因觉醒时所说而引起的梦。<sup>97</sup>

Les rêves réveillés sont les rêves provoqués par les paroles prononcées en étant réveillé (à l'état de veille).

Autrement dit, plus ou moins la première partie de la définition qu'en donne le dictionnaire de la culture mystique de Chine.

Xi Yongjun nous explique encore les tentatives successives d'explications à propos de ce rêve réveillé selon les dynasties :

唐人贾公彦认为，是由于觉醒时有所见而说其事，以致为梦，这样的梦称为“寤梦”。他在《周礼疏》一书中云：“盖觉时有所见而道其事，神思偶涉，亦能成梦，与上思

<sup>95</sup> Liu Wenyong, *Meng de mixin...*, op. cit., p.246.

<sup>96</sup> La première assertion correspond à la définition donnée dans le *Grand dictionnaire Ricci de la langue chinoise* : 寤梦：Rêver durant le sommeil de ce que l'on a vu pendant le jour. (Cf. caractère 寤 wù<sup>[12330]</sup>)

<sup>97</sup> Xi Yongjun 席永君, *Mengzhen : Cong mengjing kan jibing* 梦诊：从梦境看疾病 (Diagnostic par le rêve : Voir la maladie à partir du rêve), Chongqing, *Chongqing chubanshe* 重庆出版社 (Editions de Chongqing), 2007.

梦为无所见而凭虚想象之梦异也。”用我们今天的话来说，就是醒时所见所说的事物，在晚上的梦境梦象之中又得以重现。究其原因自然在于所见所说之事物，在自己头脑中留下了较为深刻的印象，所以才在夜晚的睡梦中像放电影似的重放一遍。

Sous la dynastie des Tang (618-907), Jia Gongyan pensait que les rêves provenant des faits prononcés d'après ce que l'on voit à l'état de veille, c'est ce que l'on appelle les « rêves réveillés ». Il écrit dans le *Zhouli shu* ou Commentaire du Livre des Rites : « En général, les faits que l'on dit sur les choses vues pendant le réveil, l'esprit les pénètre par hasard, et ils peuvent devenir des rêves. (Les rêves réveillés) se différencient des rêves de pensée *simeng* qui ne se fondent point sur ce qui est vu mais sur l'imagination vide. » Dans le langage moderne, ce sont les faits que l'on voit et que l'on dit durant le réveil, et qui le soir, dans les images de la toile onirique se reproduisent à nouveau. En fin de compte, la raison se trouve naturellement dans les faits vus et dits qui laissent dans le cerveau une empreinte relativement profonde, et qui peuvent ainsi seulement être à nouveau projetés dans les rêves de la nuit tel un film.

Sous la dynastie des Tang, le sens du rêve réveillé s'appuie donc sur la définition donnée par Zheng Xuan et s'en trouve enrichie. Il reste un rêve élaboré à partir des paroles prononcées le jour mais en précisant encore que celles-ci sont relatives aux choses vues le jour. Le sens glisse ainsi complètement vers ce que l'on appelle le rêve incubé ou plus simplement un rêve psychologique basé sur la réminiscence, élaboré à partir des pensées du jour. Rêve qui comme nous l'explique Xi Yongjun comprend et les faits prononcés et les faits vus durant la journée qui ont marqué l'inconscient pour diverses raisons.

Sous les Song (960-1279) cependant, un commentateur du *Zhouli* change le sens premier, disons celui proposé par Zheng Xuan, pour lui donner une signification plus que littérale :

宋人王昭禹在其《周礼详解》中云：“寤梦，谓寤时而梦。”

Sous la dynastie des Song, Wang Zhaoyu 王昭禹 nous dit dans son (Annotations du Livre des Rites) : « Les rêves réveillés, cela veut dire les rêves pendant le réveil. »

En somme, un rêve fait à l'état éveillé. Ce qui est ainsi nommé, ce peut être soit la rêverie soit l'hallucination.

Sous les Ming (1368-1644), abandon de la définition de Wang Zhaoyu et retour à un sens très proche de celui que s'en faisait Zheng Xuan :

明人张景岳认为，寤梦是因觉时之所为而梦。他在其《类经·梦寐篇》中这样写道：“寤梦，因觉时之所为而梦也。”

Sous la dynastie Ming, Zhang Jingyue pensait que le rêve réveillé, c'était rêver de ce que l'on avait fait pendant que l'on est réveillé. C'est ainsi qu'il le dit dans son livre *Leijing* au chapitre des rêves et du sommeil : « Le rêve réveillé, c'est rêver de ce que l'on a fait à l'état de veille. »

Ici le rêve réveillé tel qu'il est défini par le médecin Zhang Jingyue 张景岳 (1563-1640) n'est cependant plus exprimé comme s'opérant à partir des paroles ou des faits vus la veille mais à partir des actions effectuées.

Mais sous les Qing (1616-1911) s'opère à nouveau un glissement de sens :

清人李光坡在其《周礼述注》中写道：“寤梦者，谓如觉所见，而实梦也。”并举孤突之梦为例。孤突之梦见于《左传》。据《左传》记载：僖公十年，太子申生死后，有一天，孤突却与他不期而遇，并与之进行了一番意味深长的对话。在对话结束之后，申生突然隐而不见，这时，孤突才发现原来是自己做了一场梦。

Sous la dynastie Qing, Li Guangpo écrit dans son commentaire du Livre des Rites : « Le rêveur (dans le rêve) réveillé, c'est celui qui considère ce qu'il voit comme s'il était réveillé alors qu'en fait il rêve. » En outre Li use de l'exemple du rêve de Gu Tu. Le rêve de Gu Tu est relaté dans le *Zuo Zhuan*. Celui-ci mentionne : La dixième année de l'ère Xigong (650 av. JC), après que le prince héritier Shensheng ait décédé, Gu Tu eut cependant une entrevue par hasard avec lui, et entreprit d'ailleurs avec lui une longue discussion savoureuse. Quand la discussion fut finie, Shensheng disparut brusquement. A ce moment-là, Gu Tu réalisa seulement qu'il avait en fait rêvé.

Le rêve (r)éveillé apparaît ainsi ici comme ce que l'on appellerait un rêve vif, un rêve dont le décor et ce qui s'y passe sont incroyables de réalisme, au point que le rêveur se croit bel et bien réveillé dans son quotidien. On suppose alors que ce type de rêve recrée les conditions similaires à la réalité et non comme dans les rêves ordinaires des décors inconnus ou surnaturels et des scénarios totalement rocambolesques.

Xi Yongjun ajoute à cet exemple classique, un autre, plus moderne, qu'il pense aller dans le même sens :

一位作家梦见其夫人病情危重，心里感到万分忧虑和焦急。不久梦醒，却看见夫人依然健在，心里感到十分欣慰。正在此时，只听得有人敲门，正待前去开门，作家醒来了。当时，睡眠迷蒙的作家真搞不懂，刚才自己分明从梦中醒来了，现在怎么又醒来了？真是梦中有梦啊。如此梦中之梦，正是“寤梦”。

Un écrivain rêva que sa femme était à l'agonie. Il se sentit de ce fait en proie au souci le plus extrême. Peu après il se réveilla, et constata que sa femme était toujours en bonne santé. Il se sentit alors soulagé. A ce moment-là quelqu'un frappa à la porte. Juste au moment où il s'apprêtait à ouvrir la porte, il se réveilla pour de bon. A cet instant, l'écrivain encore confus de sommeil ne comprit pas ce qui lui arrivait. Ne s'était-il pas à l'instant réveillé ? Comment se pouvait-il qu'il se réveille une nouvelle fois ? C'était vraiment un rêve dans un rêve. Des rêves dans le rêve tels que celui-ci, voilà ce qu'est le « rêve réveillé ».

Xi Yongjun termine donc cette histoire par la conclusion selon laquelle le rêve réveillé est 'un rêve dans le rêve'. A la suite de cela, il ajoute sa définition personnelle du rêve réveillé :

寤梦的重要特点是做梦者自己感觉头脑很清醒，并能进行计划和推理，改变梦的情节，就如白天所见一般，因此，现在人们又将“寤梦”称之为白日梦、昼梦、清明梦。就“寤”的字面解释而言，也应该是指睡眠醒来后的清醒状态。而郑玄的解释，虽然表面上仍借着这层意思，但是在其接下来的发挥中，却未免有脱离正轨的倾向。对于“寤梦”的正确解释应当为：虽在梦中，但自己却分明认为不是在做梦的一种梦。

La particularité du rêve réveillé est que le rêveur y ressent une clarté d'esprit, et qu'il peut en outre y entreprendre des objectifs, des raisonnements, changer la trame du rêve, de la même façon que de jour. C'est pour cela que le 'rêve réveillé' est aujourd'hui appelé rêverie, rêve de jour ou rêve lucide. En expliquant le mot 'réveillé' au sens littéral, ça doit être aussi l'état de lucidité que l'on a après s'être réveillé. Et bien que l'explication de Zheng Xuan semble emprunter ce sens, à travers le libre cours auquel se donnèrent ses successeurs, on ne put éviter de s'écarter du droit chemin. L'explication la plus juste pour 'rêve réveillé' devrait être celle de rêve dans lequel le sujet bien que rêvant se croit clairement ne pas rêver.

En somme, Xi Yongjun voudrait s'attacher à démontrer que le 'rêve réveillé' est bien synonyme de rêve lucide comme Zheng Xuan l'aurait selon lui apparemment sous-entendu dans sa définition du terme, mais qu'au fil de l'histoire ce sens se serait galvaudé. Ce serait sous la dynastie Qing que l'idée de conscience de rêver aurait été de nouveau suggérée dans une nouvelle définition du terme et dans l'exemple joint pour en exprimer clairement l'idée. Mais si l'on regarde attentivement l'exposé du poète, on constate qu'il crée des raccourcis un peu hâtifs et de fausses passerelles basées sur les erreurs de son raisonnement en réalité pur sophisme.

Tout d'abord, contrairement à ce qu'en dit Xi Yongjun, la définition de Zheng Xuan, dont le poète nous donne pourtant une bonne traduction en chinois moderne, est bien loin d'exprimer l'idée de lucidité. Les rêves lucides n'ont rien à voir avec des « rêves provoqués par les paroles prononcées à l'état de veille » ! D'autre part, Xi Yongjun comprend le rêve de Gu Tu venant illustrer la définition du concept par Li Guangpo sous les Qing comme un rêve se voulant cette fois bel et bien exprimer l'idée de conscience de rêver. Idée qui paraît plausible si l'on s'en tient rapidement à la dernière phrase :

« A ce moment-là, Gu Tu réalisa seulement qu'il avait en fait rêvé. »

Mais si on relit cette phrase avec plus d'attention, on constate finalement qu'elle n'exprime que l'idée d'une connaissance de rêver *a posteriori*. Ce que d'ailleurs Liu Wenying dans sa compréhension du rêve réveillé exprime lui aussi comme tel :

« Le rêveur qui dort le jour se croit réveillé et réalise seulement après les faits que ce n'était qu'un rêve. »

Il est donc fort à parier dans l'histoire rapportée par Li Guangpo, en acceptant déjà que ce récit du *Zuozhuan* soit véridique, ce dont on pourrait tout autant douter, que cette conscience de rêver soit seulement postérieure au réveil. Nous sommes bien prêts à admettre qu'elle pourrait certes tout aussi être simultanée au réveil voire l'enclenchant. Mais on en reste là à la simple hypothèse de la seule émergence de la conscience de rêver sans que celle-ci n'ait pu réellement déboucher sur un état maintenu de lucidité onirique qui aurait certainement donné lieu si tel avait été le cas à une scène finale dans laquelle Gu Tu témoignerait de cet état de conscience unique. Or il n'en est rien. Si l'on relit maintenant la fin de l'histoire de Gu Tu que nous compte Li Guangpo en tenant compte de la définition qu'il nous donne juste avant de ce rêve réveillé – un rêve dans lequel on agit exactement comme de jour bien que l'on rêve – il est plus logique de penser que l'exemple est finalement plutôt là pour mettre l'accent sur la *non-conscience* de rêver et sur le caractère 'bluffeur' du rêve qui n'est démystifié qu'au réveil. Ou alors Li Guangpo, ne mettant pas en valeur la fin de son histoire après avoir donné une définition du rêve réveillé (lucide) qui n'en serait alors que plus qu'approximative, était bien piètre écrivain.

De plus, Xi Yongjun, à l'instar de Liu Wenying, ne semble lui-même pas vraiment saisir le concept de lucidité. L'exemple qu'il ajoute, l'écrivain rêvant de sa femme malade, n'est point un rêve lucide mais ce que l'on appelle un faux réveil. Pris dans un faux-réveil, le rêveur pense s'être réveillé mais poursuit en réalité un autre rêve qu'il prend ainsi toujours pour réel, ne réalisant que la fausseté du premier et non l'illusion de l'état dans lequel il est toujours plongé. Certes, les faux réveils sont quelquefois annonciateurs de lucidité dans les prochains jours mais ils ne sont en aucune façon des rêves lucides.

Quant à la définition que nous donne Xi Yongjun, elle est tout autant confuse. Le poète s'y contredit lui-même. Car s'il commence à nous donner une bonne explication de ce qu'est la lucidité à travers l'idée de clarté d'esprit, d'entreprises d'objectifs ou de modifications de la trame

onirique – ce qui n'est, ceci dit au passage, absolument pas le cas dans les deux exemples mentionnés plus haut, ni dans le rêve de Gu Tu ni dans celui de l'écrivain – il termine sa définition par une phrase qui exprime non point la lucidité, mais son contraire, la non-conscience de rêver :

L'explication la plus juste pour 'rêve réveillé' devrait être celle de rêve dans lequel **le sujet bien que rêvant se croit clairement ne pas rêver.**

Quant aux appellations de rêverie (*bairimeng* 白日梦) et rêves de jours (*zhoumeng* 昼梦), elles ne sont en aucune manière synonyme de rêves lucides. Elles sont à comprendre tantôt comme un simple flottement de l'esprit, ce qui nous renvoie cette fois à la deuxième assertion de la définition donnée par le dictionnaire de la culture mystique de Chine, tantôt comme des rêves à part entière faits pendant une sieste de jour.

La seule chose sur laquelle s'entendent tous les commentateurs à travers leur tentative confuse de définir le 'rêve réveillé', c'est qu'il se joue juste avant, pendant ou après le réveil. Ceci, il va de soi, relativement au terme employé 寤 *wù* (se réveiller) que chacun finalement a perçu à sa manière et tenté tant bien que mal de justifier.

Il y a donc au départ, en se passant de tout commentaire et sur commentaire au sujet de ce terme<sup>98</sup>, trois définitions différentes possibles de ce rêve « réveillé ».

'Rêve réveillé' pouvant être compris tout d'abord comme rêve à part entière survenant dans la phase précédant le réveil et propice à des visions particulières selon Liu et pourquoi pas à la lucidité. Ce serait un rêve se formant en sommeil paradoxal REM. Dans ce cas le qualificatif 'réveillé' serait là pour indiquer que le réveil mettra fin au rêve.

Cette première interprétation de ce rêve réveillé qui a le mérite d'être choisie par Liu Wenying a une certaine part de bien-fondé. Et ce, non grâce aux explications un peu confuses de Liu sur le phénomène de lucidité. Tout d'abord, pour rectifier les propos de l'éminent philosophe, le terme « sommeil lucide paradoxal » n'est pas tout à fait juste. Le sommeil n'est pas lucide, il n'est que paradoxal. Ce sont les rêves qui peuvent être lucides. De même, le sommeil paradoxal riche en rêves peut effectivement être propice à la lucidité mais il n'est pas systématiquement source de rêves lucides, loin de là. Car si tel était le cas, nous serions chaque nuit

---

<sup>98</sup> On peut supposer que chacun des nouveaux commentateurs tenait compte du commentaire préalable. On a ainsi affaire avec les explications de Li Guangpo à un commentaire de commentaire, lui-même commentaire de commentaire. Bref, mieux vaut s'en tenir au terme lui-même et à la seule définition de Zheng Xuan.

automatiquement lucide quatre ou cinq fois. Quant à la lucidité, elle n'aboutit pas systématiquement au réveil puisqu'elle peut disparaître et laisser place à une nouvelle phase de rêves ordinaires. Autrement dit ne survient-elle pas uniquement dans les dernières phases du sommeil paradoxal bien que, il est vrai, ce soit souvent le cas.

Si l'on peut éventuellement concevoir que derrière ce rêve réveillé se dissimule l'idée de lucidité, cela tient au fait que le caractère *wu* 寤 du *réveil* peut aussi avoir le sens de l'*éveil* 悟 dont il est homophone<sup>99</sup>. Si c'était ce caractère signifiant 'se rendre compte' et surtout 'prendre conscience', 'comprendre', qui était le composant de *wumeng*, alors on parlerait avec certitude de 'rêve éveillé', ce qui pourrait être dans les temps anciens en Chine une bonne appellation pour le rêve lucide dans une optique bouddhiste par exemple. Reste que dans l'expression *wumeng*, le choix du caractère de 寤 plutôt que de celui de 悟 nous laisse forcément dans le doute.

Il se trouve par ailleurs que l'on peut encore trouver l'expression *mengwu* 梦悟 : 'Eveil par le rêve' ou comment utiliser le rêve pour devenir immortel : 以梦度化<sup>100</sup>. Le caractère est en effet cette fois bel et bien celui de l'éveil 悟. Mais il s'avère en fait que ce qui est exprimé au moyen de cette locution *mengwu* n'est non point comme on pourrait le croire d'une technique usant du rêve pour atteindre l'éveil et se libérer du mondain, mais d'un moyen pour réaliser au départ seulement que la vie n'est qu'un rêve puisqu'un rêve peut lui-même contenir toute une vie<sup>101</sup>. L'objectif étant de comprendre qu'il vaut de ce fait mieux poursuivre la voie de l'Eveil plutôt que se laisser accaparer par les vicissitudes de la vie ordinaire. Reste que le rêve n'est ici point un moyen à part entière de parvenir à l'immortalité, mais uniquement l'élément déclenchant la motivation de la quête d'immortalité.

Pour revenir à notre concept du *wumeng*, 'éveillé' peut encore être compris comme le laps de temps durant le réveil déjà opérant, le processus de réveil lui-même, sorte de transition lente ou atténuation progressive du rêve et apparition à la place de l'état de veille laissant ainsi

---

<sup>99</sup> Cf. *Grand dictionnaire Ricci de la langue chinoise*, caractère *wu* 悟 <sup>[12330]</sup>.

<sup>100</sup> Fu Zhenggu, *op. cit.*, p.361.

<sup>101</sup> L'exemple choisi est celui du rêve fait le temps de la cuisson du millet cité au départ dans une histoire intitulée *Huangliang meimeng* 黄粱美梦 (Le beau rêve du millet) que l'on trouve mentionnée dans le *Youminglu* 幽明录 sous la dynastie des Chao du Sud (220-589). Selon celle-ci, un individu nommé Yang Lin eut le temps de rêver de toute une vie pour se rendre compte en se réveillant que le millet qu'il avait commencé à faire chauffer avant de s'endormir n'avait même pas encore eu le temps de finir de cuire. Cette allégorie était au départ sans doute écrite pour montrer la relativité du temps d'une vie. Mais elle fut légèrement enrichie sous les Tang par un dialogue entre le rêveur et un vieil immortel pour exprimer, à l'instar du rêve du papillon de Zhuangzi sur lequel nous allons revenir, la relativité de la vie elle-même, qui, du fait qu'un rêve peut parfois s'apparenter à la réalité, peut alors être ramenée à un simple rêve.

l'individu continuer à *rêvasser* quelques instants plus que *rêver* réellement. La définition du dictionnaire, si l'on s'y tenait, stipulant que le rêve réveillé se passe les yeux ouverts ramène nécessairement celui-ci à de la simple rêverie. Même dans l'hypothèse où le rêve (r)éveillé puisse correspondre aux imageries persistantes dans l'état transitoire entre sommeil et réveil, ce ne peut absolument pas se faire les yeux ouverts. De plus cet état ne peut en aucune manière correspondre à de véritables rêves lucides ni d'ailleurs à de véritables rêves. Il y a paradoxe. On ne peut rêver et être réveillé en même temps. Le réveil marquant obligatoirement la fin des rêves. Soit il ne désigne que l'état de rêverie soit un état de somnolence prolongée, si nous pouvons l'appeler ainsi, dans lequel les images sont moins abouties et moins vivaces que celles du rêve, mais peuvent éventuellement persister dans un état proche de l'hypnagogique propre à la phase de l'endormissement. Mais pendant un rêve lucide, l'individu, en proie tout comme dans un rêve ordinaire à la catalepsie, ne peut ouvrir les yeux. Tout au plus peut-il éventuellement tourner les yeux sous les paupières fermées d'une façon volontaire<sup>102</sup>.

Le 'rêve réveillé' peut enfin être compris comme un rêve à part entière, qu'il surgisse en sommeil profond ou paradoxal peu importe, formé à partir des réminiscences des pensées de l'état (r)éveillé. C'est là la compréhension du phénomène selon Zheng Xuan, la plus plausible à notre sens.

Car pour revenir à la transculturalité abordée plus haut, il nous faut nous montrer circonspect, et dans les termes des anthropologues cités par Christian Bouchet percevoir d'abord le « facteur significatif » de ce rêve pour ce qu'il est et non pour ce que nous voudrions qu'il soit.

Bref, ce que l'on peut conclure sur ce rêve (r)éveillé (*wumeng* 寤梦), la seule chose dont on peut être vraiment sûr, c'est qu'il demeure en lien avec l'état réveillé. Mais de part l'absence d'explication sur ce terme dans le Livre des Rites et en se tenant *de facto* à sa seule appellation, celui-ci n'exprime pas franchement l'idée de lucidité, idée qui n'est finalement qu'extrapolée par Liu Wenying et Xi Yongjun, de par le glissement de sens qui s'est opéré au fil des dynasties, et qui ainsi récupérée laisse plutôt transparaître une volonté reconstructiviste.

---

<sup>102</sup> En référence aux expériences menées et vulgarisées par Stephen LaBerge pour prouver en laboratoire l'existence du rêve lucide : Le rêveur et le témoin attestant de l'expérience convenant à l'avance que si le rêveur parvient à la lucidité, il doit en faire part au témoin en lui envoyant des signaux depuis le rêve. Or le seul signal possible est le mouvement oculaire, attestant de n'importe quel rêve en phase REM, mais que le rêveur peut dans un rêve lucide, par rapport au rêve ordinaire, plus ou moins contrôler en fixant telles ou telles parties de son champ de vision onirique.

L'engouement mondial pour le rêve lucide étant croissant et les Etats-Unis ayant une certaine avance dans ce domaine de recherche, il paraît tout à fait légitime que certains chercheurs et théoriciens chinois cherchent à en retrouver la trace dans les classiques à la base de l'imaginaire national, de la même façon que leurs prédécesseurs ont 'retrouvé' avec brio dans les hexagrammes les différentes combinaisons des acides aminés et dans la forme du *hetu* 河图 洛书 celle de la galaxie. La tentation pourrait se révéler d'autant plus forte au jour d'aujourd'hui où le gouvernement chinois cherche à justifier son hégémonie au Tibet d'un point de vue historique ou culturel forcément reconstructiviste. Le rêve lucide, nous allons le voir, est en effet bel et bien présent sur les hauts plateaux du Tibet dans la pratique yogique depuis un millénaire. Nous voyons *a fortiori* combien élevé est l'intérêt en Chine de retrouver ce concept dans l'Histoire chinoise, au risque de l'inventer.

Pour notre part, n'ayant pu réellement trouver le rêve lucide dans la nomenclature chinoise des rêves, voyons à présent si le rêve lucide pouvait encore relever en Chine antique d'une pratique rituelle. Or il en est justement une qui pourrait user du RL.

### **b. Mont des Pierres et des Bambous (Baptandier)**

Attardons-nous ici sur un ouvrage de Brigitte Baptandier axé sur les pratiques oniromanciennes sur le Mont des Pierres et des Bambous dans le Fujian<sup>103</sup>.

Nous passons cependant toutes les explications sur les pratiques incantatoires, les cérémonies exorcistes et autres croyances et pratiques chamanistes qui nous éloignent de notre objectif, et que nous avons également déjà évoqué dans notre précédent travail. Le lecteur pourra se référer pour cela directement à l'ouvrage de Baptandier illustrant le côté légendaire, anecdotique et poétique de Neuf immortels que les pèlerins invoquent dans le but d'obtenir un rêve.

Quelques passages de cet ouvrage méritent cependant d'être relevés pour notre étude, et permettent une transition entre optique oniromancienne et recherche spirituelle propre au bouddhisme comme nous le verrons après.

---

<sup>103</sup> Brigitte Baptandier, *Entrer en montagne pour y rêver*. Consultable sur internet : (<http://terrain.revues.org/document3160.html>)

« La pratique des rêves, leur examen et leur « mise en acte » sont considérés en effet comme un travail utile pour gérer son existence. Ce n'est pas une rêverie que l'on vient entreprendre ici, mais bien deux types de « travail » : une tentative d'interprétation et de pronostic, et encore une recherche de l'éveil. »<sup>104</sup>

Il est donc cette fois bel et bien question ici de 'recherche de l'éveil' 'pour gérer son existence'. Bien sûr, chercher à voir en cela l'aspiration à une libération des énergies à travers l'accès à la lucidité serait créer un raccourci tout autant erroné que Liu Wenying et Xi Yongjun ont voulu voir dans le rêve réveillé les caractéristiques du rêve lucide. Mais il y a pour le moins matière à extraire et sur laquelle s'inspirer pour lier le rêve lucide au rêve pathologique au sein d'une thérapie. Nous allons voir de quelle manière. Plus loin :

« Les raisons de venir rêver au Shizhu shan ne démentent pas la littérature. Il s'agit bien de venir y recueillir un message divin sur la conduite à adopter, de rechercher un diagnostic, voire une thérapeutique – pour une maladie comme pour la perte de son âme – de transgresser les limites entre les mondes (celui des vivants et des morts, des humains et des dieux) et d'y « communiquer » librement. »

Il y a donc aussi une recherche thérapeutique dans ces pratiques interprétatives, point sur lequel nous reviendrons dans la deuxième partie, même si elles sont encore entachées de superstition.

Baptandier nous parle ensuite du cadre propice au rêve qu'est ce Mont des Pierres et des Bambous. L'environnement dans lequel dort un individu ayant sans nul doute une influence sur son psychisme :

« Par conséquent, le psychisme est à son tour influencé. Il est dès lors facile d'entrer dans un état de calme, *qing*, de pureté. A ce moment, sous l'effet de ces différents facteurs, le *linggan* se produit rapidement. *Linggan*, c'est à la fois l'excitation, l'inspiration, l'émotion du *ling*, c'est-à-dire de l'âme, de l'énergie. Je dirais que c'est l'équivalent du champ magnétique appliqué au corps humain. C'est ainsi que l'on peut facilement rêver. C'est le *qi*, le souffle, l'énergie vitale du rêveur, qui doit s'animer et acquérir ce pouvoir. »<sup>105</sup>

Autre fait intéressant expliquant le précédent :

« Autrement dit, les gens se gardent là de deux choses : en premier lieu, de n'avoir pas assez de *qi* pour produire eux-mêmes un rêve. »

---

<sup>104</sup> *Ibid.*, chap. : Les rêves vivants du Shizu Shan.

<sup>105</sup> *Ibid.*, chap. : Le rêve substance, l'émotion inspirée.

Ce qui nous intéresse ici, ce n'est pas tant la nature du rêve que le souhait et la volonté de l'influencer. Nous retiendrons aussi la conception spiritualo-énergétique de la création du rêve, le Qi, l'énergie interne, étant nécessaire pour rêver, sur laquelle nous reviendrons ultérieurement.

Nous n'en sommes ici cependant toujours pas au stade du rêve lucide. Baptandier aborde cependant une autre façon de rêver, ce qu'elle traduit sans doute par « rêve objectif. » On touche ici un point important :

« Bon nombre de pèlerins ont ainsi recours à des « rêveurs », des gens qui « savent rêver », c'est-à-dire produire cette substance, cette image-objet, capter un message des dieux. »

Par cette notion de savoir rêver, on est très proche ici de l'art de rêver dont parle Castaneda. Nous rêvons tous la nuit, mais la plupart d'entre nous ne savons pas profiter de cet état. Or certaines personnes, qu'ils soient nommés sorciers en Amérique latine ou prêtres taoïstes en Chine, auraient ce savoir, autrement dit une maîtrise pour « produire cette substance, cette image-objet. »

« On se souvient que, selon le bouddhisme, le rêveur n'est ni endormi ni éveillé, il se sert de son corps pour capter un message. Michel Soymié note d'ailleurs également, à propos de l'Empereur Jaune, empereur mythique et héros du taoïsme, que les rêves mystiques se font toujours pendant le sommeil de jour, sommeil non naturel qui est propice au rêve. Le rêve est donc ici le souvenir que l'on garde d'un « voyage » dans ou bien hors de son propre corps. »

En dehors de ce « savoir », ces rêves à portée mystique se feraient lors d'un sommeil dit « non naturel ».

Nous pourrions ici n'être plus très loin du concept de RL. Mais une différence demeure, celle de pouvoir modifier ou explorer selon sa volonté propre l'univers onirique. Ceci nécessitant d'être lucide. L'action libre au sein du rêve démontrant cette lucidité. Or, si l'on s'en tient à l'explication de Baptandier, dans ces « rêves objectif », la faculté de ces moines bouddhistes de « produire une image-objet » en n'étant « ni endormi ni éveillé » correspondrait plutôt assez bien à l'état hypnagogique ou à l'état obtenu lors d'une relaxation sophrologique, la méditation ou le yoga par exemple, et non à un rêve à part entière. Les images obtenues dans ce rêve objectif pourraient donc être des images hypnagogiques, non de véritables images oniriques.

Mais la maîtrise de la création d'images hypnagogiques est justement l'une des portes donnant accès au RL.

Reste encore la croyance selon laquelle l'âme voyage hors de son corps<sup>106</sup>. Que ce phénomène soit réel ou imaginé dû à une modification des perceptions – ceci constituant d'ailleurs le débat entre les défenseurs des OBE (*Out of Body Experience*) pour qui le RL est une OBE avortée, et les partisans d'une explication du phénomène d'OBE comme étant une simple modification des perceptions en RL – la question est de savoir si le rêveur est lucide pendant ce voyage onirique. Autrement dit, a-t-il conscience de son état ?

On peut trouver aussi dans la littérature chinoise nombre d'histoires de ces voyages permettant notamment la rencontre avec d'autres âmes en train de voyager.<sup>107</sup> Ce qui expliquerait les rêves partagés ou télépathiques<sup>108</sup>. Nous allons en aborder un dans le sous-chapitre suivant, ainsi que deux autres rêves dans lesquels le rêveur expérimente un état particulier, que nous pouvons considérer proche ou propice à l'état de lucidité.

### **c. Anecdotes chinoises de rêves préLucides**

Nous avons vu déjà évoqué en quoi les FE peuvent être considérés comme des rêves préLucides. On trouve dans la littérature chinoise d'autres rêves particuliers qui ne sont pas encore qualifiables de Lucides mais qui peuvent cependant illustrer un état de conscience qui diffère de celui des rêves ordinaires. En voici trois exemples :

#### 1) Le rêve de Liu Yuqiu

Baptandier nous raconte cette anecdote d'un homme d'Etat célèbre, Liu Yuqiu :

« Alors qu'il rentrait chez lui après un déplacement en mission, il fut surpris d'entendre dans la cour d'un petit temple bouddhiste situé sur le bord de la route des chants et des rires. Il s'approcha pour regarder par un petit trou du mur et il fut stupéfait d'apercevoir un groupe de jeunes gens au milieu desquels se trouvait son épouse, en train de pique-niquer joyeusement. La porte du temple étant fermée, il jeta dans la cour un morceau de tuile. Alors il entendit un grand bruit de vaisselle brisée et d'eau renversée. Il escalada le mur et entra dans la cour où il ne trouva pas trace des pique-niqueurs. Il se précipita chez lui et il vit son épouse dans son lit. Elle lui raconta un étrange

---

<sup>106</sup> Ceci constituera le dernier chapitre de la troisième partie.

<sup>107</sup> Pour le voyage de l'âme après la mort, on trouvera par exemple l'histoire *L'île aux pluies de fleurs* de Hao Gezi (*Histoires fantastiques sous les Ming et les Qing*, Pékin, éditions Littérature chinoise, collection panda, 1997, p.240.)

<sup>108</sup> Pour la rencontre d'âmes dans le sommeil au sein de rêves partagés, nous mentionnerons le conte *Triple rêve* (Pu Songling, *Liao Zhai Zhiyi* traduit en français par André Lévy dans *Chroniques de l'étrange*, Editions Philippe Picquier, 1996, p.389.)

rêve qu'elle venait de faire : « Elle pique-niquait dans un petit temple avec des inconnus lorsque quelqu'un lança une tuile par-dessus le mur. Elle tomba au milieu des tasses, créant une grande confusion. Alors elle se réveilla. » »

Si l'on s'en tenait à cette simple histoire pour illustrer les « voyages » oniriques (*mengyou* 梦游) selon la conception chinoise, que l'on serait tenté de faire correspondre à ce que l'on nomme en occident voyages astraux, il semble cependant évident que le rêveur n'y serait pas lucide, car il n'aurait ni conscience de son état de rêve, ni de son état de jour. Cette femme vivant le rêve, ou la décorporation, comme sa vie réelle. Cette confusion entre rêve et réalité est certainement inspirée d'un rêve aujourd'hui universellement connu, celui du sage Zhuangzi 庄子.

## 2) Le rêve du papillon de Zhuangzi

昔者庄周梦为胡蝶，栩栩然胡蝶也。自喻适志与！不知周也。俄然觉，则蓬蓬然周也。不知周之梦为胡蝶与？胡蝶之梦为周与？周与胡蝶则必有分矣。此之谓物化。<sup>109</sup>

« Zhuangzi rêva qu'il était papillon, voletant, heureux de son sort, ne sachant pas qu'il était Zhuangzi. Il se réveilla soudain et s'aperçut qu'il était Zhuangzi. Il ne savait plus s'il était Zhuangzi qui venait de rêver qu'il était papillon ou s'il était un papillon qui rêvait qu'il était Zhuangzi. La différence entre Zhuangzi et un papillon est appelée transformation des êtres. »<sup>110</sup>

Bien que ce rêve ne soit point un rêve lucide puisque Zhuangzi ne réalise l'état de rêve qu'une fois réveillé - sa réflexion philosophique et existentielle n'émerge qu'au réveil dans la prise de conscience *a posteriori* du phénomène -, deux éléments de ce rêve lui donnent cependant un statut particulier qui pourrait le rattacher à de la pré-lucidité.

Tout d'abord, le fait essentiel que nous avons déjà évoqué ; l'action surhumaine de voler. L'allégresse du vol, cette sensation grisante que le sage conserve au réveil annonce quelquefois la lucidité imminente, voire témoigne dans sa fréquence d'une disposition à la lucidité.

De même, la réflexion consécutive à ce rêve, ce questionnement sur le rêve et la réalité qui a permis à Zhuangzi de forger cette conception du *dameng dajue* 大梦大觉 ou Grand rêve Grand éveil :

<sup>109</sup> Zhuang Zhou 庄周, *Zhuangzi* 庄子 (Chuang T'seu), Xi'An, *sanqin chubanshe* 三秦出版社 Editions Sanqin, 2008, p.33.

<sup>110</sup> Jean-Jacques Laffite, *Le rêve du papillon, œuvres*, Paris, Editions Albin Michel, 1994, p.34.

且有大觉，而后知此其大梦也，而愚者自以为觉，窃窃然知之。<sup>111</sup>  
Après avoir atteint l'Eveil, on réalise alors que tout n'est qu'un rêve. Mais les sots se croient réveillés, et secrètement on sait.

Celle-ci est corrélative au concept du *fusheng ruomeng* '浮生若梦' selon lequel la vie devrait en conséquence être aussi légère qu'un rêve :

其生若梦，其死若休。<sup>112</sup>  
La vie est comme un rêve, la mort comme un repos.

Ces deux phrases sont préludes à la pensée bouddhiste que nous allons aborder juste après. Pour revenir au poème, l'écrivain, poète et critique Chen Zi'An extrapole le texte originel :

庄子的思想还在感觉与玄思中沉湎：噫，那飞翔，那梦中的飞翔是何等真实，究竟是我在梦中变成了蝴蝶，还是蝴蝶在梦中变成了我？哪是今生？哪是前世？我在此？还是在彼？何处是我的真身？梦耶？生耶？真耶？幻耶……一切仿佛都在恍惚之中。仿佛，整个人生，不过一场梦境……<sup>113</sup>

Zhuang Zi éprouvant encore (la sensation dans le rêve) s'adonnait à de profondes pensées. Oh ! Voler ainsi ! Voler ainsi en rêve, de quelle sorte de vérité est-ce là ? Suis-je vraiment devenu papillon dans ce rêve ou bien est-ce un papillon qui dans un rêve est devenu moi. Où se situe la vie actuelle ? La vie précédente ? Me situe-je dans celle-ci ou dans celle-là ? Dans quel lieu se trouve ma vraie incarnation ? Est-ce un rêve ou la vie ? Est-ce le réel ou une illusion ? Tout semble si confus ! Comme si la vie entière n'était qu'un songe !

On retrouve dans ces dernières phrases le questionnement de l'un des personnages de *La Vida es Sueño* (1636) de l'écrivain, poète et dramaturge du siècle d'or espagnol Pedro Calderón (1600 –1681). Incarcéré injustement, son héros Sigismond se lamente ainsi :

« (...) nous sommes dans un monde si étrange que vivre ce n'est que rêver, et que l'expérience m'enseigne que l'homme qui vit rêve ce qu'il est, jusqu'au moment où il s'éveille. (...) quand il faut finir par s'éveiller dans le sommeil de la mort ! Dans ce monde, en conclusion, chacun rêve ce qu'il est, sans que personne s'en rende compte.»<sup>114</sup>

*¿Qué es la vida? Un frenesí.*                      Qu'est-ce que la vie ? Un délire.  
*¿Qué es la vida? Una ficción,*                      Qu'est donc la vie ? Une fiction.  
*una sombra, una ilusión,*                      Une ombre, une illusion,  
*(...)¿Que toda la vida es sueño,*                      (...) Toute la vie n'est donc qu'un songe,  
*y los sueños, sueños son!*                      Et les songes rien que des songes !

<sup>111</sup> Cité par Fu Zhenggu, *op. cit.*, p.348.

<sup>112</sup> *Ibid.*

<sup>113</sup> Chen Zi'an 陈子安, *Zhuangzi : shiba pin* 庄子，十八品 (Zhuangzi, 18 oeuvres), Hangzhou, *Zhejiang renmin chubanshe* 浙江人民出版社 Editions du peuple du Zhejiang, 2008, p.164.

<sup>114</sup> Pedro Calderón, *La vie est un songe*, Le Livre de Poche, Paris, 1996, pp.52-52.

De même, le prophète Mahomet (570-632) a dit : « Le monde est comme un rêve que voit l'homme endormi. » En effet, le Soufisme sur lequel nous reviendrons de temps à autre dans ce travail comporte un fond de pensée commune avec la pensée taoïste. C'est ainsi que nous le démontre le professeur Toshihiko Izutsu dans le parallélisme qu'il établit entre le mystique soufiste Ibn' Arabi (1165-1240) et le sage Zhuangzi :

« (...) tanto Ibn 'Arabi como Zhuangzi se niegan a admitir el carácter real de la supuesta 'realidad', diciendo que ésta no es más que un sueño. Basándose en la célebre Tradición: "Los hombres están dormidos. Sólo cuando mueren despiertan", afirma Ibn 'Arabi:

"El mundo es una ilusión. No posee existencia real [...] Has de saber que tú mismo eres una imaginación. Y todo lo que percibes y aquello de lo que dices 'esto no soy yo' también es imaginación".

De modo similar, Zhuangzi observa:

"Imagina que sueñas que eres un pájaro. [En dicho estado] te elevas en el cielo. Imagina que sueñas que eres un pez. Te sumes en la profundidad del estanque. Mientras experimentas todo eso en tu sueño, lo que experimentas es tu 'realidad'. A juzgar por ello, nadie puede estar seguro de si tú y yo, que estamos conversando de esta suerte, estamos despiertos o soñando".

Vemos así que la supuesta 'realidad' se transforma y se reduce de repente a algo onírico e irreal.(...)

El nivel onírico de la Existencia es, para Ibn 'Arabi, el "mundo de las similitudes y la Imaginación", y, para Zhuangzi, el Caos. »<sup>115</sup>

Tant Ibn'Arabi que Zhuang Zi nient le caractère réel de la supposée "réalité", disant qu'elle n'est rien de plus qu'un rêve. Se basant sur le célèbre adage "Les hommes sont endormis. Ils ne se réveilleront que lorsqu'ils mourront.", Ibn Arabi affirme:

"Le monde est une illusion. Il ne possède rien de réel (...) Il te faut savoir que tu es toi aussi une imagination. Et tout ce que tu perçois et ce que je te dis par 'ceci n'est pas moi' est aussi l'imagination."

Zhuang Zi observe de façon similaire: (*Nous ajoutons le texte chinois qu'extrapole Toshihiko Izutsu.*)

且汝梦为鸟而厉乎天，梦为鱼而没于渊，不识今之言者，其觉者乎？其梦者乎？<sup>116</sup>

"Imagine que tu rêves que tu es un oiseau et que tu t'élèves dans le ciel. Imagine que tu es un poisson et que t'enfonces dans les profondeurs de l'étang. Pendant que tu expérimentes tout cela dans ton rêve, ce que tu expérimentes est ta réalité.<sup>117</sup> Vu ainsi, personne ne peut être sûr que toi et moi, en train de converser du destin sommes réveillés ou rêvant<sup>118</sup>."

Nous voyons ainsi que la supposée 'réalité' se transforme et se réduit aussitôt à quelque chose d'onirique et d'irréel.(...)

---

<sup>115</sup> Toshihiko Izutsu, *Sufismo y Taoísmo*, cité sur <http://www.webislam.com>.

<sup>116</sup> Zhuang Zhou, *op. cit.*, p.76.

<sup>117</sup> Cette phrase ne transparaît pas dans le texte original. Il s'agit d'un ajout.

<sup>118</sup> Jean-Jacques Lafitte traduit plutôt ainsi : « Je ne sais si celui qui me le dit rêve ou est éveillé. » Cf. *Le rêve du papillon*, *op.cit.*, p.67.

Le niveau onirique de l'Existence est pour Ibn'Arabi 'le monde des similitudes et de l'imagination' et pour Zhuangzi le 'Chaos'.

Nous reviendrons en détail sur le parallèle de la conception de l'innommable entre soufisme et taoïsme à la fin de la deuxième partie de ce travail<sup>119</sup>.

On trouve encore dans le Zhuangzi cet autre passage un peu avant le rêve du papillon. Il en est donc en quelque sorte le prélude :

梦饮酒者，旦而哭泣；梦哭泣者，旦而田猎。方其梦也，不知其梦也。梦之中又占其梦焉，觉而后知其梦也。而有大觉而后知此其大梦也，而愚者自以为觉，窃窃然知之，君乎，牧乎，固哉！丘也与女皆梦也，予谓女梦亦梦也。是其言也，其名为吊诡。万世之后，而一遇大圣知其解者，是旦暮遇之也。<sup>120</sup>

« Qui rêve qu'il boit du vin pleure à l'aube, qui rêve qu'il pleure part chasser à l'aube. Nous ne savons pas que nous rêvons lorsque nous rêvons et interprétons nos rêves en rêvant. C'est seulement au réveil que nous apprendrons que nous rêvions. C'est seulement au grand réveil que nous apprendrons que nous faisons un grand rêve. Le sot qui se croit éveillé croit distinguer un prince d'un berger. Quelle prétention! Confucius et toi sont des rêves, et moi qui te dis que tu es un rêve suis aussi un rêve<sup>121</sup>. Ces paroles sont appelées tromperies. Le grand sage qui saura les expliquer naîtra dans dix mille générations, c'est-à-dire d'ici peu. »<sup>122</sup>

Bien que la réflexion de Zhuangzi sur la relativité de la réalité et du rêve reflète de la part du sage une lucidité de jour, la deuxième phrase de cet extrait semble montrer que Zhuangzi n'était cependant pas sujet à la lucidité onirique.

On peut encore rapprocher ce doute existentiel de celui des *Méditations métaphysiques* (rédigées en 1639-40) du grand philosophe français René Descartes (1596-1650) :

« Mais, en y pensant soigneusement, je me ressouviens d'avoir été souvent trompé, lorsque je dormais, par de semblables illusions. Et m'arrêtant sur cette pensée, je vois si manifestement qu'il n'y a point d'indices concluants, ni de marques assez certaines par où l'on puisse distinguer nettement la veille d'avec le sommeil, que j'en suis tout étonné ; et mon étonnement est tel, qu'il est presque capable de me persuader que je dors. »<sup>123</sup>

Certains pensent que les *Méditations métaphysiques* révèlent le fait que Descartes était sujet à la lucidité. Nous émettons pour notre part certaines réserves sur ce fait. Certes Descartes

<sup>119</sup> Cf. III.3.c. L'énergie spirituelle : Matière et Conscience.

<sup>120</sup> Zhuang Zhou, *op. cit.*, p.29.

<sup>121</sup> On pourrait le traduire également par : (Confucius et toi êtes en train de rêver, et moi qui te dis que tu rêves suis aussi en train de rêver.) Ce qui revient à peu près au même. Tout dépend finalement du point de vue.

<sup>122</sup> Jean-Jacques Laffite, *op. cit.*, p.33.

<sup>123</sup> Première méditation: René Descartes, *Méditations métaphysiques*, Paris, Flammarion, 1992, p.61.

use du rêve pour exprimer d'une autre façon la légitimité du doute que l'on peut avoir sur le bien-fondé des choses mais il n'exprime point explicitement, et donc pas plus que Zhuangzi, d'expérience de lucidité onirique. Son argumentation vise essentiellement à prouver l'existence de Dieu, seule vérité absolue à partir de laquelle on peut alors ensuite seulement bâtir de solides connaissances. On peut ainsi établir un certain rapprochement entre sa réflexion et la pensée bouddhiste qui cherche à travers l'illusion du rêve à expérimenter la nature ultime de Bouddha. Reste que les deux pensées s'orientent ensuite dans des directions diamétralement opposées. Car si Descartes part de la Vérité de l'existence de Dieu et du *cogito* pour tenter ensuite d'établir les lois irréfutables du monde, le Bouddhisme ne cherche à travers l'éveil qu'à éprouver l'illusion du « je » et du monde. Nous fermons ici la parenthèse et revenons à Zhuangzi.<sup>124</sup>

Aux deux éléments préalablement exposés, on peut encore ajouter deux faits importants.

Le premier est que ce rêve a de fortes chances d'avoir été fait de jour. Or la sieste de l'après-midi est pour beaucoup de gens favorable aux rêves lucides. Chen Zi'An, toujours, pense que Zhuang Zi aurait fait ce rêve en fin d'après midi :

自己还躺在枕席之上，天花板依旧老样，环顾四周，一无所变——窗牖边上的蛛网，还在斜阳下闪着几丝光亮，既觉精巧，复觉荒凉。<sup>125</sup>

Il était toujours couché sur son oreiller et sa natte, le plafond pareil à lui-même. Rien n'avait changé. Quelques-uns des fils de la toile d'araignée à côté de la fenêtre brillaient encore sous le soleil couchant. Tout lui sembla magique puis morne.

De même, la position dans laquelle Zhuang Zi est représenté endormi dans certains ouvrages faciliterait les rêves lucides selon le bouddhisme tibétain.<sup>126</sup> Nous allons voir dans le prochain chapitre en quoi cette posture pourrait en elle-même avoir contribué à ce rêve poétique à portée métaphysique.

Reste qu'à travers le récit de ce rêve du papillon, on conclut avec certitude que malgré le caractère particulier de ce beau songe, Zhuangzi n'y était malgré tout point lucide et que cette confusion de son état – exprimée dans la phrase *buzhi zhou ye* '不知周也' *ne sachant pas qu'il était Zhuangzi* – illustre au contraire sa *non-conscience* de rêver. Pour Zhuangzi, nous

<sup>124</sup> On peut trouver plusieurs passages parlant du rêve dans les *Méditations métaphysiques*. Nous renvoyons le lecteur qui voudrait en savoir plus à ce sujet à l'annexe 8 ou nous présentons ces passages et les commentons.

<sup>125</sup> Chen Zi'An, *op. cit.*, p.164.

<sup>126</sup> Voir le dessin *Zhuangzi menghudieshi* 庄子梦蝴蝶势 (Position du rêve du papillon de Zhuang Zi) dans le livre : Liu Wenying 刘文英, *Xingzhan yu mengzhan* 星占与梦占 (Astrologie et oniromancie), Pékin, Zhongyang bianyi chubanshe 中央编译出版社 (Éditions de traduction et compilation centrale), 2008, p.114.

allons le voir, le haut degré du rêve, le *facteur significatif* du rêve pour reprendre cette expression, n'est point la lucidité mais la cessation de rêver. Cet idéal paradoxal, nous l'abordons dans le prochain chapitre.

Pour terminer sur le rêve de Zhuangzi, nous userons d'une citation du spécialiste du rêve dans la culture chinoise, le professeur Fu Zhenggu :

虽然庄子意在以梦觉喻生死齐一之理，要人们既乐生亦乐死，而不要乐生忧死，但它本身却充分说明了梦的不知性。<sup>127</sup>

Bien que Zhuangzi use intentionnellement du rêve pour illustrer la consubstantialité de la vie et de la mort, pour faire que les gens soient aussi heureux de vivre que de mourir et non point seulement heureux de vivre et malheureux de mourir, il exprime cependant lui-même pleinement la *non-conscience* (不知性) de rêver.

### 3) Le rêve de Pao Yu

Christian Bouchet, spécialiste du rêve lucide, nous rapporte une histoire traduite par Michel Soymié :<sup>128</sup>

« Pao-yu rêva qu'il se trouvait dans un jardin identique au sien. "Serait-ce possible, se dit-il, qu'il existe un jardin identique au mien ?" Quelques servantes s'approchèrent de lui. Pao-yu resta stupéfait: "Quelqu'un a-t-il des servantes à tel point pareilles à [...] toutes celles de ma maison?" [...] il se retrouva dans une cour qui lui apparut étrangement familière. Il gravit l'escalier et entra dans la chambre. Il vit un jeune homme allongé. Près du lit, des filles riaient et s'occupaient. Le jeune homme soupirait. Une des servantes dit: "A quoi rêves-tu, Pao-yu ? Es-tu malheureux ?" - "J'ai eu un songe des plus bizarres. J'ai rêvé que j'étais dans un jardin et qu'aucune de vous ne me reconnaissait. Vous m'avez laissé seul. Je vous ai suivies jusqu'à la maison et j'ai découvert là un autre Pao-yu qui dormait dans mon lit."

« Entendant ce dialogue, Pao-yu ne put se contenir et s'exclama: "J'étais à la recherche d'un Pao-yu, et c'est toi". Le jeune homme se leva, le prit dans ses bras et s'écria: "Ce n'était pas un rêve, tu es Pao-yu." Du jardin, une voix appela: "Pao-yu". Les deux Pao-yu tremblèrent. Le Pao-yu rêvé disparut, l'autre lui disait: "Reviens vite, Pao-yu". Pao-yu s'éveilla. Sa servante [...] lui demanda: "A quoi rêves-tu, Pao-yu, es-tu malheureux ?" - "J'ai rêvé que j'étais dans un jardin et qu'aucune de vous ne me reconnaissait..." »<sup>129</sup>.

---

<sup>127</sup> Fu Zhenggu, *op. cit.*, p.155.

<sup>128</sup> Michel Soymié, *Les Songes et leur Interprétation en Chine*, dans *Sources orientales II*, pp. 275-305.

Puis, Bouchet nous dit en ses mots :

« Même si le contenu du rêve est le résultat d'une élaboration littéraire, sa structure même (circularité, faux-éveil) peut en être abstraite afin d'examiner si des expériences oniriques effectives y correspondent (ce que nous savons être le cas, au moins dans le domaine occidental). En revanche, dans la mesure où le faux-éveil se réduit ici à un cadre vide, il ne permet pas de poser par hypothèse un champ onirique qui comprendrait entre autres le rêve lucide, car ce serait là une hypothèse au deuxième degré. Ainsi l'imaginaire ne peut être mis à contribution que lorsque l'idée de conscience de rêver (ou de vivre une expérience particulière dans le sommeil) y est développée de façon explicite.

(...) à l'aide de certains critères le rêve lucide peut être clairement désigné dans d'autres cultures et (...) il se laisse pressentir même là où il n'est pas décrit de façon reconnaissable (...) ».

Comme nous l'explique Bouchet, si ce récit tiré en réalité du on ne peut plus célèbre *Hongloumeng* 红楼梦 ou *Rêve dans le Pavillon Rouge* comprend plusieurs éléments faisant penser à certains états de conscience propices au rêve lucide, il n'est cependant point encore assimilable à un RL. Le fait est que le rêveur ne se dit pas rêver. Aussi peut-on en déduire qu'il ne se sait pas rêver. Et quand il voit son double en rêve venant de se réveiller (scène faisant penser à un faux réveil), c'est pour l'entendre lui dire que ce n'est pas un rêve. Le rêveur prend donc ce qu'il voit pour la réalité, il n'accède pas au RL. Il se greffe encore à cette histoire un caractère prémonitoire dû à la circularité de ce rêve, mais comme nous le dit Bouchet, il peut être le fruit d'une élaboration littéraire.

Reste que Christian Bouchet n'a pas trouvé là l'exemple le plus à même d'exprimer le phénomène de lucidité au sein de la littérature chinoise. Il prend en réalité une histoire bien plus complexe, mélangeant différents plans de vie et différentes incarnations pour un simple rêve ordinaire. Les deux Pao-yu (Bao Yu) sont d'ailleurs deux personnages distincts, Zhen Bao Yu 甄宝玉 et Jia Bao Yu 贾宝玉 qui se retrouvent dans le rêve du premier<sup>130</sup>. L'analyse scientifique de Bouchet est ainsi tronquée puisque ne s'applique absolument pas à ce récit tissé de poésie et de spiritualité.

On trouve en revanche chez certains poètes chinois classiques des exemples bien plus probants.

---

<sup>130</sup> Voir entre autre Liu Wenying et Cao Tianyu, *op. cit.*, p.714.

#### d. Récits chinois de rêves lucides

##### 1) *Dongpo Zhilin* 东坡志林 ou compilation de Su Dongpo

Le premier exemple enfin pertinent dans le cadre de notre étude est un passage tiré du *Dongpo Zhilin*, ouvrage au contenu très varié, rédigé sous les Song (960-1279) par l'homme de lettres Su Shi 苏轼 (1037-1101) connu surtout sous le nom de Su Dongpo.

予在黄州，梦至西湖上，梦中亦知其为梦也。湖上有大殿三重，其东一殿题其额云“米勒下生”。梦中云：“是仆昔年所书。”众僧往来行道，大半相识，辩才、海月皆在，相见惊异。仆散衫策杖，谢诸人曰：“梦中来游，不及冠带。”既觉，亡之。明日得芝上人信，乃复理前梦，因书以寄之。<sup>131</sup>

Quand je me trouvais à Huangzhou, je rêvai (une nuit) que je me rendais à Xihu (Lac de l'Ouest). Dans mon rêve, je savais de même que tout n'était qu'un rêve. Sur le lac, il y avait trois palais. Sur le fronton de la porte du palais de l'Est était inscrit « Maitreya descend sur terre. » Je me disais dans le rêve : « C'est ce que j'ai écrit l'année passée ! ». Une foule de moines allait et venait. J'en connaissais la plupart : Biancai, Haiyue étaient tous les deux là. Nous étions étonnés de nous voir. Je n'étais vêtu que d'une veste ouverte et tenais un bâton. Je m'excusai en leur disant : « Je suis venu voyager en rêve, je n'ai pas pris le temps de me coiffer ni de me vêtir. » Le réveil m'emporta loin d'eux. Le lendemain je reçus une lettre du moine Zhi, aussi me remémorais-je mon dernier rêve, le transcrit par écrit et le transmis à Zhi.

Au sujet de ce rêve, ce qui nous intéresse se résume à la simple phrase ‘梦中亦知其为梦也’ *Dans mon rêve, je savais de même que tout n'était qu'un rêve.* Su Shi exprime ainsi de la façon la plus claire qui soit la lucidité qui le caractérise dans ce rêve. Il n'est ainsi besoin de nulle supposition ou interprétation pour la mettre au jour. Su Shi nous la confirme encore dans le remerciement qu'il adresse aux moines : ‘梦中来游’ *Je suis venu me promener dans ce rêve.* Cette phrase témoigne cette fois de la certitude quant aux doutes que l'on pourrait encore émettre à propos de la phrase précédente. Car cette phrase est une verbalisation au sein même du rêve de cette conscience de rêver. Elle témoigne du sentiment de légèreté du rêveur se sachant rêver et est même empreinte d'un certain humour démontrant le niveau de lucidité très élevé de Su Shi qui prend tout ce qui lui arrive avec détachement.

---

<sup>131</sup> Cité par Fu Zhenggu, *op. cit.*, p.157.

2) Lu You 陆游 (1125-1210), poète et rêveur lucide.

西邻好友工谈笑，每见明知是梦中。  
樽酒不空书满架，何时真得与君同。<sup>132</sup>

Avec mes voisins de l'Ouest et bons amis, nous bavardons avec brio, hilares.  
A chaque fois que je nous vois ainsi, je sais avec clarté que je suis dans un rêve plongé.  
Les verres d'alcool ne sont jamais vides, les livres remplissent les étagères.  
Quand pourrai-je réellement avec vous cette scène partager ?

Les deux vers ci-dessus en sept syllabes sont extraits d'un poème intitulé 《三二年来夜梦每过吾庐之西一士友家观书饮酒方梦时亦自知其为梦也》 ou ( Depuis deux ou trois ans à chaque fois que la nuit en rêve je passe chez un ami lettré qui habite à l'ouest de ma maisonnette pour y lire des livres et y boire de l'alcool, je me sais être en train de rêver. ) Dans ce poème, Lu You tout comme Su Shi nous fait part sans l'ombre d'un doute de sa lucidité : '明知是梦中' littéralement *je sais avec clarté que je suis dans un rêve*.

Voici deux autres de ces poèmes tous deux intitulés « Jimeng » 《记梦》 ou (Noter un rêve) :

---

<sup>132</sup> Cité dans Fu Zhenggu, *op. cit.*, p.158.

## 《记梦》 (一)

梦泛扁舟禹庙前，中流拂面风冷然。  
楼台缥缈知几叠，云物点缀多余妍。  
莲房芡嘴采无主，渔歌菱唱声满川。  
梦中了了知是梦，却恐燕语来惊眠。  
弄桡顾谓共载客，乖离不记经几年。  
即今相逢两幻质，转盼变灭如飞烟。  
斯言未竟客大笑，人生寓世岂独坚。  
元章嘉叟君所见，一别丹旌俱翩翩。  
君知梦觉本无异，勿为画饼流馋涎。  
我惭俯首梦亦断，尚觉细浪鸣船舷。

### Noter un rêve (1)

Rêvant de me trouver dans un navire devant le temple de Yu le Grand embarqué,  
Je glisse au milieu du courant, tandis qu'une brise fraîche le visage m'effleure.  
Des pagodes embrumées, dont je devine quelques rangées  
De nuages ornementées, parsemées d'autant de fleurs.  
Réceptacles de graines de lotus et euryales, nulle propriétaire pour les cueillir.  
Les chants des pêcheurs et des récolteurs de châtaignes d'eau emplissant la rivière.  
Sachant dans le rêve que je dors,  
Aussi je crains d'être par le pépiement des hirondelles réveillé.  
Pagayant et tournant la tête, je parle à un passager à bord,  
'Qu'il est étrange que je ne puisse me souvenir combien d'années se sont écoulées...'  
En cet instant, nos deux natures illusoire,  
Je les vois soudain se transformer en volutes de fumée.  
Mes paroles ne sont point terminées que le passager s'esclaffe de rire :  
'La vie humaine est-elle bien en ce monde la seule chose à pouvoir persister?  
Vos amis Yuan Zhang et Jia Sou ainsi que tout ce que vous voyez,  
Dès que seront fait les adieux aux funérailles<sup>133</sup>, tout sera soufflé.  
Vous savez à présent qu'entre rêve et état éveillé, il n'y a nulle différence en réalité,  
Et que face au simple dessin de galettes, il est vain de saliver<sup>134</sup>.'  
C'est honteux la tête baissée que cessa mon rêve,  
Alors qu'il me semblait encore en entendre le clapotis des vaguelettes sur la coque de la barque.

<sup>133</sup> *Danzhao* 丹旌 : Locution difficilement traduisible. *dan* ou le rouge et *zhao*, banderolle (blanche) usée dans les cortèges funèbres et évoquant ainsi les funérailles. *Danzhao* ou le drapeau rouge donc de même fonction usitée par l'une des huit familles nobles en Chine antique.

<sup>134</sup> C'est à dire se repaître d'illusion. Cette phrase se retrouve aujourd'hui dans un proverbe quadrisyllabique : *Huabing chongji* 画饼充饥 ou Peindre des galettes pour tromper sa faim.

## 《记梦》(二)

梦游异境不可识，翠壁苍崖立千尺。  
楼台缥缈出其上，挥手直登无羽翼。  
门楣扁榜作八分，奇劲非复人间迹。  
主人鹿弁紫绮裘，相见欢如有畴昔。  
探怀示我数纸书，妙句玄言皆造极。  
我即钞之杂行草，主人惆怅如甚惜。  
梦中亦复知是梦，意恐觉时无觅处。  
自量强记可不忘，鸡唱梦回空叹息。

## Noter un rêve (2)

Je me rends en rêve dans un lieu étranger où je n'ai jamais été,  
Aux précipices vert émeraude et aux falaises grisâtres se dressant à mille pieds.  
Un pavillon noyé dans les nuages se trouve là-haut.  
Agitant les bras, je m'élève sans aile.  
Sur le fronton de la porte, un panneau plat aux inscriptions en style du Petit Sceau,  
Si étranges et dégageant une force telle  
Qu'elles ne semblaient point pouvoir être par les hommes tracées.  
Le propriétaire est coiffé d'un bonnet de cerf et vêtu de fourrure et soie violacée.  
Notre rencontre est aussi joyeuse que si nous nous connaissions dans le passé.  
Il sort de sa poitrine pour me les montrer plusieurs livres et papiers  
Sur lesquels sont inscrites des paroles merveilleuses et extrêmement raffinées.  
Je saisis immédiatement des papiers pour recopier ces vers,  
Mais le propriétaire désappointé semble les considérer  
comme trop précieux pour me laisser faire.  
Je sais de même à nouveau que je suis en train de rêver  
Et redoute ainsi que le réveil ne m'empêche de les retrouver.  
Je présume de ma bonne mémoire et crois que je ne pourrai les oublier,  
Mais le coq chantant me réveille et ne peux plus que soupirer.

Dans ces deux rêves, Lu You possède apparemment une très bonne lucidité puisqu'il craint encore d'être arraché à ses rêves par un stimulus extérieur ou le réveil naturel : '梦中了了知是梦，却恐燕语来惊眠'. Littéralement *Je sais dans le rêve que c'est un rêve, et j'ai peur que le pépiement des hirondelles ne me sorte de mon sommeil* et '梦中亦复知是梦，意恐觉时无觅处'. Littéralement *Je savais de même encore une fois dans le rêve que je rêvais et je redoutais que le réveil ne m'empêche de retrouver (ces vers)*. Ceci démontre que Lu You est non seulement conscient de rêver mais encore d'être endormi dans la réalité. Ce regard à double portée prouve que ce poème n'illustre pas un simple rêve conscient mais un vrai rêve lucide.

Dans le rêve de la barque, la lucidité semble néanmoins varier en qualité puisque Lu You a du mal à conceptualiser la temporalité en se laissant influencer par la toile onirique : '乖离不记经几年。' *Qu'il est étrange que je ne puisse me souvenir combien d'années se sont écoulées*. Toutefois ce rêve fait surtout naître une réflexion sur la non-différence en essence entre le rêve et l'état éveillé : '君知梦觉本无异，勿为画饼流馋涎'. Littéralement *Je sais qu'entre rêve et éveil, il n'y a nulle différence et qu'il ne faut pas pour le simple dessin de galettes saliver*. On sent bien évidemment ici l'influence de Zhuangzi et du rêve du papillon. La deuxième partie de l'assertion exprimant quant à elle cette morale, si l'on peut parler ainsi, propre au taoïsme et au bouddhisme selon laquelle cette vie n'est qu'illusion, que les choses et faits qui la composent n'ont pas d'existence réelle, entendons par-là d'existence autonome perdurant au-delà de la mort, et qu'il est par conséquent vain de s'y attacher. C'est ce qu'exprime la phrase '人生寓世岂独坚。' *La vie humaine est-elle bien en ce monde la seule chose à pouvoir persister?* Sous-entendant bien entendu que même celle-ci est éphémère et illusoire.

Reste que cette réflexion n'est point élaborée par l'égo de Lu You mais par une instance extérieure à celui-ci sous les traits d'un passager, archétype jungien du Vieux Sage. L'égo n'est donc point totalement recentré sur lui-même, le psychisme restant éclaté, mais ceci permet ainsi un dialogue onirique savoureux qui, même dans l'hypothèse où il fut enjolivé au réveil, reste pertinent dans le cadre de notre étude et à l'origine d'un très beau poème.

Or nous le savons pour l'avoir encore expérimenté nous-mêmes, la lucidité onirique peut parfois mener à ce genre de réflexion. Tout du moins nous conduit-elle à l'idée que ce que nous prenons pour réel ne l'est guère plus qu'un rêve pleinement rêvé. Certes cette vie ancrée dans la matérialité et sujette aux lois physiques se maintient un peu plus longtemps qu'un rêve lucide

mais est-elle vécue chaque jour avec autant de lucidité ?

Le bouddhisme tibétain se voulant une voie conduisant à l'Eveil, comprenons par-là éveil total, et de jour et de nuit, le rêve y fait partie intégrante de la pratique. Tenzin Wangyal Rinpoché, spécialiste du yoga tibétain des rêves écrit :

« Il est bon aussi de comprendre que chaque rêve nous donne une occasion de pratique spirituelle et de guérison. »<sup>135</sup>

Nous allons donc voir dans le sous-chapitre suivant de quelle façon on appréhende le sommeil et utilise le rêve lucide pour parvenir à l'Eveil dans la pratique yogique conservée et développée dans le bouddhisme tibétain. Mais avant, nous voulons présenter une tradition très similaire, une autre pratique chinoise tout autant prémisses à l'onirothérapie. Il s'agit de l'alchimie interne, sur laquelle nous reviendrons encore plus loin, qui comporte elle aussi un exercice du sommeil. Les yogas du rêve et du sommeil du bouddhisme tibétain et l'exercice du sommeil de l'alchimie interne étant très proches, aussi les avons-nous réunis dans le sous-chapitre suivant.

---

<sup>135</sup> Tenzin Wangyal Rinpoché, *Yogas tibétains du rêve et du sommeil*, Editions Claire Lumière, 2001, p.55.

### III.3. Alchimie interne et bouddhisme tibétain

Nous ne pouvons dans notre étude ne serait-ce que résumer les immenses pensées taoïste et bouddhiste. Nous ne chercherons ici qu'à y puiser quelques éléments qui puissent nous être utiles dans notre recherche onirothérapeutique. Dans le présent chapitre, nous nous en tenons au phénomène de lucidité, mais nous reviendrons dans les deux autres parties de ce travail sur cette religion. Voyons donc de quelle façon le taoïsme alchimique prend en compte le rêve dans sa pratique de raffinement du cinabre.

#### a. Chen Tuan et l'alchimie interne par le rêve

Chen Tuan 陈抟 de son autre nom Chen Xiyi 陈希夷 (?-989), surnommé encore Chen Tuan Laozu 陈抟老祖 ou le Vieil Ancêtre Chen Tuan est considéré comme le père de l'école taoïste – Lao Zi et Zhuang Zi en étant les fondateurs sans en être conscients tel Jésus pour le christianisme. Chen Tuan, ce serait donc en quelque sorte le Simon Pierre ou le saint Mathieu du taoïsme. Si nous voulons parler ici de cet homme, c'est que Fu Zhenggu, un autre grand spécialiste chinois du rêve, écrit à son sujet :

陈抟把梦作为炼内丹的一种特殊方法，强化了人的意念对梦境过程的控制，大大改变了梦的不由自主性的特性，使梦觉过程成为一种自主的意念活动，使在觉时自我修养、控制、调节自身功能的活动继续入于睡梦之中而不辍，这不能不说是道家对于梦的作用的一种新的开拓与扩大，它的调息养生作用也许是不为局外人所知的。还应该指出，这种睡梦功法是本于老庄哲学而又别于老庄哲学的。它把真人无梦变成了一种梦中知梦或者说是知梦是梦的有意为之的修炼方法。<sup>136</sup>

Chen Tuan a fait du rêve une méthode spéciale de raffinement du cinabre intérieur, renforçant le contrôle de la volonté sur le processus du rêve, changeant énormément le fait caractérisant les rêves de ne pouvoir décider de soi-même. Il fit ainsi des processus du rêve et du réveil une sorte d'activité consciente autodéterminée, faisant que les activités propres aux capacités de fortification de soi, contrôle et régulation du corps du jour pénètrent le sommeil et ne cessent point dans le rêve. Ainsi on ne peut pas dire que c'est là un nouvel élargissement du champ d'utilisation du rêve de l'école taoïste. L'utilisation de son travail du souffle et de nourrissage du principe vital n'était peut-être pas destiné aux étrangers. Il faut encore indiquer que cette sorte de méthode d'entraînement du rêve et du sommeil trouve son fondement dans la philosophie de Laozi et Zhuangzi tout en s'en éloignant. Elle change ainsi la conception selon laquelle les Vrais Hommes ne rêvent point en conscience de rêver au sein du rêve, ou dit autrement, en une méthode de fortification basée sur l'intention de reconnaître le rêve comme tel (au sein de celui-ci).

---

<sup>136</sup> Fu Zhenggu, *op. cit.*, p.365.

La conception de Chen Tuan ainsi exposée par Fu Zhenggu selon laquelle les *zhenren* 真人 ou Vrais Hommes ont *conscience de rêver au sein du rêve* s'accorde tout à fait avec la définition de la lucidité onirique. De plus, l'objectif de la pratique du raffinement du cinabre interne étant de fortifier le corps, et même de le transmuter afin de le rendre immortel, tout du moins de rallonger considérablement l'espérance de vie, aussi cette pratique est-elle d'une certaine manière qualifiable de thérapeutique, ce qui, dans le cadre de notre étude, s'avère tout à fait pertinent. On peut d'ailleurs considérer que la médecine chinoise est en partie issue de cette alchimie interne ou bien qu'elle l'incorporait à ses origines, selon<sup>137</sup>. Nous reviendrons dans la deuxième partie consacrée à l'onirothérapie sur le fondement énergétique de l'alchimie interne.<sup>138</sup> Pour l'instant, essayons de cibler dans cette pratique du raffinement du cinabre ce phénomène en résultant de lucidité onirique.

### 1) La méthode du dragon hibernant

Chen Tuan aurait tout d'abord écrit le petit poème suivant dans lequel il évoque sa méthode du sommeil en usant de métaphores :

#### 《蛰龙法》

龙归元海，阳潜于阴。  
人曰蛰龙，我却蛰心。  
默藏其用，息之深深。  
白云高卧，世无知音。

#### **La méthode du dragon hibernant.**

Le dragon retourne à la mer des origines<sup>139</sup>,  
Le yang dissimulé dans le yin.  
Les hommes le nomment hibernant dragon,  
Pour ma part il est le cœur hibernant.  
Cachant silencieusement sa fonction,  
Le souffle profond.  
Couché si haut dans les nuages blancs,  
Que le monde en ignore le son.

---

<sup>137</sup> Eric Marié nous traduit en effet un passage du Livre de l'Empereur Jaune, livre essentiel de la médecine chinoise sur lequel nous allons nous attarder longuement dans la partie suivante, qui nous dit qu' « il y avait des hommes immortels (...) respirant les souffles essentiels et concentrant en eux-mêmes leur esprit (...) ils pouvaient ainsi vivre aussi longtemps que l'univers, sans fin. » (Eric Marié, *Précis de médecine chinoise*, éditions Dangles, Paris, 2008, p.40.) L'alchimie interne développée par Chen Tuan se voulant ainsi un retour à ce savoir originel, aussi celle-ci est-elle dans une certaine mesure étroitement liée à la médecine traditionnelle chinoise.

<sup>138</sup> Cf. Deuxième partie, II.2. *Neijingtu* et alchimie interne.

<sup>139</sup> Il peut encore s'agir de la mer de l'énergie vitale selon le *Neijingtu*.

La locution *couché dans les nuages blancs* est bien entendu métaphore du rêve. Voyons donc à présent quelle est cette méthode spéciale du nom complet de *Taiji shuigong fa* ou méthode de l'exercice du sommeil du Grand extrême ou Suprême-Faïte qu'introduit ce poème :

## 2) La méthode de l'exercice du sommeil du Grand Extrême :

若习睡功玄诀者，不拘于日间及夜间，或一阳来复之时，叩齿三十六通，以集身中诸神。然后松宽衣带面侧卧。闭目垂帘，舌抵上腭，并膝收一足。十指如钩，一手掐子午诀，掩生门脐，一手握剑诀，屈肱而枕之。以眼对鼻，鼻对生门，合齿，心目内观。要如鹿之运督，鹤之养胎，龟之喘息。要虚静自心，勿为一毫虑念所扰，绵绵呼吸，默默行持，以至虚极静笃。至人之睡，留藏全息，饮纳玉液，金门牢而不可开，土户闭而不可启。苍龙守乎青宫，素龙伏于西室。真气运转于丹池，神水循环乎五内。呼甲丁以直其时，召百灵以卫其室，然后吾神出乎九宫，恣游青碧。履虚如履实，升上若就下，冉冉与祥风遨游，飘飘其闲云出没，坐甚昆仑紫府，遍履福地洞天。咀日月之精华，观烟霞之绝景，访真人问方外之理，期仙学为异域之游。看沧海以成尘，提阴阳而舒啸。兴索欲返，则足蹶清风，身浮落景。故其睡也，不知岁月之迁移，安愁陵谷之改变。<sup>140</sup>

Si l'on s'exerce au procédé Mystérieux  
Dans la pratique de l'Exercice du Sommeil,  
Il s'agit de ne pas seulement se limiter au jour  
Mais encore de l'appliquer jusque dans la nuit.  
Aux heures où le yang revient,  
Claquer des dents 36 fois,  
Afin de rassembler tous les esprits dans le corps.  
Puis se coucher sur le côté<sup>141</sup>  
Les vêtements et la ceinture desserrés.  
Les yeux fermés, les paupières closes,  
La langue plaquée contre la voûte du palais,  
Les deux genoux regroupés, une jambe un peu repliée.  
Les dix doigts comme des crochets.  
Une main en position conforme au procédé de l'insertion *Ziwu*<sup>142</sup>,  
Couvrant l'ombilic, la Porte de la Naissance,  
L'autre main en position conforme au procédé de saisie de l'épée,  
Le coude plié sur l'oreiller.

<sup>140</sup> Fu Zhenggu, *op. cit.*, p.364.

<sup>141</sup> Posture du Lion que l'on retrouve dans le bouddhisme.

<sup>142</sup> Le procédé de l'insertion *Ziwu* se fait en principe avec les deux mains. Le pouce et le majeur de la main gauche joints formant un cercle qui accueille le pouce de la main droite. Une fois le pouce de la main droite inséré, les doigts de la main droite doivent reposer sur le dessus de la main gauche. *Ziwu* 子午, ce sont deux des rameaux terrestres (*dizhi* 地支). *Zi* comme le Nord ou le minuit (de 23 heures à 1 heure) et le *wu* comme le Sud ou le midi (de 11 heures à 13 heures.) Conformément à la première phrase de ce texte, on pourrait donc y voir une référence à l'heure. Reste que dans le texte, ce procédé ne concerne qu'une seule main. Etant donné que l'individu doit s'étendre sur le flanc droit (cf image et confirmation dans tradition bouddhiste), c'est la main gauche qui viendra se placer devant l'ombilic. Aussi son pouce et son majeur devraient être encore joints.

Les yeux tournés vers le nez, le nez vers la porte de la vie,  
 Les dents serrées, le cœur et le regard vers l'intérieur dirigés.  
 Il faut telle la biche transporter (l'énergie) dans le méridien *Du*,  
 Telle la grue nourrir le fœtus<sup>143</sup>,  
 Et respirer telle la tortue<sup>144</sup>.  
 Il faut encore rendre le cœur de l'égo vide et calme,  
 Point perturbé par aucun souci, aucune pensée.  
 Respirer de façon continue,  
 Maintenir la pratique dans le silence,  
 Jusqu'à atteindre l'extrême vide et le calme absolu.  
 Le Sommeil de l'Homme Accompli.  
 Conserve une respiration d'or<sup>145</sup>,  
 Absorbe le liquide de jade<sup>146</sup>.  
 La porte d'or est close et ne peut être poussée<sup>147</sup>,  
 Et celle de terre est fermée et ne peut être ouverte.  
 Le dragon vert protège le palais vert<sup>148</sup>,  
 Le dragon blanc se cache dans la salle de l'Ouest<sup>149</sup>.  
 Le Souffle véritable est transporté dans le bassin du cinabre<sup>150</sup>.  
 L'eau de l'Esprit circule dans les cinq intérieurs<sup>151</sup>,  
 La respiration conforme au cycle épouse l'instant<sup>152</sup>.  
 Convoque les cent esprits pour protéger ses salles<sup>153</sup>.  
 Ensuite mon Esprit émane des neuf palais<sup>154</sup>,  
 Et je peux ainsi m'en aller me promener dans le vert émeraude.  
 Pratiquer le Vide comme pratiquer le Réel,  
 Monter comme atteindre le bas.  
 Lentement me promener avec le Vent fâste.  
 Flotter sur les nuages lents apparaissant et disparaissant.  
 M'asseoir dans le palais pourpre des monts extrêmes de Kunlun,  
 Partout pratiquer ce bonheur, sur terre, dans les grottes et les cieux.  
 Mâcher la quintessence du soleil et de la lune,

<sup>143</sup> Le Saint fœtus (*shengtai* 圣胎), autrement dit le cinabre.

<sup>144</sup> La biche, la grue et la tortue sont trois animaux symboles de longévité.

<sup>145</sup> Dans le bouddhisme tantrique : respiration du Vase Précieux (*baopingxi* 宝瓶息). Respiration profonde avec le ventre pour stimuler le vrai champ de cinabre (*zhendantian* 真丹田) et faire circuler l'énergie dans le méridien central (*zhongmai* 中脉).

<sup>146</sup> L'étang de jade (*yuchi* 玉池) désignant la bouche, aussi le liquide de jade (*yuye* 玉液) désigne t-il tout simplement la salive. Ainsi est-il stipulé qu'il n'y a point d'écoulement de bave vers l'extérieur.

<sup>147</sup> Point d'acupuncture de convergence. (Méridien de la vessie et des poumons.)

<sup>148</sup> Souffle du foie dans son organe.

<sup>149</sup> Souffle des poumons dans ses organes. On trouve aussi le caractère du tigre à la place de celui du dragon.

<sup>150</sup> Ou mer du Qi selon le *Neijing tu*, située dans les reins.

<sup>151</sup> L'eau de l'Esprit, c'est le *jingqi*, le Souffle et l'Essence. Les cinq intérieurs, ce sont les cinq organes.

<sup>152</sup> *Jia ding* 甲丁 fait sans doute référence aux phases du cycle de la lune et au *yaochen shitu* 爻辰图示 ou (Schéma du temps binaire) conformément au *Zhouyi can tongqi* ou *Gage pour la réconciliation des Trois selon le Livre des Mutations* (Selon le Ricci) que nous traduisons (Le Trois aspects similaires du cycle du soleil et de la lune.)

<sup>153</sup> Les cent esprits protégeant les salles, correspondent en médecine chinoise (*weiqi* 卫气) ou Qi protecteur préservant le corps de l'intrusion du souffle mauvais (*xieqi* 邪气).

<sup>154</sup> Les neuf maisons du carré magique auxquelles sont associés les trigrammes du Yi-King agencés selon l'ordre du roi Wen et auxquels sont eux-mêmes associés les organes, les viscères et les parties du visage et du corps correspondant. Nous tenterons pour notre part dans les deux parties suivantes d'établir certaines correspondances entre imagerie onirique et corps énergétique.

Admirer les paysages colorés de fumée et de nuages empourprés,  
Rendre visite aux Hommes Véritables  
Et leur demander la raison naturelle de ces lieux divins.  
Découvrir cette science des dieux  
Pour voyager dans des contrées étrangères.  
Voir les mers vertes devenir poussière.  
Raffiner le yin et le yang et déployer le mugissement,  
L'intérêt se vidant, le désir s'en retournant,  
Marcher à pas feutré sur la brise légère,  
Le corps flottant au-dessus du décor.  
Ainsi est le sommeil.  
Ne sachant le déplacement du temps,  
Comment me tourmenterais-je dès lors  
Pour les changements des collines et vallées ?<sup>155</sup>

Pour Chen Tuan, le rêve immortel s'apparente ainsi, en écartant tout le processus complexe de cet exercice du sommeil, à un voyage extatique dans des sphères élevées. La description qu'il donne de cette expérience fantastique dans la dernière partie de ce passage peut dans une certaine mesure être assimilable à la lucidité onirique dans laquelle le rêveur peut, dans le meilleur des cas, jouir de son état sans aucune limite au sein de décors souvent sublimés, aux couleurs saturées. La dernière phrase peut encore exprimer la conscience au sein du rêve de l'état éveillé.

Voyons à présent comment le bouddhisme tibétain présente le phénomène.

---

<sup>155</sup> Autrement dit le monde d'ici-bas.

## b. Conception du rêve dans le bouddhisme tibétain

人生谁都是过客  
相守百年也是梦  
世上万般带不去  
一双空手见阎罗<sup>156</sup>

Tous hôtes de passage en cette vie,  
Tout ce que nous gardons pendant nos cent ans n'est qu'un rêve,  
Toutes ces choses que nous déplaçons sur terre, nous ne pourrions les emporter avec nous.  
Et c'est les deux mains vides que nous ferons face à Yama.

La pratique du rêve dans le bouddhisme tibétain étant plus détaillée, aussi nous y attarderons-nous plus longuement.

Situons tout d'abord pour ce faire le bouddhisme tibétain :

藏传佛教、汉传佛教以及南传佛教，并称三大佛教体系。(…) 汉传佛教主要在中国内地流传，典籍所使用的语言为汉语。南传佛教主要在东南亚诸国盛行，典籍所使用的语言为梵语、巴利语，我国云南也有多少传播。藏传佛教顾名思义，主要盛行于西藏，又辐射至周围的四川、青海、甘肃、内蒙古、云南诸省，以及尼泊尔、不丹、蒙古等国家和地区，典籍所使用的语言为藏语。(…)

藏传佛教和汉传佛教同属大乘佛教，而南传佛教为小乘佛教。大小乘佛教在教理、戒规、以及追求目标 (…) 都有很大的不同。粗略来说，小乘佛教追求个人解脱，(…) 大乘佛教追求所有众生都得到解脱 (…)

大乘佛教又有显密宗之别。显宗以释迦牟尼为教主，密宗则以大日如来以教主。(…) 按照密宗的说法，显宗的教义是释迦牟尼公开宣说的，故称显教。密宗的教义则来自大日如来秘密传授，所以叫密宗。(…)

藏传佛教是在 7 世纪松藏干布创建吐蕃王国时期传入西藏的。(…) 当时同时传入的佛教流派有来自中原汉地的显宗(主要是禅宗)，还有来自印度、孟加拉等国的密宗，同是在西藏流传的还有自古以来的土著宗教——苯教。经过长期复杂、残酷的斗争，这种斗争往往与政治现实结合在一起，密宗取得了全面的胜利，汉传显宗佛教被驱逐出西藏，而苯教被吸收、消融在密宗之内。(…)<sup>157</sup>

Le bouddhisme tibétain, chinois et du Sud représente les trois grandes catégories du bouddhisme. (…). Le bouddhisme chinois s'est principalement répandu en Chine. La langue utilisée pour ses classiques est le chinois. Le bouddhisme du Sud s'est principalement développé en Asie du Sud-Est. Ses classiques utilisent le sanscrit, le balinais. Il s'est également largement diffusé dans le Yunnan. Comme son nom l'indique, le bouddhisme tibétain s'est développé au Tibet. Il a aussi pénétré ses zones environnantes, telles que les provinces du Sichuan, du Qinghai, du Gansu, de la

<sup>156</sup> Zoujin Fojiào 走进佛教 (Initiation au Bouddhisme), p.11. (Livre non commercialisé, trouvé au Temple du cheval blanc [Baimasi 白马寺] à Luoyang.)

<sup>157</sup> Ji Bu 吉布, *Tangka de gushi : Nannü shuangxiu* 唐卡的故事, 男女双修, (Histoires de Tangka, Fortification fusionnelle), Shaanxi shifan daxue chubanshe 陕西师范大学出版社(éditions de l'école normale du Shaanxi), 2006, pp.12-22.

Mongolie intérieure, du Yunnan, ainsi que les pays et régions du Népal, du Bhoutan, de Mongolie. La langue utilisée dans ses classiques est le tibétain. (...)

Le bouddhisme tibétain et chinois appartiennent tous deux au bouddhisme du Grand Véhicule, et le bouddhisme du Sud au Petit Véhicule. Le Grand et le Petit Véhicule que ce soit dans leurs principes, leurs règles et interdits, ainsi que dans leur quête (...) ont de grandes différences. Grosso modo, le Petit Véhicule aspire à la libération de l'individu (...), et le Grand Véhicule à celle du genre humain. (...)

Le Grand Véhicule se subdivise encore en religion manifeste et secrète. La religion manifeste considère Sakyamuni comme fondateur du bouddhisme. La religion secrète prend quant à elle (Maha) Vairocana comme fondateur. (...)

Selon la conception de la religion secrète, les dogmes de la religion manifeste ont été proclamés publiquement par Sakyamuni. Ceci vaut à cette religion d'être appelée enseignement manifeste. Les dogmes de la religion secrète ont quant à eux été transmis secrètement par Vairocana, d'où le nom de cette religion (...)

Le bouddhisme tibétain a pénétré le Tibet au 7<sup>ème</sup> siècle sous le règne de Songtsan Ganpo qui fondait l'empire de Tufan (ou Tubo) (...) Durant le même temps, de ces différentes écoles du bouddhisme pénétrant le Tibet, il y avait la religion manifeste venant des plaines de Chine (principalement le bouddhisme Chan (Zen)), ainsi que la religion secrète venant d'Inde, du Myanmar. Il se propageait encore en même temps au Tibet, venant des temps anciens, la religion des autochtones, la religion Bön (Tantrisme.) A travers de féroces et longues luttes complexes – ces luttes étaient le plus souvent liées étroitement à la réalité politique – la religion secrète obtint la victoire totale, et la religion manifeste du bouddhisme chinois fut chassée du Tibet. Le tantrisme fut quant à lui assimilé, fondu au sein de la religion secrète.

Selon la conception du livre des morts du bouddhisme tibétain, le Bardo Thodol<sup>158</sup> :

人的一生从出生开始到生命结束，进而转世投胎，一共会经历六种形式的中阴。即生处中阴，清醒的意识境界；梦境中阴，梦中的意识境界；禅定中阴，出神的意识境界；临终中阴，将死的意识境界；法性中阴，悟实的意识境界；投胎中阴，再生的意识境界。前三种是生命中的意识境界，后三种是在死亡与转生之间的意识境界。<sup>159</sup>

L'homme de sa naissance jusqu'à la fin de sa vie, et l'entrée dans une nouvelle matrice, expérimente au total six formes de bardos. Soit le bardo entre la vie et la mort ou monde de la conscience éveillée, le bardo des rêves ou monde de la conscience des rêves, le bardo de la méditation ou monde de la conscience de la sortie de l'esprit, le bardo de la mort imminente ou monde de la conscience à l'approche de la mort, le bardo du dharma ou monde de la conscience de l'éveil, le bardo de la gestation ou monde de la conscience de métempsycose. Les trois premiers bardos sont les mondes de la conscience de la vie, les trois suivants sont ceux de la conscience entre la mort et la réincarnation.

---

<sup>158</sup> En chinois *Xizang Shengsishu* 西藏生死书.

<sup>159</sup> Lianhuasheng dashi 莲花生大师(Grand Maître Padmasambhava), *Xizang shengsishu* 图解西藏生死书(Le Bardo Thodol ou Livre des morts), Xi'An, *Shaanxi shifan daxue chubanshe* 陕西师范大学出版社(Editions de l'école normale du Shaanxi), 2006, p.24.

## Pour ce qui est du bardo des rêves : 梦里中阴

它是指晚上睡着到早上醒来的这段时间所有的意识活动，它包含梦中的潜意识的活动，所以也称梦中的意识境界。<sup>160</sup>

Il désigne toute l'activité mentale de l'endormissement du soir jusqu'au réveil du matin. Il comprend l'activité inconsciente au sein des rêves, c'est pour cela qu'on le nomme monde conscient des rêves.

L'intérêt de cette optique spirituelle des bardos est qu'elle met en parallèle plusieurs sphères. D'après elle, ce qui se passe lors de la mort serait assez proche de ce qui se joue dans nos rêves.

Un digne représentant du matérialisme des Han orientaux, Wang Chong 王充 (27-104) a écrit dans son *Lunshian* 论死篇 ou (Partie traitant de la mort) :

人之死也，其犹梦也。梦者，殄之次也，殄者，死之比也。人殄不悟则死矣。案人殄复悟，死复来者，与梦相似；然则梦、殄、死，一实也。人梦不能知觉时所作，犹死不能识生时所为矣。人言谈有所作于卧人之旁，卧人不能知，犹对死人之棺为善恶之事，死人不能复知也。夫卧，精气尚在，形体尚全，犹无所知，况死人精神消亡，形体朽败乎？<sup>161</sup>

La mort est semblable aux rêves. Le rêveur est dans un état comateux. La personne plongée dans le coma comme morte. La personne dans le coma qui ne peut être réveillée meurt. S'il lui est possible d'être réveillée, elle est comme ressuscitée. Il en est de même pour le rêve. Ainsi, rêve, coma et mort sont un même fait. Une personne qui rêve ne peut savoir ce qu'elle fait quand elle est réveillée. Comme une fois mort on ne peut connaître comment on a agi dans cette vie. Les propos que l'on tient à côté d'un homme endormi, celui-ci ne peut en avoir connaissance. De même que les bienfaits ou méfaits commis pour le cercueil d'un mort, le mort ne le saura jamais. Pour un homme endormi, le *jingqi* (Essence-Souffle) est encore là, et le *xingtí* (forme-corps) est toujours entier, comment ne pas le savoir ? En outre, lorsque le *jingqi* d'un mort s'éteint, est-ce que son *xingtí* pourrit ?

Pour Wang Chong, le parallèle entre états de rêve et de mort est évident. La différence étant que dans le premier, l'essence, le souffle et le corps se maintiennent alors que dans le second ils se dispersent. Mais le penseur ne connaissait vraisemblablement pas le phénomène de lucidité onirique puisqu'il exprime ici de façon catégorique qu'une personne plongée dans l'état de rêve est dans l'incapacité systématique de songer à sa vie réelle. Bien que la tradition han, s'il est possible de parler ainsi, puisse tout de même, nous l'avons vu, témoigner à travers la poésie de

---

<sup>160</sup> Lianhuasheng dashi, *op. cit.*, p.24.

<sup>161</sup> Cité par Fu Zhenggu, *op. cit.*, p.48.

la connaissance du phénomène de lucidité, elle ne propose cependant aucune utilisation du rêve lucide.

Le Dalaï Lama nous dit en revanche que l'intérêt de la pratique du yoga des rêves réside dans le fait qu'elle permettrait de « s'entraîner sur la voie qui devrait nous permettre de transformer la mort, l'état médian et la renaissance. »<sup>162</sup> Il établit un parallèle entre trois plans, correspondant à trois séries de trois instances :

1. Mort, état intermédiaire et renaissance.
2. *Dharmakāya*, *sambhogakāya* et *nirmānakāya*.
3. Sommeil, rêve et veille.

La deuxième série correspond aux incarnations ou trois corps du Bouddha, en chinois *sanshen* 三身. Le corps absolu *dharmakāya* (*fashen* 法身) ou l'état de cessation de tous les phénomènes. A ce stade de la réalisation ultime, point de distinction. On ne peut guère conceptualiser ce corps sans forme au-delà de l'entendement que par la métaphore<sup>163</sup>. Le corps de gloire *sambhogakāya* (*baoshen* 报身) ou forme primordiale, corps issu du premier, correspond quant à lui à l'ensemble des représentations du Bouddha<sup>164</sup>. Et enfin, le corps d'émanation *nirmānakāya* (*yingshen* 应身) correspondant à la manifestation d'un Bouddha pleinement réalisé. Que ce soit selon les traditions Gautama, Lao Zi ou le Christ qui en sont l'expression. Or, les trois conditions humaines de la première série et les trois états de conscience de la troisième série auraient des similitudes avec les corps bouddhiques. La pratique du yoga des rêves permettrait ainsi de se familiariser pendant notre vie avec la mort, et de pouvoir le jour de notre mort reconnaître la nature de Bouddha.

« Afin d'accéder aux états ultimes de *dharmakāya*, *sambhogakāya* et *nirmānakāya*, il faut se familiariser avec les trois étapes de la mort, de l'état intermédiaire et de la renaissance. Pour ce faire, il convient de s'initier aux phases de sommeil sans rêve, de rêve et de veille. »<sup>165</sup>

---

<sup>162</sup> Francisco J.Varela, *Dormir, rêver, mourir. Explorer la conscience avec le Dalaï-Lama*, Paris, Editions Nil, 1998, p.169.

<sup>163</sup> La forme privilégiée dans l'art tibétain semble être le stūpa. (Cf. Luosang Jiejacuo 洛桑杰嘉措, *Tujie Xizang zongjiao* 图解西藏宗教 (Le Religion tibétaine illustré), Xi'An, *Shaanxi shifan daxue chubanshe* 陕西师范大学出版社 (Editions de l'école normale du Shaanxi), 2007, p.65.)

<sup>164</sup> 112 au total. 32 principales et 80 secondaires que l'on retrouve dans les peintures tibétaines. On peut faire le parallèle avec les anges de la Kabbale et les hexagrammes du *Yi Jing*.

<sup>165</sup> Francisco J.Varela, *op. cit.*, p.169.

On retrouve dans l'Islam, notamment dans le Soufisme, exactement la même pensée du parallélisme entre le rêve et la mort. Algan Refik dans un article sur le rêve dans le Soufisme écrit :

« When Muhammad, peace and blessings be upon him, said, "Human beings are asleep, and when they die they will awaken," it was not just a poetic reminder but objective fact. His further advice, "Die before you die," suggests the possibility of awakening from the subjective dreams of this life and entering the state we will know as death while we are still alive. »<sup>166</sup>

Quand Mahomet, paix et bénédiction à son âme, dit : « Les humains sont endormis, et quand ils mourront ils se réveilleront », ce n'était pas seulement un avertissement poétique mais un fait objectif. Son conseil réitéré, « Mourir avant de mourir », suggère la possibilité de s'éveiller du rêve subjectif de cette vie et d'entrer dans l'état que nous connaissons à notre mort, pendant que nous sommes encore en vie.

Nous pouvons donc espérer trouver dans la description du phénomène de la mort des éléments utiles à l'élucidation du rêve, au niveau de la perception et du ressenti.

Kabir Helminski introduisant l'article de Refik écrit sur le 'processus de réalisation spirituelle' qui pourrait s'appliquer autant au Soufisme qu'au Bouddhisme :

« In one sense, the process of spiritual realization is the progress from subjectivity to objectivity. This progress is reflected in the quality of our dreams when they are consciously observed : gradually they change from confused, personal, subjective imagery to objective and meaningful symbology, to states revealing the structure of the nervous system, and sometimes to clear communication with sources of knowledge.

Refik says that the nature of our dreams changes when we have come into contact with an authentic source of spiritual transformation. It deserves to be clearly understood that the initiatic lines of Sufism carry the energy of an enlightened state of mind from their source in Muhammad. This state of mind is the natural (not supernatural) human state in which our intelligence (which is the intelligence lent us by Allah) is not veiled from us by desires, obsessions, or other forms of negative conditioning. »<sup>167</sup>

Dans un sens, le processus de réalisation spirituelle est l'évolution de la subjectivité à l'objectivité. Cette évolution se reflète dans la qualité de nos rêves quand ils sont observés consciemment : Graduellement, ils changent d'une imagerie confuse, personnelle, subjective à une symbologie objective et riche de sens, puis à des états révélant la structure du système nerveux, et parfois à de claires communications avec les sources du savoir.

Refik dit que la nature de nos rêves change quand nous sommes entrés en contact avec une authentique source de transformation spirituelle. Il est nécessaire de bien comprendre que les grandes lignes initiatiques du Soufisme transmettent l'énergie d'un état de l'esprit depuis leur

---

<sup>166</sup> Algan Refik, *The Dream of the Sleeper, Dream Interpretation and Meaning in Sufism*, sur le site <http://www.sufism.org/society/articles/dreams.html>.

<sup>167</sup> Introduction de *The Dream of the Sleeper, Dream Interpretation and Meaning in Sufism*, *op.cit.*

source en Mohammed. Cet état d'esprit est un état naturel (non surnaturel) de l'homme dans lequel notre connaissance (laquelle nous est léguée par Allah) n'est point voilée par les désirs, les obsessions ou d'autres formes de conditionnement négatif.

Refik explique, nous l'avons déjà vu, que certaines précautions sont nécessaires durant cette initiation, notamment apprendre à bien se souvenir de ses rêves et à être conscient durant les rêves. Il est donc aussi question ici de lucidité.

Quant à cette 'structure du système nerveux' révélée dans le rêve, nous chercherons à la mettre en évidence dans la suite de ce travail. Voyons déjà à travers le Bouddhisme cette évolution détaillée de la subjectivité à l'objectivité à travers plusieurs méthodes.

### **c. Méthodes de rectification et de maintien**

Le bouddhisme tibétain enseigne plusieurs techniques visant à parfaire le cœur et le corps afin d'améliorer sa santé, s'élever spirituellement, se préparer à la mort, au passage dans les bardos, et se libérer du dharma. Nous les nommons conformément au chinois (*xiuchifa* 修持法) méthodes de rectification et de maintien. Elles se regroupent en trois catégories ou trois secrets (*sanmi* 三密) :

#### **三密加持是密宗特有的修持方法**

三密加持的特点是身结印，口唱咒，意观理三者相应，合为瑜伽业力，成就无上成果。三密指身密、口密及心密，修持的目的的在于除灭罪障，减灭离病，证得无量无等功德。<sup>168</sup>

#### **La fortification des trois secrets est une méthode spéciale de rectification de la religion secrète (Bön).**

Les particularités de la fortification selon les trois secrets sont les signes et lignes du corps, les mantras et la concentration, fusionnés dans la pratique du yoga, l'atteinte du succès suprême. Les trois secrets désignent les secrets du corps, de la parole et du cœur. L'objectif de rectification réside dans l'anéantissement des obstacles et des péchés, dans la diminution et la suppression de la maladie, et dans la mise à l'épreuve de la charité.

Ces méthodes comportent donc un objectif thérapeutique. On peut y trouver des explications pour assainir ses rêves. Il faut cependant prêter grande attention à ce que l'on entend par rêve. Ce concept pouvant englober tantôt les rêves communs que le bouddhisme se propose de dépasser, tantôt les grands rêves auxquels on parvient en conservant sa conscience,

---

<sup>168</sup> Yang Li, *op. cit.*, p.712.

autrement dit les RL. La confusion entre les deux engendre des explications du genre :

有些人睡眠质量很好，不做梦，一觉睡到醒。但有些人常常整晚都在做梦，导致睡眠质量很差。做梦太多的原因是贪嗔太多，这时需要检点一下自己；梦境中出现讨厌的事情、想要得到却得不到的东西，表明自己的贪心太重，如果梦境中出现恐惧、害怕、追杀等情景，则是嗔心太重。<sup>169</sup>

Il y a des gens dont la qualité du sommeil est excellente. Ils ne font pas de rêves, ils s'endorment d'un trait jusqu'au réveil. Mais il y a des gens qui rêvent souvent pendant toute la nuit, les conduisant à une qualité de sommeil médiocre. La cause du nombre trop important de rêves se trouve dans le désir et la colère. Il est nécessaire dans ce cas de réfléchir à soi. Dans les rêves surgit quel genre de désagrément ? Si l'on veut obtenir des choses qu'on ne peut obtenir, cela démontre que notre désir est trop lourd. Si dans les rêves surgit l'effroi, la peur, ou autres scènes de meurtres, c'est que la colère est trop forte.

Ce passage se révèle pertinent sur l'origine émotionnelle des rêves psychologiques pouvant devenir dans notre optique cause de pathologie. Néanmoins, la conception selon laquelle les personnes en bonne santé ne rêvent pas est une énormité, tout du moins un raccourci impropre, qui entretient cette ambiguïté vis à vis du rêve, ce préjugé le ramenant à un phénomène négatif. Il nous faut donc rappeler tout d'abord ici que toute personne, excepté peut-être nous allons le voir plus loin quelques personnes ayant atteint le *Samadhi*, rêve chaque nuit (ceci étant au moins prouvé durant le sommeil paradoxal, stade REM) et qu'ainsi les gens se disant ne point rêver sont en fait seulement dans l'incapacité de se rappeler leur rêve. On peut « faire plus d'un rêve par période de sommeil paradoxal, et ces rêves sont séparés par de courts réveils qui sont le plus souvent oubliés. »<sup>170</sup> Or la capacité à se rappeler ses rêves varie d'un individu à un autre pour des raisons très diverses et parfois contradictoires. Par exemple, « il y a autant d'insomniaques qui se souviennent de leurs rêves ou qui les oublient, et autant de rêveurs qui, dormant « comme des bébés », se rappellent ou non de leurs rêves. »<sup>171</sup> Le Marquis de Saint-Denis a démontré que le seul intérêt porté à ses rêves en permet très vite la réactualisation du souvenir. Nous n'allons pas revenir sur ce fait.

Ensuite, il faut encore prendre soin de distinguer effectivement les rêves issus de facteurs psychologiques et pathologiques des beaux rêves ou songes et des rêves lucides qui sont au

---

<sup>169</sup> Duoji Sangbu 多吉桑布, *Tujie Zangmi xiuchifa* 图解藏密修持法 (Le Méthodes de fortification et de maintien de la religion secrète tibétaine illustré), Xi'An, Shaanxi shifan daxue chubanshe 陕西师范大学出版社 (Editions de l'école normale du Shaanxi), 2007, p.224.

<sup>170</sup> Stephen LaBerge, *S'éveiller en rêvant*, introduction au rêve lucide, éditions Algora, 2008, p.43.

<sup>171</sup> Lalie Walker, *Vivre le rêve, accéder au rêve lucide*, Editions de La Martinière, 2007, pp.64-65.

contraire révélateurs d'un assainissement des mauvais rêves et cauchemars.

Certes, Zhuangzi écrit à propos des Vrais Hommes (*Zhenren* 真人) des temps anciens :

古之真人(...), 其寢不夢, 其覺無憂, 其食不甘, 其息深深。<sup>172</sup>

(Quant aux) Vrais Hommes des temps anciens (...), leur sommeil est sans rêve, leur état éveillé est sans souci, leur nourriture n'est point sucrée, leur sommeil est profond.

L'assertion '*Leur nourriture n'est point sucrée*' peut être comprise de deux façons. Soit elle démontre que l'Homme Véritable ne recherche plus la nourriture sucrée, autrement dit le réconfort ou le plaisir de ce monde, soit que ceux-ci, puisque démystifiés, ne lui procurent plus aucune émotion, ne lui inspirent plus aucune appréciation. L'Homme Véritable se situant au-delà du jugement et de l'attachement propres à la pensée dualiste. De ce détachement absolu découlerait ainsi un sommeil sans rêve. Cet Homme idéal selon Zhuangzi, il répondait encore en ses termes à la description suivante :

恬淡寂寞虛無無為(...) (其)生也天行, 其死也物化, 靜而與陰同德, 動而與陽同波; 不為福先, 不為禍始; 感而後應, 迫而後動, 不得已而後起。去知與故, 循天之理。故無天災, 無物累, 無人非, 無鬼責。其生若浮, 其死若休。不思慮, 不豫謀。光矣而不耀, 信矣而不期。其寢不夢, 其覺無憂。其神純粹, 其魂不罷(疲)。虛無恬淡, 乃合天德。<sup>173</sup>

Désintéressé et indifférent, vide et non agissant (...) Sa vie se conforme au Ciel, sa mort aux Transformations. Calme, en accord avec le yin, actif, en accord avec le yang. Il n'agit ni pour son bonheur, ni pour son malheur. Ressentant les choses alors seulement il y répond, contraint par les choses alors seulement il se meut. Obligé d'agir, alors seulement il se lève. Allant, connaissant, approuvant la mort en s'en remettant à l'Ordre Céleste. Ainsi il évite les fatalités. Il n'y a aucune chose qui le fatigue, aucun homme qui lui cause du tort, aucun démon qui le blâme. Sa vie est comme allégée, sa mort telle un repos. Il ne se perd point dans la réflexion, à tergiverser à quelque stratagème. Il brille mais n'éblouit point. Il croit mais n'attend point. Son sommeil est sans rêve, son état éveillé sans souci. Son esprit est pur, son âme n'est point usée. Vide et désintéressé, il se conforme à la Vertu Céleste.

Le *Zhenren* selon Zhuangzi, inspiré du *Shengren* 圣人 selon Laozi<sup>174</sup>, et dont il est fait encore mention dans le *Huangdi Neijing* 黄帝内经 ou Livre de l'empereur Jaune que nous aborderons en deuxième partie<sup>175</sup>, est, nous le voyons, un idéal de l'homme très haut placé. Il

<sup>172</sup> Fu Zhenggu, *op. cit.*, pp.15-16.

<sup>173</sup> *Keyipian* 刻意篇, cité par Fu zhenggu, *op. cit.*, p.17.

<sup>174</sup> Lire pour cela Laozi, *Dao De Jing, Livre de la Voie et de la Vertu*, Traduction de Henning Strom, Editions You-Feng, 2004.

<sup>175</sup> Nous avons déjà vu qu'Eric Marié choisit quant à lui de traduire ce terme dans le texte du *Huangdi Neijing* par 'hommes immortels'. L'empereur Jaune ou Huangdi croit en effet qu'« ils pouvaient vivre aussi longtemps que l'univers, sans fin. Leur vie

paraît difficilement réalisable dans nos sociétés modernes basées sur le paraître, l'ambition et le productivisme. Pour ce qui concerne notre étude, envisager qu'un tel Homme puisse ne plus rêver dans son sommeil tout en continuant à vivre dans notre monde, intellectuellement parlant, semble presque impossible. En effet, selon le bouddhisme tibétain, le rêve trouve son origine dans les « empreintes karmiques » issues de toutes les actions, paroles et pensées du jour relatives à la dualité, autrement dit à la différenciation entre le soi et le monde extérieur à soi. Parvenir à ne plus rêver nécessite purement et simplement la fin de la pensée dualiste sur laquelle repose le mental. Tenzin Wangyal Rimpoché nous explique :

« Lorsque les empreintes karmiques, qui sont la racine des rêves, sont entièrement épuisées, il ne reste plus que la pure lumière de la pleine conscience. (...) C'est pourquoi l'illumination est la fin des rêves et porte le nom d'«éveil». »<sup>176</sup>

Si un 'sommeil sans rêve' semble pouvoir être expérimenté selon divers témoignages suite à une pratique méditative quotidienne et un travail sur soi permanent, ce phénomène ne peut cependant que relever de l'éphémère, propre au moment de l'illumination. La persistance de ce phénomène exceptionnel de l'absence de rêver serait corrélative à la cessation de jour de l'activité mentale ordinaire dont nous avons besoin pour réagir et interagir en société. Elle nécessiterait un état méditatif transcendantal maintenu, ou tout du moins un état purement contemplatif constant, seul à même de permettre l'Extinction de l'Ego. Tenzin Wangyal Rimpoché écrit :

« Le pratiquant ne se retrouve pas sujet observant un rêve objet, ni sujet dans le monde du rêve, mais demeure entièrement intégré à rigpa non-duel. »<sup>177</sup>

*Rigpa* ou la Conscience innée, indivise, vraie nature d'un individu. Selon l'optique taoïste, c'est le retour et le maintien dans le Dao en deçà de la dualité phénoménologique du yin et du yang.

Cette expression de 'sommeil sans rêve' utilisée entre autre par le Dalai Lama doit être ainsi comprise comme un état supérieur de la conscience où le rêve ordinaire, psychologique, n'est plus. Celui-ci n'a rien à voir avec l'impression illusoire de non rêve due à un sommeil trop lourd

---

découlait du Dao » 故能寿敝天地，无有终时。此其道生。(Eric Marié, *op. cit.*, p.40.)

<sup>176</sup> Tenzin Wangyal Rimpoché, *op. cit.*, p.34.

<sup>177</sup> *Ibid.*, p.67.

succédant à une journée normale pour le commun des mortels. Car pour un homme de ce monde, qui ne peut s'extraire du mental qui lui est nécessaire pour se socialiser, cet état de non-rêve ne peut paradoxalement passer que par le rêve lui-même. Il est le résultat d'une extinction du rêve au sein de celui-ci. Et ceci demande malgré tout encore une fois un énorme travail sur soi, ne peut être que le fruit d'une pratique quotidienne. Bhagwan Shree Rajneesh nous en explique le résultat en ces mots :

« Quand vous serez maître de vos rêves, vous ne rêverez plus. Cela vous semble absurde : si vous êtes maître de vos rêves, les rêves cessent. Ils n'ont plus d'utilité. Et quand les rêves cessent, votre sommeil prend une qualité différente, et cette qualité ressemble à celle de la mort. »<sup>178</sup>

B. S. Rajneesh exprime ici l'objectif du bouddhisme tibétain et la finalité de la pratique du yoga des rêves, basée sur le parallèle entre le bardo des rêves et celui de la mort, ce que nous allons aborder ci-après. Il nous faut cependant spécifier ici que l'accès à la dimension lucide du rêve ne conduit ni directement ni automatiquement à cet état de maîtrise du rêve et de pure conscience. Avant d'être en mesure d'atteindre le stade de cessation des rêves et de Claire Lumière faut-il encore déjà pouvoir purger son esprit de jour, en ne laissant aucune pensée ou émotion se figer, et transformer ses rêves de nuit, en dépassant l'imagerie formée à partir de ce dont le mental n'a pu se détacher de jour.

Voyons à présent les différentes méthodes que propose le bouddhisme tibétain. Y retrouve-t-on des points communs avec la pratique de l'exercice du sommeil selon l'alchimie interne ?

#### 1) Préparation au sommeil

Méthode du sommeil de longue vie (*Shuiguang changshou fa* 睡光长寿法)

Au XI<sup>ème</sup> siècle, après une révélation, un brahmane issu d'une famille noble du Nord de l'Inde nommé Nāropa (1016-1100) allait suivre pendant douze ans son maître spirituel Tilopa (988-1069). Pendant ces douze années, il allait assimiler douze principes fondamentaux et les résumer dans ce qui allait devenir l'essence de la transmission orale, et en même temps le cœur des principes d'une philosophie qui devait régir tous les actes de la vie. Tous ces principes, souvent regroupés en six yogas<sup>179</sup>, seront assimilés par Marpa (1012-1097), tibétain originaire de

<sup>178</sup> Bhagwan Shree Rajneesh, *Le livre des secrets*, Editions Albin Michel, collection Spiritualités, Paris, 1983, p.134.

<sup>179</sup> Francisco J.Varela, *op. cit.*, p.56.

la région de *Luozhake* qui passera vingt années auprès de Nāropa et rapportera ainsi au Tibet l'héritage indien qui continuera après lui à se transmettre de maîtres à disciples. Parmi ces douze principes, on trouve notamment la méthode de vision des rêves (*Mengguanfa* 梦观法) couramment appelée yoga des rêves (*Shuimengyu* 睡梦喻).

Afin d'assainir son esprit, éclaircir ses rêves, on trouve donc une méthode qui peut se révéler intéressante pour notre étude.

Avant de l'aborder point par point, nous pouvons nous attarder sur une autre méthode, disons préparatoire ou complémentaire à l'assainissement des rêves, celle visant à améliorer le sommeil en vue de rallonger la vie : *Shuiguang changshoufa* 睡光长寿法 :

夜晚入睡前的修持也非常重要，修行者为了避免邪魔入侵，可修睡光长寿法，此法还能让修行者减少痛楚，获得安定。<sup>180</sup>

Avant de se coucher, la pratique du bouddhisme est aussi primordiale. Afin d'éviter que le mal ne s'insinue en lui, le pratiquant peut user de la méthode du sommeil de longue vie. Cette méthode peut diminuer ses souffrances et lui permettre d'obtenir la sérénité.

Cette méthode comprend neuf points ou étapes importantes :

修持步骤：Démarche de la rectification :

1 先念“喻”字，双手合掌于眉间轮，观想白光放出。

D'abord, prononcer le « Ôm », les paumes des mains jointes devant le *chakra* du 3<sup>ème</sup> œil<sup>181</sup>, et visualiser qu'il émet une lumière blanche.

2 再念“阿”字，双手合掌于喉轮，观想红光放出，现出虚空，然后形成一个伞盖护住自己。

Puis prononcer le son « Ah », les paumes des paumes jointes devant le *chakra* de la gorge, visualiser qu'il émet une lumière rouge, laissant apparaître le vide, pour former ensuite un parapluie protecteur<sup>182</sup>.

3 再念“吽”字，双手合掌于心轮，观想蓝光放出，升入虚空，形成无云晴空，一片光明。

Puis prononcer le « H'ong », les paumes des mains jointes devant le *chakra* du cœur, visualiser qu'il émet un rayonnement bleu, s'élevant et pénétrant le vide, et formant un ciel clair, sans nuage, une étendue de lumière.

4 观想自己吉祥卧，卧于那一片光明之中。

Se visualiser couché dans la douce joie, couché dans cet étendu de lumière.

5 观想自己变化成坚固不坏的金刚杵。

Se visualiser et se sentir devenir aussi dur que le vajra de diamant.

<sup>180</sup> Duoji Sangbu, *op. cit.*, p.228.

<sup>181</sup> Nous reviendrons sur les *chakras* dans la deuxième partie de ce travail : III.1.c. Des âmes *hunpo* aux *chakras*.

<sup>182</sup> Représenté comme un disque ou lotus au-dessus de la tête, huitième *chakra* en dehors de l'enveloppe charnelle.

6 持咒：“让。养。康。”三字明加持，念诵三遍、七遍或二十一遍。

Réciter les trois mots de l'incantation « *Jang Yang Kang* » trois, sept ou vingt et une fois.

7 观想本尊或护法住顶。

Visualiser sa divinité protectrice<sup>183</sup> siégeant sur sa tête.

8 持本尊咒或护法咒，直至进入梦乡。

Réciter le mantra propre à cette divinité jusqu'à pénétrer dans les rêves.

9 吉祥圆满。

Béatitude.

La position « couché dans la douce joie » est justement celle dans laquelle est représenté Zhuang Zi lorsqu'il fait ce fameux rêve du papillon, mais surtout celle encore dont usait Chen Tuan pour accéder aux rêves immortels et que le vieil ancêtre du taoïsme métaphorisait par l'expression « couché dans les nuages blancs ». Cette position est aussi appelée « posture du lion couché » (*shiziwo* 狮子卧).

它在睡中也保持一个警醒的状态，所以我们处于这种卧姿的时候，可以不致完全的昏睡，而能保持一定的清醒状态。这种卧姿很合乎科学的，据说佛陀入灭时就是这个姿态。吉祥卧时身体右侧睡，脚稍弓，左手放在左边膝盖，右手弯曲放于头部下，以右手托右边耳朵。吉祥卧能令身心安稳，睡不昏沉，夜无噩梦。

Il(le lion) conserve dans son sommeil un état de vigilance. Nous pouvons donc, lorsque nous adoptons cette position, éviter de sombrer dans un sommeil profond, et conserver un état certain de lucidité. Cette posture est en accord avec la science. C'est dans cette position que Bouddha aurait dit-on atteint l'extinction. Dans cette position, le corps est étendu sur le côté droit, les jambes légèrement incurvées, la main gauche reposant sur le genou gauche, la main droite pliée apposée sous la tête, soutenant l'oreille droite. Cette posture rend le corps stable et l'esprit paisible, le sommeil n'est pas trop lourd et la nuit s'effectue sans cauchemars.

En passant pour l'instant sur toute la signification bouddhiste de chaque étape de cette méthode, nous avons ici exposé de façon concise, à travers des exercices de visualisation proche de la sophrologie et de récitation de mantras pouvant s'apparenter à certaines formes d'autosuggestion, une technique élaborée d'endormissement conscient (EC). L'objectif dans cette pratique étant de conserver un état de conscience ou de lucidité jusque dans le sommeil et la phase de rêves.

La première étape d'entrée dans le rêve depuis l'état de veille étant explicitée, il reste toutefois encore à pouvoir s'extraire des rêves ordinaires, autrement dit à maintenir, faire surgir et

---

<sup>183</sup> *Benzun* 本尊; en sanskrit *ishtadevatā*, en tibétain *yiḍam*. (« Déité tantrique personnelle choisie » selon les termes du Dalai-Lama dans le livre de Francisco J.Varela, *op. cit.*, p.166.) Divinité protectrice d'une personne selon le moment de sa naissance, tels les anges gardiens de la kabbale.

cultiver la lucidité visant à chasser le mal pour aboutir à l'état de sérénité et plénitude au sein des rêves.

C'est ce que nous allons voir à présent.

## 2) Travail de rectification au sein du rêve

### Méthode d'accomplissement de vision onirique (*Mengguan chengjiu fa* 梦观成就法)

梦观法也称梦观成就法。清醒、做梦、睡眠都是人类的意识形态，对修行者来说，白天思想容易控制，夜间思想任意奔驰，无明、爱、憎等不易控制，对生命和修持均有很大影响，甚至成为病态。只有修梦观法，才能把白天和黑夜间两种不同的意识形态，以及日间修持和夜间修持连接起来，脱离梦幻颠倒，保持清净。<sup>184</sup>

La méthode de vision onirique est aussi appelée méthode d'accomplissement de vision onirique. Etre lucide, faire des rêves, être plongé dans le sommeil sont tous des états de la conscience. Selon les pratiquants du Bouddhisme, les pensées du jour sont faciles à contrôler, alors que les pensées de la nuit se dérobent selon leur gré ; les pensées obscures, l'amour, la haine etc. sont difficiles à contrôler, et ont même toutes une grande influence sur la vie et la pratique, pouvant même devenir pathogènes. Il n'y a que la pratique de rectification de la vision des rêves qui peut réunir les états de conscience différents du jour et de la nuit, ainsi que les pratiques de restauration et maintien entreprises le jour et celles entreprises la nuit, afin de se libérer en la renversant de l'illusion du rêve et conserver ainsi la paix intérieure.

Cette méthode des rêves fait partie du Yoga tibétain des rêves et du sommeil:

### *Shuimengyu* 睡梦喻

Elle s'explique en cinq grandes étapes :

#### 1. 明悉梦境法                      Reconnaître ses rêves

睡眠姿态：右侧体卧，轻压喉部脉管，睡梦中闭口，不打呼、流口水。

上师相应法：默祷上师加持，观想上师并诵心咒。

睡前观想法：观想自身变成金刚佛母，喉咙部位，有红“阿”字放射红光，照向宇宙，再照向自己。

醒后观梦法：早晨醒时，可做宝瓶气呼吸七次，祈祷上师加持，然后集中心神观想眉间的白色明点，大小如豆，光亮而不刺眼。

Position pour dormir : Allongé sur le côté droit, la trachée légèrement pressée, la bouche fermée pendant la phase des rêves, sans ronflement, ni écoulement de salive.

Méthode de communion avec le maître authentique<sup>185</sup> : Prier le maître<sup>186</sup> avec ferveur, le visualiser

---

<sup>184</sup> Duoji Sangbu, *op. cit.*, p.278.

<sup>185</sup> Terme usé par Tenzin Wangyal Rinpoché (dans *Yogas tibétains du rêve et du sommeil*, *op. cit.*, p.106) qui semble être une bonne traduction du terme de *shangshi* 上师. Celui-ci recouvre les Trois Trésors ou Trois joyaux (*sanbao* 三宝) : le corps du moine ou la communauté (*seng* 僧), la conscience de la Loi (*fa* 法) et le cœur de Bouddha (*fo* 佛), ou les trois corps (*sanshen* 三身).

<sup>186</sup> Ce peut être selon Tenzin Wangyal *Tapihritsa* ou Bouddha nu personnifiant la réalité absolue, autrement dit la forme *dharmakāya*, ou ce peut être encore *Shênla Eukar*, forme *sambhogakāya* de Shênrab Miwoché, le fondateur du Bön. Cette

et réciter son mantra.

Visualisation avant le couché : Imaginer que son corps devienne la Mère (sagesse) Vajra<sup>187</sup>, qu'au *chakra* de la gorge, le « Ah » émette une lumière rouge, rayonnant dans l'univers, et nous éclairant<sup>188</sup>.

Méthode de visualisation des rêves au réveil : Au réveil le matin, pratiquer la respiration du Vase précieux<sup>189</sup> sept fois. Prier le Bouddha avec ferveur, puis se concentrer sur la visualisation d'un point de lumière blanche au niveau du *chakra* du 3<sup>ème</sup> œil. Il doit être gros comme une fève de soja, brillant sans être aveuglant.

Pour résumer tout ceci, il s'agit en fait ici de mener un travail global selon trois axes :

1. Cultiver l'attention permanente qui consiste à considérer de jour toutes choses autour de soi comme n'ayant aucune différence de nature avec les éléments oniriques. Tout n'étant qu'illusion.

2. Dormir dans une posture adéquate, en l'occurrence la posture du lion. (*voir page précédente*)

A la différence de la posture adoptée dans la méthode du sommeil de longue vie, il s'agit ici pour le pratiquant de se presser légèrement la carotide avec le pouce et l'annulaire de la main droite, et de s'obstruer les narines de la main gauche.

S'endormir dans cette position permettrait en rêve de considérer toutes les choses avec la même clairvoyance que le jour. Reste que s'endormir dans cette position n'est pas chose aisée.

3. Pratiquer la visualisation et la respiration du vase précieux. (*Voir méthode du sommeil de longue vie.*)

Au sujet du rayonnement du *chakra* du troisième œil, il est aussi stipulé que si le pratiquant est de type sanguin (colérique), il peut alors visualiser ce point en rouge, s'il est d'une grande sensibilité, alors il peut le visualiser de couleur verte. Le but étant de concentrer son esprit dans ce point lumineux. Ceci est donc une première indication pour les couleurs émotionnelles qui pourront nous être très utiles pour notre objectif onirothérapeutique. Nous y reviendrons<sup>190</sup>.

## 2.防止梦境散失法

Empêcher ses rêves de se disperser.

---

dernière visualisation étant plutôt propre aux pratiquants de la lignée. Elle n'aurait aucun sens pour un non tibétain.

<sup>187</sup> Expression difficile à traduire. Disons représentation féminine de Bouddha. On pourrait tout aussi bien considérer cette appellation comme désignant une *dakini* ou déesse selon le *Vajrayāna*.

<sup>188</sup> Tenzin Wangyal nous décrit ce A au cœur d'un lotus à quatre pétales, « tourné vers l'avant, lumineux, clair et transparent, tel un cristal fait de pure lumière. » (*Yogas tibétains du rêve et du sommeil, op. cit.*, p.110.)

<sup>189</sup> Technique de respiration (travail du Qi) du yoga tibétain appelée également « souffle du vase » (*pingxi* 瓶息), « vent du vase » (*pingfeng* 瓶风), « Yoga venté » (*fengyujia* 风瑜伽), etc.

<sup>190</sup> Cf. Troisième partie, I.2. Chromatothérapie.

(1) 梦中忽醒，继而散失其梦。若产生这种情况，应注意营养和运动。

(2) 若疲劳过度，则梦多繁杂，而且重复。修行者应定于梦境之中，再加以宝瓶气呼吸，并观想眉间明点，二者混合施行，即可对治。

(3) 修行者若身心痛苦，则所梦之境，往往极多，而醒后又复散失。要避免一切玷污不洁之境，更于海底轮观明点。

(4) 若修行者沉寂消极，则无梦境。应于宝瓶气呼吸时，禅定于明点。

1. Se réveiller brutalement au milieu d'un rêve et le laisser se disperser. S'il se produit ce phénomène, il faut veiller à bien se nourrir et faire du sport.

2. Si l'on est en proie à une fatigue excessive, et que les rêves deviennent nombreux, confus, et qu'ils se répètent, le pratiquant doit méditer au sein des rêves, y entreprendre la respiration du vase précieux, et visualiser le point de lumière au niveau du troisième œil. Les deux techniques devant être entreprises mêlées l'une à l'autre, pour se compléter en vue de la guérison.

3. Si le pratiquant souffre du corps ou du cœur, et que cela constitue souvent la toile des rêves mais qu'au réveil cela se disperse, il s'agit d'éviter toute scène impure, et plus encore le rayonnement du *chakra* de la racine.

4. Si le pratiquant se sent seul et dépressif, et qu'il se retrouve sans rêve, il lui faut pendant la pratique de la respiration du Vase précieux méditer sur les points lumineux.

### 3. 转变梦境法

#### Modifier ses rêves

修行者若梦到不吉祥之事，可坚定自信，转变梦境，或转移心愿，于睡眠对观想喉轮红色明点，将看到红色明点变成“香巴拉国”（极乐的佛国刹土）。

Si le pratiquant rêve de choses néfastes, mais qu'il maintient sa confiance en soi, changeant la toile du rêve ou déplaçant ses aspirations, (il peut) ainsi visualiser dans son sommeil le point de lumière rouge au niveau du *chakra* de la gorge, et le voir devenir *Shambala* (Le pays de la terre du Bouddha Amitaba du contentement.).

#### En ce qui concerne changer la toile du rêve :

比如修行者在梦中看到大火时不仅不应该害怕，而且还要思考：这是梦中的火，有什么可怕的呢？于是坚定自己的信心，而把脚踏在火上。凡是在梦中见到的类似境相，都应该用脚去踏它。<sup>191</sup>

Par exemple, lorsque le pratiquant voit un grand feu dans un rêve, non seulement il ne lui faut pas le craindre, mais il lui faut encore réfléchir ainsi : Ce n'est là que le feu dans un rêve, qui y a-t-il d'effrayant ? Ainsi, gardant toute confiance en lui-même, il peut marcher sur le feu. Quiconque a à faire face à des situations similaires en rêve doit les piétiner de la sorte.

Le pratiquant devrait ainsi obtenir de ces exercices une force de volonté (*yizhili* 意志力) grâce à laquelle il lui sera possible de modifier les éléments du rêve selon son bon vouloir. Ceci nous amène à la quatrième étape :

### 4. 认证梦境的幻变

#### Reconnaître le caractère illusoire de ses rêves

有偈云：“云何认识梦幻境，当先遣除恐惧想。梦火转水以对治，梦微物者转成大。”

<sup>191</sup> Luosang Jiejiaocuo 洛桑杰嘉措, *Tujie Dashouyin* 图解大手印 (Le Grand lignes de la main illustré), Xi'An, *Shaanxi shifan daxue chubanshe* 陕西师范大学出版社 (Editions de l'école normale du Shaanxi), 2007, p.246.

梦见大物变成小，如是了达形式幻。一变成多多变成一，一多等幻亦皆了。依此精勤为断修，直到究竟了干幻。”此偈强调一切事物，均为真如（自性）所示现，梦境当然更是幻之幻，修行者对梦中幻象，应发展自心灵力，改变幻梦中之境界，明了梦境原为心识变现，如同海市蜃楼。

Un gāthā stipule : « Comment connaître ses rêves ? Il faut d'abord chasser ses peurs. Changer le feu en eau afin qu'ils s'autoapaisent. Celui qui rêve de petits objets peut les agrandir, celui qui rêve de grands objets peut les rapetisser. Il peut ainsi atteindre l'illusion de la forme. Il peut multiplier ce qui est unique et ramener à l'unité ce qui est pluriel. L'illusion de l'unité ou de la pluralité est une seule et même chose. Il faut ainsi pratiquer avec assiduité jusqu'à être capable de percer l'illusion. » Ce gāthā insiste sur le fait que toute chose n'est qu'une manifestation de la nature ultime (sa propre nature), ainsi le rêve est illusion de l'illusion. Le pratiquant doit donc face à l'illusion du rêve mettre tout son cœur et son esprit pour changer ce monde onirique illusoire, et réaliser que le celui-ci n'est que manifestation de son esprit, semblable à un mirage.

Tenzin Wangyal Rinpoché parle de onze cas selon le Tantra Mère « dans lesquels l'esprit est généralement lié par l'apparence »<sup>192</sup> et qu'il faut reconnaître, remettre en question et transformer. Aux paramètres de la *taille*, de la *quantité* et de la *qualité* (feu et eau) cités par Duoji Sangbu, il s'agit encore de profiter de la lucidité pour modifier la *vitesse* du rêve, y *accomplir* ce que l'on ne peut faire dans la réalité (que ce soit terminer une tâche impossible ou pratiquer), s'y *transformer* (que ce soit en animal ou déité), y *émaner* en d'autant de formes détruisant l'unicité illusoire de l'égo, y *voyager* par delà le monde jusqu'aux confins de l'univers, y *voir* des phénomènes que l'on ne peut appréhender directement de jour (notre corps de l'intérieur), y *rencontrer* des grands maîtres ou divinités, et enfin y *expérimenter* des ressentis variés tels que respirer dans l'eau comme un poisson, devenir nuage ou pluie, etc.

A l'issue de cette étape, le pratiquant doit être en mesure d'abolir l'illusion de la scission entre le soi et le monde. Tout n'est que projection de sa conscience.

更进一步思考，修行者将可获得大的认证：宇宙间的一切，即便是庄严如净土，肮脏如地狱，大至日月星辰，小而芸芸众生；无论是物质还是非物质，都是真如自性所示现的幻象，与六识所示现的梦境毫无而别。

A l'étape supérieure de concentration, le pratiquant peut obtenir une grande révélation : Tout dans l'univers, que ce soit le monde de pureté de force et de rigueur, le monde infernal et sale, le macrocosme du soleil, de la lune ou des autres corps stellaires, le microcosme de toutes les vies, que ce soit le matériel ou l'immatériel, tout cela n'est rien d'autre que l'illusion que révèle la Véritable Nature, illusion n'ayant aucune différence avec le monde des rêves indiqué par les six consciences (*vijñāna*).<sup>193</sup>

<sup>192</sup> Tenzin Wangyal Rinpoché, *Yogas tibétains du rêve et du sommeil*, op. cit., p.131.

<sup>193</sup> Luosang Jiejiacuo, *Tujie Dashouyin*, op. cit., p.248. Les six consciences des cinq sens et de la pensée.

Le monde n'est que la représentation de sa conscience. Le pratiquant peut alors en venir à la méditation profonde, la cinquième étape :

### 5. 禅定于梦境之实相 Fixer par la méditation l'image réelle des rêves

产定于梦境之实相（自性），即产定于实相本质。修行者于梦中出现本尊时，应集中精神，妄念不动，绝对安止。

Fixer par la méditation l'image réelle de ses rêves (sa propre nature) revient à fixer la nature réelle [l'essence de toute chose]. Quand le pratiquant voit surgir dans son rêve sa conscience de Bouddha [ou divinité protectrice], il lui faut rassembler son esprit, ne pas se laisser aller à de vaines pensées, et conserver un calme absolu.

Cette méthode de rectification des rêves illustre tout à fait certaines techniques mises en oeuvres au sein de RL. (Les techniques exposées dans l'étape « reconnaître le caractère illusoire de ses rêves » correspondent tout à fait à certains jeux auxquels s'adonnent les rêveurs lucides.) Certes, elle les inscrit dans une optique spirituelle mais vise finalement avant tout à l'équilibre de Soi. Elle concilie donc à merveille techniques du rêve lucide et thérapie par les rêves.

Reste qu'elle ne s'attarde pas sur la prise de conscience en elle-même au sein des rêves, la considérant comme naturelle ou acquise par le travail de méditation. Or la plupart des personnes qui font face au feu dans un rêve le prennent pour réel. Comment pourraient-elles dès lors le considérer comme un simple feu onirique et s'y aventurer dedans ? Le problème essentiel dans l'affrontement des flammes n'est pas tant la peur que la prise de lucidité que cela nécessite.

En complément à cette méthode, le pratiquant peut aussi s'exercer à la méthode d'accomplissement de la pure lumière :

### 3) Méthode d'accomplissement de la claire lumière 净光成就法

夜间修习的净光成就法与梦观成就法有一定的联系。净光的认证一定要选择在醒境将终、睡境初至的短暂时间，也就是修行者由清醒状态刚刚要转入睡着状态的时候。

<sup>194</sup>

La méthode d'accomplissement de la claire lumière possède un lien certain avec la méthode d'accomplissement de vision onirique. Pour être à même de reconnaître la claire lumière, il faut parvenir à saisir l'instant où l'éveil touche à sa fin et le sommeil débute, c'est à dire que le pratiquant doit pouvoir pénétrer dans le sommeil dans un état de lucidité.

---

<sup>194</sup> Luosang Jiejiacuo, *Tujie Dashouyin*, op. cit., p.252.

Cette méthode dans laquelle on parle de maintenir l'état de lucidité est en somme dans son fonctionnement ce que l'on nomme WILD (*Wake-initiated lucid Dreams*) ; les rêves lucides amorcés à partir de l'état de veille. Stephen LaBerge nous dit d'ailleurs à ce sujet :

« Il existe de nombreuses variantes de la technique qui consiste à s'endormir tout en maintenant sa vigilance. Tarthang Tulku, un lama tibétain qui enseignait à Berkeley, décrit une méthode simple et efficace : après vous être relaxé très profondément juste avant de vous endormir, vous visualisez une magnifique fleur de lotus dans votre gorge. Au centre de ce lotus se trouve une flamme rouge-orangé. Vous placez en douceur votre attention sur cette lumière tandis que vous vous endormez. »<sup>195</sup>

Voyons donc plus en détail ce principe de visualisation de la fleur de lotus. En quoi consiste cette méthode d'accomplissement de la pure lumière qui le prend comme base ?

具体的方法是：首先要虔诚地恳求上师加持，期望能够认证净光，并且要坚定自己的心愿。然后准备入睡，睡时采用右侧卧的“狮子卧姿”。观想自身变成了本尊，并且在自心内有一朵四瓣莲花，在莲花的中心蕊台上，有一个种子字“吽”在正前方的花瓣上面，有一个种子字“阿”，右侧花瓣上有种子字“努”，后面花瓣上有种子字“打”，左侧花瓣上有种子字“罗”。

在修行者感觉睡意朦胧的时候，将自己的一切见闻和觉知都融入自身，然后再将自己的整个身体都融入到四瓣莲花之中。

修行者在睡意渐浓的时候，继续观想自己的一切见闻，都融入到四瓣莲花正前面的“阿”字内，继而又融入右侧“努”字内，然后又依次融入后面的“打”字、左侧“罗”字，最后融入中央蕊台的“吽”字内。紧接着再观想“吽”字从最下端开始，融入到中间部位，然后又融入到颈部的半仰月符号中，最后又融入颈端的圆圈及如火焰一般的尖处。最后，连这个极细微的火焰尖端也完全融化，进入到大自在的真空之中。

La méthode consiste tout d'abord à prier avec piété pour recevoir le soutien de Bouddha, espérer être capable reconnaître la Claire Lumière, et maintenir cette volonté dans son cœur. Ensuite se préparer à entrer dans le sommeil. Pour se coucher, opter allongé sur le flanc droit pour la position du lion couché. Visualiser que son propre corps devienne la divinité protectrice (*vidam*), et qu'au fond de son cœur demeure la fleur de lotus aux quatre pétales. Sur le plateau du pistil se trouve la syllabe-germe « *Hûm* ». Sur le pétale en face est inscrit la syllabe-germe « *Om* ». Sur le pétale de droite, la syllabe germe « *Nu* », sur le pétale de derrière, la syllabe-germe « *Da* », et enfin, sur le pétale de gauche est visible la syllabe-germe « *Luo* ». <sup>196</sup>

Au moment où le pratiquant sent la somnolence l'envahir, il lui faut visualiser toutes ces choses perçues et connues et les fondre dans son corps. Ensuite, fondre son corps entier dans le lotus aux quatre pétales.

Quand le sommeil prend peu à peu le dessus, le pratiquant doit continuer à visualiser tous

<sup>195</sup> Stephen LaBerge, *op. cit.*, p.56.

<sup>196</sup> Tenzin Wangyal Rinpoché explique quant à lui la visualisation des lettres RA, LA, SHA et SA. (*Yogas tibétains du rêve et du sommeil*, *op. cit.*, p.111.) Le principe fondamental basé sur la visualisation d'une fleur de lotus dans le *chakra* de la gorge reste cependant *grossomodo* le même.

ces phénomènes perçus, et fondre tous ces éléments dans la lettre ou syllabe-germe « Om » du pétale de devant, et continuer en fondant l'ensemble dans la lettre « Nu » du pétale de droite, puis toujours suivant cet ordre fondre l'ensemble dans la lettre « Da » de derrière, puis dans la lettre « Luo » de gauche, pour enfin fondre le tout au sein de la lettre « Hûm » du plateau du pistil. Poursuivre aussitôt en visualisant la syllabe-germe « Hûm » se fondre en commençant par sa partie la plus basse [signe voyelle] qui doit se fondre dans la partie du milieu [corps de la lettre H], puis la partie du milieu dans le signe en forme de demi-lune, et enfin celui-ci se fond dans le cercle au sommet du signe comme une mince volute de fumée [dite aussi goutte flamboyante]<sup>197</sup>. A la fin, même cette volute étroite de fumée fond pour pénétrer au sein du grand vide.

Tout comme les précédentes méthodes, cette dernière demande une grande maîtrise dans la pratique de visualisation. A la différence de la méthode du sommeil de longue vie, les sons sacrés ne sont pas mentalisés en tant que tels mais visualisés dans leur aspect graphique. Ceux-ci sont encore inscrits sur un pétale de fleur de lotus. Les pétales sont ici au nombre de quatre mais il faut encore visualiser la graine centrale, au total cinq parties donc auxquelles correspond un son sacré. Or, un sutra du *Vigyana Bhairava Tantra* stipule :

« Tandis que les sens sont absorbés par le cœur, atteignez le centre du lotus. »<sup>198</sup>

On comprend ainsi comme nous le dit B. S. Rajneesh que « le cœur est le lotus. » et « chacun des sens est un pétale du lotus. »<sup>199</sup> Il s'agit de comprendre bien sûr le lotus non point en tant que visualisation de l'organe du cœur mais plutôt du *chakra*. Cette fleur n'étant qu'un moyen permettant le ressenti de l'énergétique, de ses fluctuations et ramifications comme autant de pétales s'ouvrant et se refermant. Au lotus peut d'ailleurs se substituer l'image ou dénomination du *tiglé*<sup>200</sup>. L'objectif de cette visualisation étant de dissoudre et le mental et le sensitif (sensation du corps) pour ne laisser 'être' que la pure conscience.

A moins d'être tibétain ou indien ou bien d'être profondément imprégné ou féru de la calligraphie de l'alphabet sanskrit ou tibétain, un tel procédé semble pour le moins ardu. Bien sûr, il serait ridicule pour un occidental de vouloir prendre toutes ces indications au pied de la lettre, de la lettre sanskrite devrions-nous dire, et l'on pourrait tout aussi bien imaginer visualiser autre chose de plus familier, de plus proche de sa culture, et le fondre dans le Grand Vide de la même

---

<sup>197</sup> Lama Anagarika Govinda, *Les fondements de la mystique tibétaine*, Paris, éditions Albin Michel, 1960, p.264.

<sup>198</sup> Bhagwan Shree Rajneesh, *op. cit.*, p.263.

<sup>199</sup> *Ibid.*, p.277.

<sup>200</sup> Selon Tenzin Wangyal Rinpoché, « brillante sphère de lumière qui représente une qualité de conscience et sert de point de focalisation. » (*Yogas tibétains du rêve et du sommeil*, « glossaire », *op. cit.*, p.223.)

façon.

Reste que toutes ces méthodes ne proposent en somme aucun complément à la méditation, aucune technique d'induction du RL autre qu'un WILD plutôt difficile à gérer. La seule possibilité avancée ici est l'EC depuis un état méditatif obtenu dans une position peu confortable et maintenu au moyen d'une visualisation fort complexe et propre à la culture tibétaine<sup>201</sup>. Ceci peut donc paraître un peu rebutant, voire tout à fait décourageant pour la majorité des personnes n'ayant pas l'habitude de méditer et n'ayant *de facto* pas cultivé l'aptitude à visualiser.

Les recherches actuelles dans le domaine du RL, notamment l'école Laberge et la conception développée par Paul Tholey permettent heureusement de combler cette lacune. Nous réservons un chapitre à ce dernier dans la deuxième partie de ce travail<sup>202</sup>.

Nous n'allons pas revenir sur toutes ces techniques visant à la prise de lucidité au sein du rêve et explicitées dans la thèse de M. Bouchet.

Mais nous ne devons pas non plus reléguer ce travail de visualisation au sein de la méditation à de la simple fioriture culturelle ou à une sorte de mysticisme exotique qui ne sert à rien ou qui n'est pas utilisable en Occident. Certes, il ne s'agit pas de jouer les moines et de méditer pour faire bien, mais de comprendre quel est le bien-fondé et le but par exemple du travail de visualisation de couleurs et de la récitation de certains sons au niveau des *chakras*, et plus exactement des trois champs du cinabre. Nous essaierons donc d'établir quelles pourraient être ces couleurs perceptibles en rêve et susceptibles de renseigner sur la physiologie ou l'énergétique. Une question tout aussi tentante : Ces couleurs et ces sons ne pourraient-ils pas avoir une influence positive au sein des rêves ? Ceci nous conduit tout d'abord à nous pencher sur ce qui a déjà été fait dans le domaine de l'onirothérapie.

---

<sup>201</sup> Le processus du yoga du rêve explicité par Tenzin Wangyal est encore plus complexe que celui que nous avons traduit et présenté dans ce chapitre. Nous conseillons cependant vivement au lecteur intéressé par le yoga des rêves de lire l'ouvrage que nous avons cité plusieurs fois en note: Tenzin Wangyal Rinpoché, *Yogas tibétains du rêve et du sommeil*, éditions Claire Lumière, 2001.

<sup>202</sup> 1.3.a. Thérapie des rêves selon la théorie Gestalt.

---

# DEUXIÈME PARTIE

---

## La médecine du rêve ou onirothérapie

Dans cette deuxième grande partie, nous abordons l'onirothérapie ou thérapie par les rêves. Celle-ci trouvant sa source dans l'oniromancie ou prédiction par les rêves de l'Antiquité. Cette partie constitue ainsi le noyau de notre travail. Notre étude s'inscrivant dans la recherche transculturelle aussi nécessite-t-elle également dans un premier temps une approche comparative. En nous en tenant de façon somme toute relative au continent eurasiatique, nous abordons ainsi deux grands foyers de l'oniromancie : la Chine, cela va de soi, et la Grèce antique dont on peut néanmoins considérer qu'elle tire encore son héritage de l'Égypte antique. Nous ne jugeons cependant point nécessaire dans ce travail de remonter jusque-là. Quant à l'onirothérapie qui en découle, nous en exposons et critiquons séparément dans les deux premières sous-parties les bases relatives à la psychothérapie et médecine chinoises et à différentes conceptions européennes, petites-filles de l'oniromancie grecque.

La troisième sous-partie cherche à réunir ce qui semble *a priori* séparé, à extraire de ces différentes conceptions propres à des cultures éloignées une essence commune. Pour ce faire, il nous faut momentanément nous extraire du rêve, en le gardant cependant toujours à l'esprit, cela afin de mieux s'y replonger. Nous empruntons une autre voie, que l'on pourrait qualifier de médiane, n'appartenant ni à l'une ni à l'autre et qui nous permet d'établir un pont entre pensées occidentale et chinoise. Nous cherchons ainsi à démontrer qu'au-delà du particularisme culturel et linguistique propre au cloisonnement illusoire et stérile établi entre Occident et Orient demeure une vérité universelle d'après laquelle nous pouvons espérer entrapercevoir la source du rêve et autour de laquelle nous tentons de poser les jalons de notre théorie du rêve énergétique.



## Chapitre IV. La tradition onirothérapeutique européenne

---

« S'il est vrai que le bon fonctionnement de notre corps dans le rêve précède sa guérison réelle, il est impératif de nous mettre à « pratiquer » dans nos rêves le comportement d'un corps en bonne santé. »<sup>203</sup>

Patricia Garfield

### IV.1. Tradition historique

#### a. Tradition gréco-romaine antique

Avant d'aborder la façon dont la médecine chinoise prend en compte les rêves comme pouvant exprimer une pathologie, il nous faut tout d'abord nous attarder brièvement sur la tradition occidentale, car bien que la médecine moderne ait délaissé l'étude des rêves, ceux-ci faisaient pourtant bien l'objet de diagnostics à part entière en Grèce ancienne et dans la Rome antique. Du côté de la méditerranée, l'onirothérapie trouve ses sources en Égypte antique :

« Dès l'Antiquité la plus reculée, l'usage existait en Égypte, d'où il s'était répandu en Grèce et dans le reste de l'*orbis vetus*, d'appliquer l'onéirocritie sacrée à la cure des maladies rebelles, par le moyen de songes provoqués et attendus. Diodore nous apprend que dans le temple d'Isis on s'endormait afin d'obtenir, en rêve, des secrets pour recouvrer la santé. A la fois médecins et pontifes, les prêtres de cette divinité possédaient et se transmettaient l'art d'endormir les malades et de pénétrer ensuite, assuraient-ils, la signification des songes lumineux qu'on leur racontait. Cette pratique s'appelait incubation, et les prêtres en l'exerçant sacrifiaient aux *incubes*. »<sup>204</sup>

Mais c'est en Grèce antique que cette pratique a dû atteindre son expression la plus élaborée. Comme nous le content de façon très détaillée Marc-Alain Descamps<sup>205</sup> et celui qui fut un précurseur en onirologie, le Marquis de Saint-Denys<sup>206</sup>, les Grecs avaient érigé des temples où les gens se recueillaient pour y accueillir les rêves que leur transmettaient les dieux. Ils mirent plus tard en évidence les liens entre état physiologique et contenu onirique « assurant que le

---

<sup>203</sup> Patricia Garfield, *Guérir par les rêves, les interpréter pour se soigner*, Paris, Éditions Albin Michel, 1994, p72.

<sup>204</sup> Hervey De Saint-Denys, *Rêves et moyens de les diriger*, Deuxième partie, chap. 1 : Théories et pratiques antiques.

<sup>205</sup> Nous renvoyons le lecteur aux ouvrages suivants : Marc-Alain Descamps, *Les Rêves, les comprendre et les diriger*, Escalquens, Ed. Dangles, 2006., dans lequel l'auteur consacre un chapitre entier à l'histoire de l'onirothérapie ; l'oniromancie.

<sup>206</sup> Nous renvoyons le lecteur à l'annexe 2.

rêve donnait des indications quant à la possibilité d'une maladie. »<sup>207</sup>

« L'utilisation des rêves à des fins thérapeutiques était répandue dans l'Antiquité. Les malades dormaient dans les temples d'Asclépios-Esculape, le dieu grec de la médecine. Pendant leurs rêves, le dieu ou son serpent apparaissaient aux patients en leur disant ce qu'ils devaient faire pour leur guérison. »<sup>208</sup>

Ces explications et cette citation de Laberge ne peuvent que nous faire resonger à l'étude de Brigitte Bapandier que nous avons abordée dans notre première partie portant sur les pratiques oniromanciennes sur le Mont des Pierres et des Bambous dans le Fujian. De même, le père de l'Histoire Hérodote (484 ou 482 à 425 av. JC) écrivait que cette apparition d'Asclépios pouvait se faire dans un état de sommeil léger, dans un 'rêve (r)éveillé' selon le livre des rites, dirions-nous :

« Asclépios se montre à l'incubant dans son sommeil ou, plus rarement, dans un état entre sommeil et veille. (...) Ce Dieu agissait d'ailleurs comme un médecin (...). »<sup>209</sup>

L'état de sommeil favorable à la lucidité pourrait donc être de même favorable aux rêves curatifs... Nous y reviendrons. Si l'oniromancie n'est déjà pas l'apanage exclusif de la Chine, nous allons voir qu'il en est de même pour l'onirothérapie. Mais cela n'a rien d'étonnant en soi. La médecine comme l'entendait Hippocrate et la médecine chinoise avaient indéniablement de nombreux points communs. Ne serait-ce que dans la classification des hommes selon des tempéraments, selon les éléments<sup>210</sup>. Ainsi, selon Hippocrate, l'homme était constitué de quatre éléments fondamentaux symbolisant quatre qualités. A chacun de ces éléments correspondait encore une humeur :

A l'air (sec), le sang : venant du cœur (caractère jovial, chaleureux)  
A l'eau (l'humide), la pituite : rattachée au cerveau (caractère lymphatique)  
Au feu (le chaud), la bile jaune : venant du foie (caractère anxieux)  
A la terre (le froid), l'atrabile : venant de la rate (caractère mélancolique).<sup>211</sup>

---

<sup>207</sup> Lalie Walker, *op. cit.*, p.91.

<sup>208</sup> Stephen Laberge, *op. cit.*, p.65.

<sup>209</sup> Traduit par Jackie Pigeaud, dans le livre : Aristote, *op. cit.*, p.40.

<sup>210</sup> Yang Li, dans son ouvrage *Zhou Yi et médecine chinoise*, expose le parallélisme que l'on peut établir entre les cinq types de personnes de la conception chinoise selon les hexagrammes (Feu, vent, terre, métal, eau) et les quatre types de tempéraments selon les conceptions occidentales, notamment la tradition grecque (bilieu, sanguin, équilibré (pituiteux), et mélancolique). (Yang Li, *Op. cit.*, p.266.)

<sup>211</sup> Sur les quatre éléments voir la page [http://fr.wikipedia.org/wiki/théorie\\_des\\_humeurs](http://fr.wikipedia.org/wiki/théorie_des_humeurs).

Selon leur prédominance, ces humeurs détermineraient les quatre tempéraments fondamentaux :

Le sanguin (chaud et humide), « Celui en qui le sang prédomine sur les autres humeurs. Il est d'humeur gaye, par ce qu'il est sanguin, d'un tempérament sanguin<sup>3</sup>. »

Le flegmatique (froid et humide),

Le bilieux (chaud et sec), est « enclin à la colère ».

L'atrabiliaire (froid et sec), « se dit de celui qu'une bile noire & aduste rend triste & chagrin. »

Le Feu correspond à un tempérament Bileux, à l'appareil musculaire, à toute l'activité volontaire. C'est un tempérament sec et actif.

L'Air correspond à un tempérament Sanguin, à l'appareil respiratoire et circulatoire, aux fonctions sexuelles. C'est un tempérament dilaté et tonique.

L'Eau correspond à un tempérament Lymphatique, à l'appareil digestif, à l'état végétatif et au sommeil. C'est un tempérament dilaté mais passif.

La Terre correspond à un tempérament Nerveux, au système nerveux et aux fonctions cérébrales, à toutes les fonctions de contrôle. C'est un tempérament sec et statique.

Le père de la médecine pensait encore que l'état pathologique pouvait générer des images oniriques symboliques témoignant de cet état. C'est ainsi que nous en parle le Marquis de Saint-Denys :

« Et cependant, dès le cinquième siècle avant notre ère, ce génie puissant qu'on nomme Hippocrate avait planté d'admirables jalons pour ceux qui eussent voulu s'engager dans le vrai chemin, en ce qui concerne l'étude des rêves pathologiques. » <sup>212</sup>

Puis le marquis nous le cite :

« Les signes qui se montrent dans le sommeil seront trouvés posséder pour toutes choses une grande vertu par celui qui saura en juger sainement. En effet, l'âme, alors qu'elle sert le corps éveillé, se partage entre plusieurs occupations et n'est pas elle-même. Mais elle donne une certaine portion de son activité à chaque affaire du corps, à l'ouïe, à la vue, au toucher, à la marche, à toutes les affaires corporelles; au lieu que, quand le corps repose, elle visite sa demeure, elle règle toutes les diverses fonctions. Le corps est dans le sommeil, mais elle veille, elle voit, elle entend, se meut, touche, s'afflige, se rappelle. Quiconque saurait la juger en cet état posséderait une grande partie de la science. »

Aristote ( 384 à 322 av. JC) parlait du principe que de petits mouvements au sein du corps, ou principes, produisaient en rêve des faits importants :

---

<sup>212</sup> Hervey De Saint-Denys, *op. cit.*

« C'est évident quand on considère ce qui arrive dans le sommeil. On pense, en effet, être frappé de la foudre et du tonnerre quand de petits bruits se produisent dans nos oreilles ; et l'on croit goûter du miel et des liquides sucrés alors que ne s'écoule < dans la gorge > qu'un petit peu de phlegme ; marcher à travers le feu et avoir extrêmement chaud quand il ne s'agit que d'un léger échauffement qui ne concerne que quelques parties du corps. (...) De sorte que, puisque les principes de toutes choses sont petits, il est évident qu'il en est ainsi pour les principes des maladies et de toutes les affections qui se préparent à naître dans les corps. »<sup>213</sup>

De même selon Hippocrate, rêver d'une rivière pouvait parfois témoigner d'une maladie du système urinaire<sup>214</sup>.

Le Marquis de Saint-Denys ne croit cependant pas qu'il nous soit resté de ces études onirothérapeutiques antiques quoi que ce soit de valable, et nous fait part de son désenchantement.

Certes, si l'on eût marché deux mille ans dans cette voie, nous serions aujourd'hui bien riches en faits dûment expérimentés. Le merveilleux malheureusement séduit plus que le vraisemblable, et, loin d'accumuler des éléments d'étude sérieuse durant les siècles qui suivirent, on continua, en apparence du moins, de s'adonner exclusivement aux plus vaines superstitions.(...)

En résumé, de la prétendue science onéirocritique des anciens, telle du moins qu'elle nous a été transmise, il n'y a donc rien à tirer au point de vue pratique où nous nous plaçons.

## **b. Tradition du XVI<sup>ème</sup> au XVIII<sup>ème</sup>**

Dans la deuxième partie de son ouvrage référence, au chapitre 2, le marquis de Saint-Denys nous fait cette fois une synthèse de ce qui a pu se faire d'intéressant dans l'histoire plus récente en matière d'onirologie, du XVI<sup>ème</sup> siècle jusqu'à l'arrivée du XVIII<sup>ème</sup> siècle, autrement dit de ce qui se rapproche plus d'une science du rêve, et de ce qui pourrait conduire à l'onirothérapie.<sup>215</sup> Mais d'après le Marquis rien de plus, finalement, par rapport à ce que

---

<sup>213</sup> Aristote, *op. cit.*, pp.178-179.

<sup>214</sup> "医学之父"希波克拉底也认为, 疾病的状态会在梦中以象征方式传达出来, 例如梦见河流就有可能暗示泌尿系统的疾病等。(Zi Tu 紫图, *Tu jie huangdi neijing* 图解黄帝内经 (Le Livre de l'Empereur Jaune illustré), *Shaanxi shifan daxue chubanshe* 陕西师范大学出版社(Editions de l'école normale du Shaanxi), 2006 年, p.196.)

<sup>215</sup> « Depuis les écrivains de l'Antiquité jusqu'à ceux d'une époque relativement fort rapprochée de la nôtre, il m'a paru difficile de ne rencontrer sur le sommeil et les songes aucune considération nouvelle vraiment digne d'être mentionnée. Les rares auteurs du moyen âge qui abordent cette question ne le font guère que d'un point de vue historique ou théologique, les uns copiant les anciens qu'ils citent à tout propos, les autres dissertant longuement sur les songes auxquels ils estiment qu'on doit attribuer une origine divine ou diabolique.

Dans un curieux livre, écrit vers la fin du seizième siècle avec une grande science de scolaste et avec une indépendance de vues qu'on rencontrait rarement alors, j'aperçois pour la première fois un retour au véritable esprit de recherches, une tendance à sortir des voies du mysticisme et des ornières de l'antiquité. J'y remarque aussi, clairement émise, cette opinion qu'il n'est point de sommeil sans rêve, l'une des plus importantes et des plus débattues que nous ayons à examiner.

« Quand la digestion des viandes est faite, que les fumées qui montaient au cerveau sont abattues, que le corps soit intérieurement, soit extérieurement, est en bon repos et bien disposé, que les parties pectorales, desquelles la vie est entretenue, font bien leur office, le poulmon respire bien, le cœeur rafraîchy palpite, le foye convertit le suc des viandes en sang et le départ

l'Antiquité avait essayé de mettre au jour, qu'un simple rebrassage des idées passées, sans qu'un penseur ait réellement pu parvenir à en extraire une matière suffisamment consistante et probante pour s'ériger en tant que théorie à part entière. Les Pères de l'Eglise n'étant pas partisans de voir s'ériger ce paganisme en un dogme hostile au christianisme surent en étouffer l'intérêt chez les esprits indépendants. Si la montée en puissance de l'église catholique romaine diabolisant le rêve ne l'avait point relégué ainsi à la manifestation du Vilain, peut-être aurait-il perduré jusqu'à nos jours comme complément de diagnostic. Quoi qu'il en soit, l'onirothérapie bien que délaissée et presque oubliée à cause des vicissitudes de l'Histoire et des luttes de pouvoirs voit ses origines remonter très loin dans l'Histoire du côté de l'Europe. On trouve cependant quelques idées intéressantes venant d'auteurs dont le Marquis ne fait point référence.

Gaston Bachelard ayant fondé sa théorie de l'imaginaire autour des quatre éléments nous rappelle une des tentatives de théorisations du rêve pathologique, comme pouvant exprimer l'état de l'organisme. Théorie dont le philosophe français s'est certainement grandement inspirée. Il s'agit de celle du Jésuite belge Leonardus Lessius (1554-1623). Bachelard écrit à son sujet:

« Plus encore que les pensées claires et les images conscientes, les rêves sont sous la dépendance des quatre *éléments fondamentaux*. Les essais ont été nombreux qui ont relié la doctrine des quatre éléments matériels aux quatre tempéraments organiques. Ainsi, un vieil auteur, Lessius, écrit dans l'art de vivre longtemps : « Les songes des bilieux sont de feux, d'incendies, de guerres, de meurtres ; ceux des mélancoliques d'enterrements, de sépultures, de spectres, de fuites, de fosses, de toutes choses tristes ; ceux des pituiteux, de lacs, de fleuves, d'inondations, de naufrages ; ceux des sanguins de vols d'oiseaux, de courses, de festins, de concerts, de choses même que l'on n'ose nommer. » Par conséquent, les bilieux, les mélancoliques, les pituiteux et les sanguins seront respectivement caractérisés par le feu, la terre, l'eau et l'air. Leurs songes

---

aux veines et aux artères. En ces occupations du corps assommeillé qu'ont ses plus nobles parties, penserait-on que l'âme qui veille perpétuellement demeurast oisive? Elle fait bien autre chose que le foye, le cœur et le poulmon. Certainement c'est lors qu'elle peut plus librement ratiociner à son aise, quand le corps, qui est sa prison, ne la retient trop resserrée des soins et affaires journalières.»

Écrivain ascétique qui vient un demi-siècle plus tard, le cardinal Bona divise les songes en trois catégories, suivant l'origine qu'il leur suppose: visions divines, visions diaboliques, visions naturelles; et, tout d'abord, il déclare que ces dernières seront celles dont il s'occupera Je moins. On trouve pourtant dans son traité, ce fragment sur la production des images et sur la puissance de l'imagination en rêve qui semblerait un feuillet détaché de quelque ouvrage beaucoup plus moderne:

«Les songes naturels ont pour cause l'imagination. On peut seulement se demander si elle perçoit passivement par un sens intérieur, ou bien si l'intelligence y entre pour quelque chose. Il est certain qu'il arrive en rêve de prononcer un discours étudié, de faire des vers élégants, de philosopher sur les sujets les plus élevés, toutes choses qui ne semblent pas seulement dépendre de l'imagination, mais aussi du raisonnement. Cependant il est des philosophes qui pensent que ces opérations ne dépassent pas les forces de l'imagination. Toutes les fois en effet que, dans l'état de veille, l'intelligence s'applique à des sujets de discussion ou d'argumentation, le sens intérieur que l'on appelle la puissance cogitative ne reste pas inactif, et, comme une planète, il suit un mouvement supérieur. Autrement dit, l'âme ou l'esprit (animus) ne peut rien penser sans qu'aussitôt l'imagination ne présente quelque chose de semblable, faisant surgir des images qui, durant le sommeil, offrent assez d'illusion pour faire croire à la présence des objets réels (ac si res vera ageretur).»

Vossius, contemporain du cardinal Bona, traite comme lui la question des songes; mais en l'envisageant d'un côté tout différent. Il cite Hippocrate, il cite Galien; il insiste sur le parti que la médecine pourrait tirer des révélations fournies par certains rêves morbides. «L'âme, dit-il, quand elle ne vague pas aux occupations externes, sent plus profondément les impressions qui tiennent à l'état du corps. Au reste, autant il est bon de juger par les rêves des affections du corps, autant il est fou de vouloir chercher dans les illusions du sommeil, ainsi que l'ont fait Artémidore et Cardanus, des présages étrangers à l'état même du dormeur.» »

travaillent de préférence l'élément matériel qui les caractérise. »<sup>216</sup>

On peut encore trouver l'avis d'un certain Lomnius (1500-1564) ayant vécu à peu près à la même époque, cinquante ans avant le jésuite belge. Son explication plus complète sur le sujet :

« Les rêves sont des affections de l'âme qui surviennent dans le sommeil, et qui dénotent l'état du corps et de l'âme; surtout s'ils n'ont rien de commun avec les occupations du jour; alors ils peuvent servir de diagnostic et de pronostic dans les maladies. Ceux qui rêvent du feu ont trop de bile jaune; ceux qui rêvent de fumée ou de brouillards épais, abondent en bile noire; ceux qui rêvent de pluie, de neige, de grêle, de glace, de vent, ont les parties intérieures surchargées de phlegme; ceux qui se sentent en rêve dans de mauvaises odeurs, peuvent compter qu'ils logent dans leur corps quelque humeur putride; si l'on voit en rêve du rouge, ou qu'on s'imagine avoir une crête comme un coq, c'est une marque qu'il y a surabondance de sang; si l'on rêve de la lune, on aura les cavités du corps affectées; du soleil, ce seront les parties moyennes; et des étoiles, ce sera le contour, ou la surface extérieure du corps. Si la lumière de ces objets s'affaiblit, s'obscurcit ou s'éteint, on en conjecturera que l'affection est légère, si c'est de l'air ou du brouillard qui cause de l'altération dans l'objet vu en rêve; plus considérable si c'est de l'eau; et si l'éclipse provient de l'interposition et de l'obscurcissement des éléments, en sorte qu'elle soit entière, on sera menacé de maladie; mais si les obstacles qui dérobaient la lumière viennent à se dissiper, et que le corps lumineux reparaisse dans tout son éclat, l'état ne sera pas dangereux; si les objets lumineux passent avec une vitesse surprenante, c'est signe de délire; s'ils vont à l'occident, qu'ils se précipitent dans la mer, ou qu'ils se cachent sous terre, ils indiquent quelque indisposition. La mer agitée pronostique l'affection du ventre; la terre couverte d'eau n'est pas un meilleur rêve, c'est une marque qu'il y a intempérie humide; et si l'on s'imagine être submergé dans un étang, ou dans une rivière, la même intempérie sera plus considérable. Voir la terre séchée et brûlée par le soleil, c'est pis encore; car il faut que l'habitude du corps soit alors extrêmement sèche. Si l'on a besoin de manger ou de boire, on rêvera mets et liqueurs; si l'on croit boire de l'eau pure, c'est bon signe; si l'on croit en boire d'autre, c'est mauvais signe. Les monstres, les personnes armées, et tous les objets qui causent de l'effroi, sont de mauvais augure; car ils annoncent le délire. Si l'on se sent précipité de quelque lieu élevé, on sera menacé de vertige, d'épilepsie ou d'apoplexie, surtout si la tête est en même temps chargée d'humeurs. »<sup>217</sup>

Pour ce qui concerne la première partie de la citation de Lomnius, on a plutôt une description du rêve physiologique, les mouvements correspondant à des stimulus extérieurs, la seconde partie parlant de feu renoue avec la pathologie.

Les idées exposées par Lessius et Lomnius proviennent bien entendu de la tradition antique. L'idée notamment de Lomnius selon laquelle les phénomènes astronomiques rares et le rayonnement anormal de certains astres en rêve peuvent évoquer un état pathologique est une

---

<sup>216</sup> Gaston Bachelard, *L'eau et les rêves : essai sur l'imagination de la matière*, Librairie José Corti, Paris, 1942, p.5.

<sup>217</sup> Lomnius : sur <http://www.reves.ca/index.php>.

extrapolation d'une phrase du père de la médecine :

« Voir le soleil, la lune, le ciel ou les astres purs et lumineux, chacun selon leur apparence ordinaire, est bon... »<sup>218</sup>

Il semble en effet tout à fait pertinent de penser que si les astres et leur rayonnement ordinaire en rêve exposeraient le bon état de santé, les phénomènes astronomiques rares et les éclairages anormaux révéleraient au contraire un état pathologique.

Une autre idée empruntée à la conception antique est celle de l'importance accordée à la bile que l'on retrouve déjà chez Platon :

« La bile est l'élément fondamental du rapport de l'âme et du corps, du moral et du physique. »<sup>219</sup>

La conception médicale grecque nous le savons accordait ainsi une importance particulière aux fluides ou humeurs (*jingye* 精液), influençant ou cristallisant les sentiments. Ce n'est pas pour rien qu'en français l'humeur désigne aussi le sentiment de l'instant. En Chine, ce qui cristallise l'émotion, comme nous l'apprend le Livre des Transformations, c'est le Qi dans l'organe. Or le fluide *jing* transporte le Qi, ou bien d'un autre point de vue en est la forme. Ainsi, si l'on est de « bonne ou mauvaise humeur » en français, on a le Qi dans la rate bon ou mauvais, *piqi hao/huai* 脾气好坏 en chinois.

Nous résumons dans le tableau (page suivante) les correspondances onirothérapeutiques grecques :

---

<sup>218</sup> Hippocrate cite par Patricia Garfield, *op. cit.*, p.74.

<sup>219</sup> Cité par Jackie Pigeaud, dans le livre : Aristote, *op. cit.*, p.56

Eléments	Qualité	Humeur	Organe	Sentiment	Images oniriques
Feu	Chaud	Bile jaune	foie	Colère Anxiété	Feu, incendies, guerres, meurtres.
Air	Sec	sang	cœur	Jovial, chaleureux	Rouge, vols d'oiseaux, courses, festins, concerts, rapports sexuels
Terre	Froid	Atrabile Bile noire	Rate	Mélancolie	Fumée, brouillard épais, enterrements, spectres, fosses... Choses tristes.
Eau	Humide	Pituite Flegme	Cerveau Syst. lymphatique	Lymphatique Flegmatique	Pluie, neige, grêle, glace, vent. Lacs, fleuves, inondations, naufrages

***Correspondances selon l'onirothérapie grecque***

Nous pensons que cette conception renferme bon nombre de points pertinents qu'il nous faudra analyser plus en détail et confronter à l'approche chinoise pour en comprendre le bien-fondé. Ainsi, comme nous l'indique Lomnius s'attacher à remarquer les différents éléments (feu, eau, terre, vent), les couleurs (rouge) au sein du rêve, accorder de l'importance à la lumière, prendre en compte la peur, considérer la somme de tous ces paramètres comme susceptibles d'exprimer un dérèglement physiologique (trop de bile ou flegme), bien que ces éléments soient exposés ici de manière un peu éparse et incomplète, il n'en demeure pas moins qu'une certaine vérité semble déjà suinter dans la logique intrinsèque à cette théorisation.

Il faudra voir ce qu'il en est de la conception chinoise.

## IV.2. Etudes plus récentes (Du XIX<sup>ème</sup> à nos jours)

### a. Hypothèses et manquements

Hervey de Saint-Denys en vient à parler de sa propre expérience en matière de rêve pathologique ; la possibilité qu'un de ses cauchemars soit d'origine pathologique.

Quels avaient été l'origine et le point de départ de ce rêve, je l'ignore; il est probable que quelque cause pathologique l'engendra pour la première fois(...) (*Partie 3 chap. 2*)

Plus haut :

Encore n'ai-je parlé jusqu'ici que du rêve où les idées s'enchaînent et se déroulent d'elles-mêmes, sans qu'aucune cause physique, interne ni externe, n'en vienne compliquer, interrompre ou modifier le cours; éventualité qui se présentera rarement, tant seront fréquents au contraire les petits accidents de toute sorte qui, surgissant les uns en dehors de nous-mêmes (bruits, chaleur, contact, etc.), les autres dans notre propre organisme (oppression, mouvements nerveux, etc.), réveilleront aussitôt des idées en rapport avec les impressions auxquelles elles furent originairement liées, et ne manqueront point de jeter ainsi à la traverse du rêve préexistant tout le contingent des images solidaires de ces idées nouvelles, sauf à laisser l'esprit se débrouiller comme il le pourra de cet amalgame hétérogène. (*Première partie, chap.4*)

Puis, il consacre dans la troisième partie, tout un chapitre, le sixième aux corrélations entre le corps et l'esprit au sein des rêves. On peut y trouver quelques phrases tout à fait pertinentes pour notre étude.

« Or, quelle relation imaginer entre des rochers escarpés et la migraine »

« (...) l'expérience pourrait faire découvrir de constantes et mystérieuses affinités dont la connaissance deviendrait une science véritable. »

« Or j'estime que non seulement l'expérience devrait amener à pouvoir préciser la solidarité psycho-organique de chacun de ces différents rêves, mais que l'interprétation sérieuse d'un grand nombre d'autres, et, en un mot, une véritable clef des songes ne serait pas une œuvre irréalisable, si l'on parvenait à rassembler et à contrôler l'une par l'autre une suffisante quantité d'observations. »

Le Marquis bien que très critique vis à vis de ses prédécesseurs ne se montre cependant finalement guère plus prodigue. Nous ne dénigrons point tout le mérite qu'a le Marquis d'avoir fait avancer la recherche dans le domaine du rêve, pour en comprendre le mécanisme

psychologique, et d'avoir grandement contribué à la vulgarisation du rêve lucide. Son explication de l'imagination source du rêve et du phénomène d'associations d'idées comme principe fondamental de l'agencement des images oniriques a certainement été très profitable au père de la psychanalyse ; Sigmund Freud. Rappelons que bien que ne s'étant pas attardé sur le sujet « Sigmund Freud admet l'existence du rêve lucide et mentionne brièvement le travail d'Hervey de Saint-Denys dans la seconde édition de *l'Interprétation des Rêves*. »<sup>220</sup>

Mais pour terminer avec De Saint-Denys et son apport dans le domaine du rêve pathologique, notre homme n'aura fait tout au plus que conforter Hippocrate dans son enthousiasme à évoquer la possibilité de mettre à jour les causes pathologiques du rêve, mais ne nous aura finalement apporté aucun nouvel élément de réponse. Il est en cela assez regrettable et tout à fait surprenant que cet excellent sinologue qu'il fut à n'en point douter, et ce rêveur lucide émérite, ne se soit pas penché sur la tradition oniromancienne chinoise, bien qu'il l'évoque dans son livre<sup>221</sup>, qui aurait réuni ses deux centres d'intérêt. Cette entreprise n'était peut-être point sa priorité. Nous nous proposons dans ce travail de palier à son manquement, et d'établir ce trait d'union dont il nous a implicitement suggéré d'entreprendre l'élaboration.

Contemporain au Marquis, le lexicographe et philosophe français Émile Maximilien Paul Littré (1801-1881) écrit :

« Le malade fuit les hommes ; il est en proie à la crainte (...) ; il a peur ; il a des visions effrayantes, des songes affreux, et parfois il voit des morts. »<sup>222</sup>

Le sentiment de peur dont parlait déjà Lomnius trois cents ans auparavant serait ainsi le fondement des rêves pathologiques. Nous reviendrons sur ce point.

---

<sup>220</sup> Article en ligne sur le rêve lucide : [http://fr.wikipedia.org/wiki/Reve\\_lucide](http://fr.wikipedia.org/wiki/Reve_lucide).

<sup>221</sup> Sur la tradition chinoise, le Marquis ne nous dit rien de plus que cette phrase: « (...)les Chinois dont les idées sur cette matière offrent toutefois un caractère particulier. Ils croient que l'âme d'un homme endormi peut, durant le sommeil du corps, se livrer seule à des excursions lointaines, et recueillir ainsi de très précieux avertissements. » (*Les rêves et les moyens de les diriger*, deuxième partie, chapitre 1.)

<sup>222</sup> Cité par Jackie Pigeaud, *op. cit.*, notes 41, p.88.

## b. L'architectonique du corps et expression symptomatique

Un autre spécialiste du rêve, contemporain au Marquis, dont Freud s'est grandement inspiré<sup>223</sup>, et dont le père de la psychanalyse aura même cette fois présenté le livre, est le professeur de philosophie Karl Albert Scherner. Dans son livre *La vie du rêve* (1861), Scherner nous expose tous les mécanismes du rêve selon qu'ils soient dus à des facteurs psychologiques ou à des *stimuli* externes ou internes. L'objectif de Scherner était avant tout d'exposer dans toute sa poésie et sa dimension spirituelle le mystère de l'âme. Nous reviendrons ultérieurement sur son idée de l'âme, du rêve dans sa globalité. Nous nous contenterons ici de présenter sa conception des rêves issus de *stimulus* corporels conformément à la définition qu'en donne le philosophe.

« Par stimuli corporels, nous entendons les stimuli qui parviennent à l'imagination depuis l'intérieur du corps pendant le sommeil ; ce sont essentiellement des stimuli nerveux (...)

Et comme l'excitation du *stimulus* nerveux possède sa substance immédiate dans le corps ou dans les organes, l'action de l'imagination qui désigne le mouvement nerveux devra donc trouver, dans les images symboliques qui représentent l'organe corporel correspondant et ce qui lui est lié, sa substance symbolique ou l'objet qui la met en branle (...) »<sup>224</sup>

Scherner pensait ainsi que l'expression du stimulus s'opère selon une vision universelle visant à « dessiner dans les contours de leur forme les membres ou les organes intérieurs concernés par l'excitation. »<sup>225</sup> Or dans quel terreau l'action de l'imagination trouverait-elle sa substance ? De quels moyens userait l'imagination pour illustrer tel ou tel organe ?

« L'imagination désigne de façon universelle le corps humain en général par un bâtiment fait de murs, de tuiles et de poutres, soit par ce que nous appelons globalement une « maison ». Il est clair que l'imagination, en choisissant ce symbole pour le corps, désigne de façon pertinente l'édifice organique du corps qui possède son architectonique, comme un édifice fait de murs et de tuiles, et a en commun avec celui-ci une quantité de cavités et d'espaces intérieurs. Il semble en outre que cette désignation manifeste l'opinion de la raison, pour qui l'âme habite dans le corps comme dans une maison. »<sup>226</sup>

L'avis de Scherner quant au mécanisme du rêve organique ou à *stimulus* nerveux, la bâtisse

---

<sup>223</sup> Freud écrit : « Si l'on veut à tout prix placer dans les temps modernes la découverte du symbolisme dans les rêves, on doit considérer comme son auteur le philosophe K.-A. Scherner. » Sigmund Freud, *Introduction à la psychanalyse*, Paris, Petite bibliothèque Payot, 1965, p.137.

<sup>224</sup> Karl Albert Scherner, *La vie du rêve*, Collection science de l'esprit, Editions Théétète, Nîmes, 2003, p.104.

<sup>225</sup> *Ibid.*, p.74.

<sup>226</sup> *Ibid.*, p.104.

comme référence à l'architecture du corps, se révèle d'une simplicité qui pourrait à première vue paraître naïve mais qui pourrait contenir l'évidence même. Selon quelle logique, ou selon quelles correspondances s'établirait ce lien entre le corps humain et l'habitable ? L'idée de Scherner cette fois plus discutable, mais lui-même y adjoint certaines assertions pour la nuancer comme il se doit, est que l'imagination a tendance à choisir une partie isolée de la maison pour représenter l'ensemble du corps et inversement plusieurs maisons pour désigner un organe en particulier :

« Si l'imagination veut exprimer un *stimulus* nerveux provenant de l'estomac (...) elle choisit très fréquemment la vaste place d'une bourgade ou d'une ville, entourée de maisons et donc constituée par elles, et donne en même temps à celle-ci une forme allongée, conforme aux contours allongés de l'estomac ; de même le *stimulus* cardiaque ou la forme du cœur se manifeste par une vaste place allongée entourée de maisons. Dans le rêve de *stimulus* sexuel, la formation architectonique d'une place étroite, allongée, fermée sur elle-même et entourée de maisons vient désigner l'espace étroit que constituent au niveau du tronc les cuisses serrées l'une contre l'autre ; les symboles des organes sexuels s'y articuleront ensuite. En cas de stimuli provenant des viscères, l'allongement des intestins est représenté par de très longues rues bordées de maisons de part et d'autre, le gros intestin par des rues très larges et longues, l'intestin grêle par des rues très étroites et longues ; c'est pourquoi il s'agit toujours, dans ce dernier cas, d'une ruelle de forte laide apparence (...) »<sup>227</sup>

Cette exposition des faits, si l'on s'en tenait uniquement à celle-ci, semble un peu légère dans la démonstration, car bien trop imprécise. Car comment être à même de distinguer l'expression onirique du cœur de celle de l'estomac ? Et qu'en est-il des autres organes ? Et quant bien même il y aurait une différence, encore faudrait-il que celle-ci soit saisissable par le Moi onirique, l'*ipséité* comme le nomme Scherner. De même, les proportions et les distances en rêve sont tout autant difficiles à évaluer qu'instables. Si l'on s'en tenait uniquement à la citation ci-dessus on ne pourrait finalement que différencier les organes des intestins.

Mais Scherner ne s'en tient pas à cela et pense encore que l'imagination symbolise également l'organe isolé au moyen d'une partie de la maison.

« Elle (l'imagination) choisit ainsi, pour désigner l'estomac, une pièce unique allongée et fermée par des cloisons (...) ; mais cette pièce est totalement vide, n'est pourvue que d'embrasures de fenêtres et de portes ouvertes (...) pour l'arrivée de l'œsophage d'un côté, et pour le débouchement de l'estomac dans les intestins d'un autre côté (...) »<sup>228</sup>

---

<sup>227</sup> K. A. Scherner, *op. cit.*, p.105.

<sup>228</sup> *Ibid.*, p.106.

Selon le même principe, l'image en rêve des « pièces voûtées de la maison » évoqueront encore « la cavité buccale », « l'escalier qui mène à la cave » « le pharynx », etc. Patricia Garfield, psychologue américaine contemporaine et spécialiste des rêves que nous aborderons plus loin réactualise la pensée de Scherner et nous donne aussi quelques correspondances telles que l'escalier pour la colonne vertébrale, la charpente pour le squelette, la chaudière pour le ventre, la tuyauterie pour les vaisseaux sanguins, l'installation électrique pour les nerfs, etc.<sup>229</sup> Nous ne citerons pas tous les exemples de ces « décalques architectoniques » exposés par Scherner et complétés par Garfield. L'intérêt est d'en comprendre la logique intrinsèque. Telle partie de l'habitation ressemblant à telle partie du corps est susceptible de la représenter en rêve.

De même le niveau de la pièce dans la maison est à prendre en compte. Le rez-de-chaussée pour les pieds, le grenier pour la tête, etc.

« Si le stimulus réel réside dans le talon, l'image quelconque qui l'exprime apparaît au premier étage de la maison ; s'il provient de la bouche, comme lorsque de la salive s'accumule pendant le sommeil, on se retrouve en train de cracher de la fenêtre d'une chambre située au troisième étage, l'ouverture de la fenêtre représentant ici celle de la bouche. (...) en cas de stimuli douloureux de la tête, le plafond de la pièce indique alors la position en hauteur de la tête, et le *stimulus* pathologique est représenté sous forme d'araignées horribles ou de n'importe quel monstre menaçant placé sur le toit de la pièce. »<sup>230</sup>

Scherner pense cependant que le stimulus urinaire ne peut curieusement être évoqué au sein de l'habitation, « le bâtiment sec n'a(yant) pas la moindre raison de servir de symbole à l'humidité » et nécessite de ce fait l'image d'un point d'eau, d'une rivière à côté de la maison. Il est étonnant que le philosophe se montre si radical sur ce point. En effet, la salle de bain, une baignoire remplie d'eau ou un robinet qui coule pourrait tout aussi bien exprimer le stimulus urinaire. Scherner préfère croire à l'exclusivité de l'image de « rangées de maisons » à côté du fleuve évoquant « la forme de la vessie. » Nous préférons nous montrer moins catégorique.

Toujours est-il que l'image de l'eau soulève la question des éléments préalablement abordés conformément à l'onirothérapie grecque antique. Scherner ne cerne pas en particulier une imagerie onirique élémentaire mais il aborde ce qu'il nomme les « images de mouvements » qui touchent indirectement à l'élémental :

---

<sup>229</sup> Patricia Garfield, *op. cit.*, p.26 et 83.

<sup>230</sup> K. A. Scherner, *op. cit.*, pp.108-109.

« Parmi les images de mouvement, nous trouvons la flamme claire et palpitante dans les stimuli visuels ou dans les stimuli rétinien ; le courant d'air mugissant ou la flamme crépitante qui glisse avec lui pour le *stimulus* respiratoire ou pulmonaire ; le flot houleux de l'eau, la vague de l'inondation pour les stimuli de la vessie (...) »<sup>231</sup>

En dehors de ces 'images de mouvement' demeurent d'autres exemples d'images à caractère élémental :

« Dans le rêve de stimulus intestinal, la boue qui couvre infiniment la rue (...) ou les tas de fumier animal (...) représentent le contenu identique des intestins eux-mêmes. »<sup>232</sup>

Et plus loin, Scherner aborde encore d'autres exemples plus anecdotiques :

« L'image des larges champignons posés l'un à côté de l'autre est manifestement une image très belle et très pure de la forme des lobes pulmonaires, l'entrelacs de racines claires déployées dans le poêle étant, de son côté, une représentation tout aussi belle de la ramification multiple de la trachée dans les poumons. (...) L'image de la flamme se répète d'innombrables fois dans les rêves cardiaques. »<sup>233</sup>

De même, indirectement fidèle à la tradition grecque, Scherner associe t-il encore le cerveau à l'éther :

« elle (l'image) a reçu en soi de l'impondérable éther du cerveau sa substance dynamique (...) »<sup>234</sup>

Le philosophe allemand associait pour être exact le système nerveux dans son ensemble, les nerfs, à l'élément éthérique parlant de « l'éther vibratoire des nerfs »<sup>235</sup>.

Il y a donc bel et bien selon Scherner, bien qu'il ne le présente point ainsi, un double moyen d'expression de l'Inconscient des stimuli provenant des organes. L'un cherchant à évoquer la forme de l'organe souvent à travers un espace vide quel qu'il soit, pièce, place, rue qui en évoquent les contours. L'autre cherchant à exprimer le contenu de l'organe, contenu que l'on peut rapprocher plus ou moins d'un élément.

Nous proposons dans le tableau suivant une synthèse de toute l'exposition de Scherner :

---

<sup>231</sup> *Ibid.*, p.106.

<sup>232</sup> Scherner, *op. cit.*, p.107.

<sup>233</sup> *Ibid.*, p.147.

<sup>234</sup> *Ibid.*, p.81.

<sup>235</sup> *Ibid.*, p.82.

Parties du corps organes	Architectonique Composée ou externe	Architectonique Simple ou interne	Image à caractère élémental
Tête (cerveau)		Pièce à l'étage (grenier) Fenêtres pour la bouche ou les yeux. Pièce voûtée pour la bouche. Plafond pour le crâne.	éther
Cœur	Place entourée de maisons.	Poêle de chambre	Feu Couleur rouge.
Poumons			Courant d'air et rêves de vol. Champignon et racines
Estomac	Place entourée de maisons.	Pièce vide avec ouvertures opposées.	
Vessie	Fleuve bordé de maisons Pont au-dessus de l'eau.		Eau
Intestins	Rue large (gros intestin.) Rue étroite (intestin grêle) Route (membrane intestinale)		Boue Fumier

***Correspondances de l'architectonique du rêve selon Scherner***

Bien sûr, ce tableau réduit considérablement l'effet captivant de l'argumentation de Scherner, appauvrit la richesse des exemples, en détruit la poésie et ne présente point le mélange de plusieurs *stimuli*. Le lecteur intéressé pourra directement consulter l'ouvrage de cet étonnant philosophe. Ce tableau nous sera cependant très utile comme celui que nous avons élaboré avec la conception de la médecine antique grecque pour une comparaison avec la théorie chinoise.

Pour l'heure nous retiendrons l'idée capitale avancée par le philosophe, celle de l'architectonique du corps. On pourrait certes contester l'universalité d'un tel procédé de l'imagination, ou disons de l'Inconscient, qui ne peut effectivement s'appliquer exactement de la même façon entre un Andalou vivant dans sa *cueva* et un mongol dans sa yourte, entre un habitant des bidonvilles amérindiens et un bourgeois occidental vivant dans sa villa. Mais même en se cantonnant dans l'extrême caricatural de la hutte en terre de l'Africain, du tipi indien ou de l'igloo esquimau, on peut tout de même penser que toutes ces habitations sont susceptibles d'évoquer si ce n'est l'intégralité du corps, que la maison toute équipée de l'Américain moyen peut symboliser sans peine, tout du moins quelques parties du corps. Pour le reste, l'Inconscient

peut toujours trouver un moyen de palier aux insuffisances référentielles de l'habitable de vie. Ainsi Scherner se montre assez souple :

« Mais l'imagination mêle souvent aux symboles architectoniques une quantité d'autres symboles choisis au hasard, dans la mesure où leur forme et leur aspect sont identiques à ceux des organes corporels que le stimulus a touchés ; elle exprime de ce fait d'une manière incisive, par ces symboles contingents, la forme des organes. »<sup>236</sup>

L'architectonique du corps dissimulé derrière l'habitable serait donc un moyen privilégié de symbolisation de l'Inconscient pour évoquer tel ou tel organe, mais il ne serait bien entendu pas exclusif. Ce procédé pourrait être englobé dans ce que nous pourrions nommer un procédé de *mimesis*. On pensera sur ce point à la théorie de Paracelse. De la même façon que selon ce dernier quelque chose dans la nature de comestible est bon pour un organe ou une partie du corps dont il a une forme très proche, de même l'Inconscient userait d'une image onirique pour évoquer tel organe de part la similarité formelle qu'il percevrait entre les deux.

Par ailleurs, à l'époque matérialiste dans laquelle nous vivons et où l'automobile tient une place prépondérante, on peut tout autant avancer l'hypothèse selon laquelle l'Inconscient use parfois de l'image de la voiture pour illustrer un problème du corps : Le moteur pour le cœur, le réservoir d'essence pour l'estomac ou les reins (essence), celui de l'huile pour le foie (huile-bile), l'arbre de transmission pour les bras, les roues pour les mains, les durites pour l'artère coronaire, les phares pour les yeux, etc.

Patricia Garfield écrit à ce sujet :

« Comme le corps organique, l'auto exige un apport d'énergie, de carburant, et possède un échappement pour éliminer les déchets. C'est le parallèle de nos fonctions d'alimentation et d'excrétion. »<sup>237</sup>

De même les instruments de musique pourraient tout autant être des objets de prédilection pour la *mimesis* dont use l'inconscient : le tambour ou autres percussions pour le cœur, les flûtes pour la trachée, la trompette, le saxophone ou autres cuivres aux longs tuyaux enroulés pour les intestins, la caisse de résonance des instruments anthropomorphiques de type violon ou guitare pour l'estomac, leur manche et cordes pour les cordes vocales, la boudruche de la cornemuse

---

<sup>236</sup> Scherner, *op. cit.*, p.109.

<sup>237</sup> Patricia Garfield, *op. cit.*, p.27 et pp.130-134.

pour les poumons, etc. On repensera ici au héros de Daniel Dufoe, Robinson Crusoe, qui repris sous la plume de Michel Tournier observa son ami Vendredi transformant le corps d'un bouc mort en instrument à vent autonome, en '*harpe éolienne*' pour lui donner une seconde vie<sup>238</sup>. Cette transfiguration des parties d'un organisme en instruments de musique pourrait ainsi être expression onirique au même titre que l'architectonique. Nous reviendrons sur cela dans la troisième partie, au premier chapitre consacré à la musicothérapie.

Pour terminer sur la conception de l'architectonique du corps selon Scherner, un de nos rêves lucides pourrait tout à fait la confirmer. Dans ce rêve, nous nous mettions justement en quête de la symbolisation de notre corps :

Je repense alors à l'objectif du corps onirique. Je sors de la chambre pour me mettre en quête de mon objectif. Dans la cuisine ou le salon je rencontre le PR de ma mère à qui je demande où se trouve l'*oneiros corpus*. Elle me montre les carreaux pour m'indiquer sous terre... Je sors aussitôt de la maison pour me rendre vers le vide sanitaire. Contrairement à la réalité, il y a deux entrées. Je le dis d'ailleurs à voix haute : « C'est différent de la réalité. » Je choisis l'entrée la plus basse, la plus proche de la terre. Elle est obstruée par une sorte de grille que j'arrache sans problème. Je pénètre à l'intérieur. Ce lieu n'est pas très accueillant dans la réalité, et j'ai du mal à m'en représenter la surface et l'agencement. Du coup dans le rêve c'est très abstrait. On dirait un peu une sorte de grotte ou de tunnel constitué de plusieurs chambres comme une sorte de chambre mortuaire. J'essaye de me persuader que l'*oneiros corpus* est là. Je choisis donc une chambre sur ma gauche et me dis qu'il doit être à l'intérieur. Je rentre et effectivement il y a bien quelque chose. Une sorte de réceptacle en pierre telle une urne funéraire dans laquelle rentre parfaitement une sorte de coffre-fort verdâtre. Je m'empresse d'essayer de l'ouvrir... mais me réveille.

Nuit du 21 au 22 janvier 2009

Avons-nous ici exploré l'imagerie fruit du ressenti de notre squelette ?

---

<sup>238</sup> Michel Tournier, *Vendredi ou la vie sauvage*, Paris, Gallimard, pp.134-136.

### IV.3. Etudes actuelles (Du XX<sup>ème</sup> siècle à nos jours )

#### a. Thérapie des rêves selon la théorie Gestalt (*Gestalt theory*)

##### 1) Définition et bref historique de la Gestalt.

La théorie Gestalt (TG) ou Gestalt theory (GT) est une large théorie générale interdisciplinaire qui fournit un cadre pour une grande variété de phénomènes, de processus et d'applications psychologiques. (...) <sup>239</sup>

La TG a été inventée par Max Wertheimer (Prague 1880- New York 1943) qui en a posé les fondements de 1910 à 1914. <sup>240</sup>

« The basic thesis of gestalt theory might be formulated thus: there are contexts in which what is happening in the whole cannot be deduced from the characteristics of the separate pieces, but conversely; what happens to a part of the whole is, in clearcut cases, determined by the laws of the inner structure of its whole. » (Max Wertheimer 1924)

Le fondement de la thèse de la théorie Gestalt pourrait être formulé ainsi : Il y a des contextes selon lesquels ce qui se passe dans le Tout ne peut être déduit des caractéristiques des pièces séparées, mais à l'inverse, ce qui survient dans une partie du tout est, dans des cas très clairs, déterminé par les lois de la structure interne du Tout. <sup>241</sup>

« Wertheimer concluded, the effect of apparent movement is generated not so much by its individual elements as by their dynamic interrelation. »

Wertheimer conclue que l'effet des mouvements apparents n'est point généré par ses éléments individuels mais par leur interaction dynamique. <sup>242</sup>

##### 2) Paul Tholey, onirologue.

**Paul Tholey** (1937 - 1998) was a German Gestalt psychologist, and a professor of psychology and sports science. Paul Tholey started the study of Oneirology in an attempt to prove that dreams occur in color. Given the unreliability of dream memories and following the critical realism approach, he used lucid dreaming as an epistemological tool for investigating dreams, in a similar fashion to

<sup>239</sup> Sur [http://www.12manage.com/methods\\_gestalt\\_fr.html](http://www.12manage.com/methods_gestalt_fr.html).

<sup>240</sup> De 1898 à 1901, il étudie la jurisprudence à l'Université de Prague.

De 1901 à 1904, il étudie la philosophie et la psychologie aux universités de Prague et de Berlin.

En 1905, il obtient son doctorat.

En 1906, il débat avec C.G. Jung à propos des techniques d'association de mots.

De 1910 à 1914, il travaille sur les idées fondamentales de la théorie Gestalt.

De 1916 à 1922, il mène des conférences privées à Berlin et établit des premiers contacts avec Albert Einstein.

De 1929 à 1933, il enseigne en tant que professeur de psychologie à l'Université de Frankfurt.

En 1933, il émigre aux Etats-Unis via la Tchécoslovaquie.

De 1933 à 1943, il devient membre de la faculté de la nouvelle école en science sociale ( New School for Social Research),

« L'université en exil » (The University in Exile) à New York.

En 1943, il achève son travail sur la « Pensée productive » (Productive Thinking)

Le 10 décembre 1943, il meurt à New Rochelle, New York.

<sup>241</sup> Sur <http://www.geocities.com/hotsprings/8646/>.

<sup>242</sup> Sur <http://psy.rin.ru/eng/article/67-101.html>.

Stephen LaBerge. He devised the reflection technique for inducing lucid dreams, consisting in continuously suspecting waking life to be a dream, in the hope that such a habit would manifest itself during dreams. Paul Tholey's research included the examination of the cognitive abilities of dreamers, as well as the cognitive abilities of dream figures. In the latter study, nine trained lucid dreamers were directed to set other dream figures arithmetic and verbal tasks during lucid dreaming.<sup>243</sup>

Paul Tholey (1937-1998) était un psychologue allemand de l'école Gestalt, et professeur de psychologie et science des sports. Paul Tholey a débuté ses études en onirologie afin de prouver que les rêves survenaient bien en couleurs. Partant de la non-fiabilité du souvenir des rêves et suivant l'approche du réalisme critique, il usa des rêves lucides comme outils épistémologiques pour explorer les rêves, dans la mouvance de Stephen Laberge. Il conseilla la technique de réflexion [*Reality-check* selon Laberge] pour induire des rêves lucides, consistant à se demander continuellement durant le jour si l'on n'est pas en train de rêver, dans l'espoir que cette habitude se manifesterait d'elle-même durant les rêves. Les recherches de Paul Tholey incluent l'examen des facultés cognitives du rêveur, de même que celles des personnages de rêve. Dans les dernières recherches, neuf rêveurs lucides expérimentés étaient conviés à demander à leurs personnages de rêve d'accomplir certaines tâches durant leur rêve lucide. (...)

L'intérêt que nous portons à Paul Tholey réside dans le fait que sa méthode onirothérapeutique grâce au rêve lucide s'inspire d'une certaine façon de l'enseignement du yoga tibétain des rêves. De quelle manière ? Nous y venons.

Pour son objectif thérapeutique, Paul Tholey a principalement axé ses recherches autour des personnages de rêves :

« les personnages de rêves doivent autant être pris au sérieux que s'ils avaient une conscience propre. Il s'ensuit que personne ne devrait recourir à l'agression afin de résoudre un conflit avec un personnage de rêve hostile mais devrait discuter le sujet de manière franche. Si une telle méthode est utilisée, les personnages de rêve agressifs sont souvent préparés à régler leur dispute avec le moi de rêve pacifiquement (Tholey, 1988). Si cela peut être fait, il peut en résulter un arrêt immédiat à la fois aux cauchemars et aux symptômes d'anxiété névrotique de l'état de veille. (...)

Que signifie ceci ? Fondamentalement, nous pourrions dire que l'apparition d'un personnage de rêve hostile ou menaçant peut refléter, sous une forme symbolique, un conflit psychologique interne. Le personnage menaçant est souvent la personnification d'un sous-système de la personnalité, 'dissocié', 'réprimé' ou 'isolé'. Le fait d'ouvrir un dialogue avec le personnage du rêve paisiblement entraîne une communication entre le système originellement isolé et d'autres sous-systèmes et finira par l'intégrer à la personnalité globale. » (Tholey, 1988).<sup>244</sup>

L'objectif premier est donc d'instaurer un dialogue pacifique avec les personnages de rêve

---

<sup>243</sup> Sur <http://sawka.com/spiritwatch/overview.htm>.

<sup>244</sup> Sur <http://florence.ghibellini.free.fr/revelucidea/tholey2.html>.

puisque étant représentatifs de facettes de notre personnalité, il semble *de facto* négatif de s'en faire des ennemis. Mais Tholey pousse cet échange au-delà des mots :

« Notre sentiment actuel est que la technique décrite ci-dessus d'entrée du 'moi profond' dans le corps du personnage de rêve est plus efficace que la technique du dialogue avec le personnage de rêve, mais qu'elle demande souvent plus d'entraînement. »<sup>245</sup>

Cette entrée du moi profond dans le corps d'un PR revient à fusionner avec ce dernier. L'objectif recherché est ainsi d'abolir la frontière entre le moi et l'autre pour ne faire qu'un. Il s'agit en fait de regrouper en soi les différentes instances du psychisme ou différentes représentations. (Tholey cherchait entre autre dans ses recherches à traiter les personnalités multiples.)

Mais Tholey ne s'arrête pas là. Ce qu'il envisagera ensuite, c'est d'expérimenter le phénomène de « désintégration de l'égo onirique » (*Destruction of the Dream Ego*).

Ce phénomène s'explique ainsi :

« If a subject not only severs various parts of the body, but also tries to completely cut it up into pieces, burn it up or destroy it by other means, then the dream body as well as the dream ego-core disappear. This is similar to the techniques used by shamans (e.g., see Kalweit, 1984) who are considered by many researchers to be pioneers in consciousness research. The vanishing of the ego-core can lead to different states of consciousness. Relatedly, Dittrich (1985) argues, on the basis of factor analysis of numerous experiments, that there are only three main dimensions (independently of pharmacological and psychological causes) within the various forms of altered states of consciousness: 1. Oceanic self boundlessness; 2. Anxious ego dissolution; and 3. Visionary restructuring. »<sup>246</sup>

Si un sujet ne se contente pas de couper les différentes parties de son corps, mais essaye de les couper entièrement en petits morceaux, les brûle ou bien les détruit par d'autres moyens, alors le corps onirique tout comme le cœur de l'égo onirique disparaît. Cela s'apparente aux techniques utilisées par les shamans qui sont considérés par les chercheurs comme les pionniers de la recherche sur la conscience. La disparition du cœur de l'égo peut mener à différents états de conscience. De la même façon, Dittrich affirme sur la base de facteurs d'analyse de nombreuses expérimentations qu'il y a seulement trois dimensions principales (indépendamment des causes pharmacologiques et psychologiques) si l'on ne compte pas les formes variées des états altérés de la conscience : 1. Le Soi océanique sans limite, 2. L'anxieuse dissolution de l'égo, et 3. Restructuration onirique.

---

<sup>245</sup> *Ibid.*

<sup>246</sup> Paul Tholey, *Overview of the Development of Lucid Dream*, (Lecture at the VI. International Conference of the Association for the Study of Dreams in London 1989. First published in: *Lucidity Letter*, 8(2) (1989), pp.1-30.) Sur [http://gestalttheory.net/archive/thol\\_lucid2.html](http://gestalttheory.net/archive/thol_lucid2.html).

Cette « désintégration de l'ego », on la retrouve explicitée dans la tradition tibétaine. Tout d'abord, dans le livre tibétain des morts qui la nomme « séparation des quatre corps » (*Sidafenjie* 四大分解). Elle correspond *grosso modo* à la dispersion des éléments de notre corps durant le passage dans le bardo au moment de la mort. Le Dalai-Lama nous explique que « les expériences faites en s'endormant et en mourant résultent de la dissolution de divers éléments. »<sup>247</sup> Ce phénomène de modification des énergies vitales pourrait se produire dans quatre situations : le rêve et la mort, mais encore la méditation et le rapport sexuel.

« Les changements dans les énergies vitales peuvent se produire de trois manières. L'une est un processus physiologique purement naturel, dû à la dissolution des divers éléments, soit la terre (solidité), l'eau (fluidité), le feu (chaleur) et l'air (mobilité). Ce qui arrive naturellement dans le sommeil et le processus de la mort, et ce n'est pas intentionnel. Un changement analogue dans les énergies vitales survient à la suite d'une méditation qui utilise le pouvoir de concentration et de l'imagination. Cette modification découle d'un passage de la conscience grossière à la subtile. La troisième façon passe par le rapport sexuel. Néanmoins (...) elle ne se produit que par une pratique spécifique, permettant de contrôler le mouvement du fluide régénérateur lors de l'échange, aussi bien chez l'homme que chez la femme. »<sup>248</sup>

Nous reviendrons encore plus en détails sur la « séparation des quatre corps » dans la partie consacrée à la chromatothérapie.

Pour terminer sur Paul Tholey, nous retiendrons de ses recherches ce concept somme toute fascinant de « désintégration de l'égo ». Pour être à même de mieux saisir ce qu'il en est, nous invitons le lecteur à consulter l'annexe 3.

Il est intéressant de noter par ailleurs que Tholey avait débuté ses recherches en onirologie pour prouver que les rêves se déroulaient bien en couleur. Or, celui-ci ne semble point avoir jugé pertinent de poursuivre ses recherches sur le rêve lucide dans ce sens, par exemple en se penchant sur la signification psychologique et physiologique hypothétique que pourraient avoir les couleurs au sein du rêve, ce dont tient compte la tradition médicale chinoise<sup>249</sup>.

---

<sup>247</sup> Francisco J.Varela, *op. cit.*, p.63.

<sup>248</sup> *Ibid.*, pp.63-64.

<sup>249</sup> Cf. Troisième partie, VII.2. Chromatothérapie.

## b. L'*Embodied Imagination* selon Robert Bosnak

Après Scherner et Tholey, un troisième onirologue originaire d'Allemagne donne matière à notre recherche. Robert Bosnak, jungien ayant notamment exercé à Zurich a lui aussi perçu en quoi le rêve était un terrain de prédilection pour la thérapie. Il est allé jusqu'à penser que le rêve pouvait participer à la guérison du VIH :

En 1985, moi et des malades du SIDA avons commencé à coopérer. Je suis persuadé que les malades du SIDA peuvent utiliser le rêve comme thérapie. Ils ont extrêmement peur de la maladie. Ils peuvent ainsi ramener cette peur à la surface, et se réveillant ressentent souvent leur corps soulagé.<sup>250</sup>

Avant de voir de quelle façon le rêve peut éventuellement être utilisé à des fins thérapeutiques, nous pouvons déjà nous poser la question quant à savoir comment les rêves des malades atteints du VIH révèlent-ils la présence de la maladie ? D'après Bosnak, ce serait essentiellement à travers le combat de la lumière et des ténèbres et de l'augmentation progressive de l'obscurité.<sup>251</sup> Ceci confirme tout à fait ce qu'avait écrit Lomnius concernant entre autre les images oniriques d'éclipses. Nous reviendrons en détail sur la lumière onirique dans la troisième partie. En dehors de cette expression du mal à travers l'obscurité, la maladie peut encore être révélée par d'autres procédés, notamment celui de la mimésis ou autres images symboliques.<sup>252</sup>

Si le rêve peut déjà révéler les symptômes et causes de la maladie, il pourrait encore y remédier. L'imagination pourrait donc bel et bien être moteur de la guérison. C'est ce que Bosnak nomme '*Embodied Imagination*' que l'on pourrait traduire en français par 'Imagination cristallisée dans le corps.'

«The technique of Embodied Imagination takes dreaming as the paradigm for all work with images. From the point of view of the dreaming state of mind, dreams are real events in real environments. From the dreaming perspective, an image is an environment in which we find ourselves. (...) One enters a hypnagogic state—a state of consciousness between waking and sleeping, and then, through the process of questioning, images are explored. One can explore these from a variety of perspectives through feelings and sensations manifested in the body, enabling new awareness to

---

<sup>250</sup> Traduit du chinois cité par Xu Guangxing 徐光兴, *Jiemeng jiujiang* 解梦九讲 (Neuf exposés de l'interprétation du rêve), Shanghai, *Huadong shifan daxue chubanshe* 华东师范大学出版社, 2007, p.8.

<sup>251</sup> '梦开始显示光与暗的斗争'*ibid.*, p.8.

<sup>252</sup> Nous donnons en annexe 7 l'exemple d'un rêve témoignant de la contraction de la maladie. Rêves symptomatiques : Fruit défendu et VIH et La symphonie morbide.

develop. The body becomes the theater for a vivid complexity of states, which leads along 'alchemical' lines to profound transformation.»<sup>253</sup>

La technique de l'imagination cristallisée considère le rêve en tant que paradigme pour tout travail basé sur des images. Du point de vue de l'état d'esprit en rêve, les rêves sont des événements réels dans des environnements réels. De la perspective du rêve, une image est un environnement dans lequel nous nous retrouvons. (...) Une personne entre dans l'état hypnagogique, état de conscience entre éveil et sommeil, et puis, à travers le processus de questionnement, explore les images. Une personne peut explorer celles-ci selon plusieurs perspectives à travers les sentiments et sensations manifestées dans le corps, pouvant ainsi développer une nouvelle conscience. Le corps devient le théâtre d'une complexité d'états de vivacité, menant le long de lignes 'alchimistes' à de profondes transformations.

L'"imagination cristallisée' considère ainsi le rêve comme un moyen de transmutation, Bosnak en tant que tout bon héritier jungien prenant pour métaphore l'alchimie. Nous aborderons à plusieurs reprises l'alchimie interne chinoise dans ce travail<sup>254</sup>. Concrètement, le travail de l'"imagination cristallisée' est effectué pendant le stade hypnagogique, nous l'avons déjà évoqué, phase de formation des images oniriques entre l'état éveillé et l'état de sommeil. Néanmoins, ici, la personne répondant dans cet état aux questions d'une autre personne (psychothérapeute) ne peut de ce fait être endormie. Le rêve dont il est question ici correspond en fait au 'rêve éveillé', dans lequel accède un individu à travers des exercices de relaxation<sup>255</sup>. Nous pouvons donc, sans trop nous risquer, dire que cette imagination cristallisée correspond en fait à ce que l'on appelle couramment la sophrologie. Robert Bosnak écrit :

«The most absolute and unmediated form of embodied imagination is a dream. (...) This world-creating power, I call *embodied imagination*. It manifest not only in dreams.»<sup>256</sup>

La forme absolue et immédiate de l'imagination cristallisée dans le corps est le rêve. (...) Ce pouvoir de création du monde, je le nomme imagination cristallisée. Il ne se manifeste point seulement dans les rêves.

Bosnak compare le rêve à un miracle pour lui semblable à celui de la création elle-même. Bien qu'il considère le rêve comme forme absolue de cette imagination cristallisée, il n'en fait toutefois pas le seul état propice à celle-ci. Ce qui prime pour lui, c'est le stade hypnagogique plutôt que la forme onirique aboutie. L'état hypnagogique 'éveillé', donc, puisque l'individu y reste

<sup>253</sup> Sur [http://en.wikipedia.org/wiki/Embodied\\_Imagination](http://en.wikipedia.org/wiki/Embodied_Imagination).

<sup>254</sup> Notamment dans le huitième chapitre de ce travail.

<sup>255</sup> En France, Marc-Alain Descamps travaille selon cette optique. Voir Marc-Alain Descamps, *Les Rêves, les comprendre et les diriger*, Ed. Dangles, 2006.

<sup>256</sup> Robert Bosnak, *Embodiment, Creative Imagination in Medicine, Art and Travel*, sur <http://books.google.fr/books>, p.9.

en lien avec la réalité, conscient de son état. Bosnak pense notamment l'accès à l'état hypnagogique plus accessible que le rêve lucide.

« But the waking hypnagogic state has the advantage of being much more accessible than the lucid dream state. Becoming lucid at will requires a great deal of skill and training (some tibetan monks appear to be particularly good at it). While a usual dreamer can readily get into the hypnagogic state, becoming lucid while dreaming is, at least, unreliable. »<sup>257</sup>

Mais l'état hypnagogique éveillé présente l'avantage d'être plus accessible que l'état de rêve lucide. Devenir lucide à volonté nécessite souvent nombre de techniques et entraînements (Certains moines tibétains semblent être particulièrement doués pour ça). Alors qu'un rêveur ordinaire peut facilement entrer dans l'état hypnagogique, devenir lucide pendant le rêve n'est pas certain.

Ayant pris pour point de départ le rêve, Bosnak a ainsi opté dans sa pratique thérapeutique pour le rêve éveillé plutôt que pour le rêve lucide, ce dernier étant d'après lui moins fiable. Nous émettrons pour notre part certaines réserves sur cet avis.<sup>258</sup> Si vouloir devenir lucide à volonté demande effectivement une grande exigence et un travail sur soi énorme, que notre rythme de vie ne favorise guère, être sujet à la relaxation, de même, n'est pas simple pour tout un chacun. Aussi nous pensons que la thérapie axée selon les deux approches, relaxation et lucidité onirique pourrait être la plus efficace. La première favorisant qui plus est la seconde. Reste que le présent travail se veut centré autour du rêve, autrement dit l'aboutissement de l'état hypnagogique. Nous considérerons donc la relaxation avant le coucher seulement en tant que moyen supplémentaire pour accéder occasionnellement à la lucidité. Voyons donc comment cerner ce que nous pourrions tout autant nommer l'*'Embodied dream'*, le 'rêve cristallisé' ou 'rêve sublimant'.

### **c. L'énergétique selon Patricia Garfield**

A propos des études actuelles, on ne peut ne pas citer une chercheuse hors-paire dans le domaine du rêve lucide et pionnière dans la thérapie par le rêve ; Patricia Garfield.

Dans son livre *Guérir par les rêves*, la chercheuse nous expose à la fois une symbologie en matière de rêves pathologiques issue essentiellement de la conception de la médecine grecque ancienne et de l'architectonique de Scherner – bien que Garfield ne fasse point mention du

---

<sup>257</sup> *Ibid.*, p.118.

<sup>258</sup> Pour notre part, nous éprouvons de grandes difficultés à sentir la transition entre la veille et le sommeil, autrement dit à nous laisser aller dans l'état hypnagogique éveillé. Aussi sommes-nous peu sujet à la relaxation. En revanche, la motivation à la lucidité nous a permis de faire une centaine de rêves lucides durant l'année 2007-2008. Aussi nous pensons que la réceptivité au rêve éveillé ou au rêve lucide dépend de chacun.

philosophe allemand – et à la fois sa propre méthode thérapeutique par le rêve. Celle-ci se fonde essentiellement sur le travail de visualisation au travers de ce qu'il convient de nommer le rêve éveillé. La psychologue va en cela dans le sens de Bosnak. Reste que tout comme ce dernier, Garfield fait aussi mention du rêve lucide dont elle estime le pouvoir thérapeutique plus puissant encore que l'imaginaire au sein du travail de visualisation. La psychologue n'établit pas de distinction fondamentale entre ces deux états qui peuvent l'un comme l'autre être utilisés en tant que 'rêves curatifs'<sup>259</sup>. Il s'agit pour résumer sa méthode de concevoir le chemin de la guérison comme un voyage à part entière. L'itinéraire qu'il soit imaginé dans le rêve éveillé ou rêvé lucidement devient voie initiatique sublimante menant à la guérison. Les étapes qui le parsèment cristallisant les phases de la maladie et de sa guérison.

Voici une citation fort intéressante de cette rêveuse lucide expérimentée :

« Cependant, peu à peu, rêve après rêve, je compris que ces bruits, ces sensations de l'eau et du vent étaient, en vérité, des images du son-sensation qui naissait à l'intérieur de moi-même. Ce n'était ni le vent ni l'eau qui produisaient ce son tactile, pas plus qu'il ne s'agissait d'images issues de mes souvenirs. C'était moi-même, littéralement, qui l'émettais. C'était en moi que naissait le son-toucher miroitant que mon esprit convertissait en images de l'eau et du vent! Je m'expliquais à moi-même le son et la sensation du rêve conscient en créant des images qui justifiaient leur présence. L'objet que je voyais, que j'entendais en rêve était une explication symbolique de ce que mon corps touchait et entendait réellement : soi-même, sa propre vibration »<sup>260</sup>

Nous attacherons une importance particulière à la dernière phrase. Celle-ci nous conforte dans le sens d'une symbolisation du corps énergétique à travers les images ou sensations oniriques. Sensations qu'il nous faut souligner au passage relatives à l'élémental. Ainsi, que l'on parle d'énergie ou de vibration, il demeurerait un écho de notre état physiologique au sein du rêve. Or dans le rêve, notre faculté d'introspection et notre degré de sensibilité étant comme le pensait déjà Hippocrate bien plus élevés que le jour où ils se retrouvent effacés derrière l'intellection et les perceptions du monde extérieur, apprendre à être à l'écoute de notre corps et à entreprendre une autoanalyse au sein du rêve lucide permettrait de faire régulièrement un bilan de notre état de santé pour ne pas avoir à être prévenu par les premiers symptômes d'une maladie. Si tel n'a pu être le cas, plongés dans la maladie ou souffrant d'un accident, nous

---

<sup>259</sup> Patricia Garfield, *op. cit.*, p.252.

<sup>260</sup> (Traduction de Bouchet citant Patricia Garfield, *Pathway to ecstasy*, Holt, Rinehart and Winston, New York, 1977, pp.153-154.)

pourrions encore, grâce à l'apprentissage de la lucidité onirique, canaliser ou disons rediriger l'énergie du rêve pour parvenir à la guérison.

« La faculté de devenir conscient durant le rêve permet de diriger à son gré les énergies curatives sous-jacentes. »<sup>261</sup>

En simplifiant grossièrement toute la démonstration remarquable de Garfield exposée dans son ouvrage très complet, il faudrait en somme pour le rêveur parvenir à créer pour se faire des formes oniriques positives catalyseurs de cette énergie curative. Ces images viennent encore spontanément durant la phase de convalescence pendant laquelle les rêves reflètent souvent la régénérescence du corps. La psychologue les nomme dans ce cas '*images de réorientation*'<sup>262</sup>. Elles correspondent notamment à ce que Jung nomme les images 'numineuses'. Garfield donne l'exemple d'une personne souffrant de fièvre et finissant par rêver d'une borne à incendie, image salvatrice venant à bout du feu onirique, symbolisation ici de la fièvre. Nous verrons plus loin que le feu évoque encore bien d'autres symptômes.

La personne malade pourrait encore agir sur le mal en l'exprimant par le dessin. La sublimation de la maladie par la création en permettrait l'extériorisation, l'acceptation et le dépassement du sens et mènerait ainsi à la guérison. Il nous faut préciser dans le cadre de notre étude que la thérapie par le dessin n'est pas propre à la psychanalyse. On la retrouve en Chine ancienne dans des pratiques taoïstes à visée thérapeutique. Ainsi, dans le *Taiping jing* 太平经 ou Canon de la Grande Paix « édité au VI<sup>ème</sup> siècle à partir de documents dont un grand nombre datent du II<sup>ème</sup> siècle »<sup>263</sup> on peut trouver une méthode thérapeutique consistant « à peindre les divinités correspondantes aux cinq mouvements ainsi que celles des cinq organes internes correspondants, à les installer dans une cellule, à méditer devant elles et à conserver leur présence à l'esprit en les visualisant. »<sup>264</sup>

En résumé, que ce soient les formes pour Scherner, la lumière pour Bosnak ou Laberge, le son et la sensation pour Garfield, toutes ces expressions oniriques pourraient être considérées comme manifestation de l'énergétique et seraient à prendre en compte dans la saisie du rêve pour l'autoanalyse et dans la vie consciente du rêve pour la guérison.

---

<sup>261</sup> Patricia Garfield, *op. cit.*, p.205.

<sup>262</sup> *Ibid.*, p.123.

<sup>263</sup> Pierre-Henry de Bruyn, *op. cit.*, p.67.

<sup>264</sup> *Ibid.*, p.79.

S'inscrivant à présent dans notre étude, toujours dans son livre *Guérir par les rêves*, Patricia Garfield fait mention du Livre de l'Empereur Jaune ou *Huangdi Neijing* sur lequel nous allons nous pencher plus loin. Elle ne s'en tient cependant qu'à la théorie globale, à la dualité du yin et du yang<sup>265</sup>. Si la psychologue a mis en évidence et exposé clairement les rapprochements que l'on peut établir entre les oppositions chaleur et froidure, sécheresse et humidité pour Hippocrate et yin et yang pour le *Neijing*, elle n'a en revanche pas cherché à confronter les cinq éléments selon les deux traditions, préférant se recentrer autour de la tradition occidentale en partant des maximes du père de la médecine.

Garfield opère également une distinction entre images exprimant des symptômes, nous dirions plutôt un état général du corps, images essentiellement basées sur les dualismes préalablement évoqués, et images exprimant un dérèglement physiologique, disons des symptômes plus précis, plus ciblés, images cette fois basées sur l'architectonique ou sur des visions déplaisantes.

Nous résumons dans le tableau ci-après la conception du rêve pathologique selon Patricia Garfield :

Eléments	Sensations	Etats du corps	Architectonique	Images autres	Parties du corps
Feu	Chaud	Température du corps excessive	Maisons en feu	Cheveux en feu Plats épicés Objets brûlants	Maux de tête Brûlures d'estomac Fièvre ou brûlure Chaleur corporelle
Terre	Froid	Mauvaise circulation	Tuyaux, conduits, etc.	Branches givrées Objets froids	Doigts glacés Mauvaise circulation Système sanguin, nerfs
Air	Sec	Sécrétions insuffisantes		Terre aride ou calcinée Etouffements.	Tissus corporels déshydratés <i>Cf. poumons ou cœur.</i>
Eau	humide	Rétention d'eau		Noyade	Maladies pulmonaires
Energie			Réservoir d'essence vide		Déficiência énergétique

***Correspondances du rêve pathologique selon Garfield***

<sup>265</sup> Patricia Garfield, *op. cit.*, chapitre intitulé : « Racines chinoises du diagnostic onirique », pp.95-96

Nous n'exposons pas toutes les images oniriques collectées par Garfield exposées en annexe et exprimant un problème symptomatique dans une scène rêvée où la partie souffrante dans la réalité est agressée, blessée dans le rêve selon mille et une façons en fonction bien entendu de la culture, de l'environnement immédiat du rêveur, des faits vécus dont use l'inconscient pour élaborer la trame et les éléments du rêve pathologique. Ainsi, on trouvera par exemple qu'une personne ayant rêvé de façon répétée se faire déchirer l'estomac par un chien souffrait en fait d'un cancer de l'estomac.<sup>266</sup> De même, des maux de gorge, des problèmes cardiaques ou des affections dentaires susciteront souvent des rêves dans lesquelles ces parties seront mises à mal. Selon la même logique, l'ingestion de choses dégoûtantes en rêve indiquera un problème digestif, etc.

Hormis la nomenclature exposée ci-dessus, Garfield expose encore d'autres correspondances d'ordre cette fois plus psychologique, que ce soit des images liées à la peur de l'opération ou résultant de traumatismes. Aussi ne jugeons-nous pas nécessaire de les exposer dans le présent travail.

Pour terminer sur Patricia Garfield, nous dirons que cette chercheuse passionnée aura synthétisé la conception grecque et l'architectonique de Scherner, les aura réactualisés, enrichis encore de son expérience personnelle ainsi que des nombreux témoignages qu'elle aura pu obtenir directement ou puisés dans les livres. Il nous reste à présent à confronter son travail à la tradition chinoise que la chercheuse n'a fait qu'effleurer.

Penchons-nous donc sur ce que nous révèle l'onirodiagnostique selon la ou plutôt les traditions chinoises, et voyons si celles-ci confirment, infirment ou complètent ce que nous avons synthétisé jusqu'à présent.

---

<sup>266</sup> Patricia Garfield, *op. cit.*, annexe B, p.310.

### V.1. Prescription médicale dans le rêve et l'onirophytothérapie

#### a. La prescription médicale rêvée

《医说》：

溧阳洪辑幼子佛护，病痰喘，医不能治。辑窘惧投哀，请祷于观音。至中夜，梦一妇人告曰：何不服人参胡桃汤？辑悟曰：是儿必活，盖大士垂教尔。急取新罗人参寸许，胡桃肉一枚，不暇剥治，煎汤灌之。很快即愈。盖人参定喘，而带皮胡桃则敛肺也。<sup>267</sup>

#### Le rêve de Hong Ji.

Selon le « *Yishuo* » ou (Théorie médicale)

Le fils de Hong Ji de Liyang (dans la province du Jiangsu) était sous la protection de Bouddha. Il souffrait de dyspnée due au phlegme que les médecins ne parvenaient à guérir. Ji désespéré, apeuré et s'enfonçant dans le chagrin pria la déesse Guanyin, jusqu'à ce qu'une nuit, il rêva qu'une femme lui disait : « Pourquoi ne pas boire de la soupe de ginseng et de noix ? » Ji comprenant s'exclama : « Ce fils doit vivre ! C'est pour cette raison que le Maître (Bodhisattva) m'approcha pour m'enseigner cela ! » Il s'empressa d'obtenir un morceau de ginseng de Xinluo (dans la province du Fujian) d'environ un pouce et une noix qu'il ne prit même pas le temps de peler. Il fit chauffer la soupe et la servit. Le fils guérit rapidement. Le ginseng stoppa la toux et la noix avec sa coque maintint les poumons en place.

Si l'on s'en tient à cette histoire incroyable, la tradition chinoise onirothérapeutique semble tout comme la tradition grecque originelle, à travers ses pèlerinages jusqu'aux temples d'Asclépios, à assimiler à l'oniromanie. Le malade recevant en rêve d'une divinité les remèdes à ses maux.

Nous allons effectivement voir dans cette sous-partie en quoi, la pratique oniromanie chinoise tout comme la conception grecque, s'est peu à peu médicalisée. Le fondement des rêves ayant évolué d'une origine divine à une cause énergétique.

---

<sup>267</sup> Cité par Liu Wenying et Cao Tianyu, *op. cit.*, p.592.

Mais avant de nous plonger dans le sujet, l'histoire ci-dessus nous force tout d'abord à nous poser la question quant à savoir si les rêves peuvent ou non délivrer un remède qui soit à la fois sensé et efficace. Et si tel était le cas, comment peut-on l'expliquer ? En admettant bien sûr que les faits narrés soient véridiques, on pourrait expliquer ces cas exceptionnels en disant tout d'abord que la bodhisattva Guanyin, le fonctionnaire céleste ou toute autre manifestation surnaturelle représentent la part profonde de l'Inconscient de l'individu. De la même façon que certaines inventions, concepts, symphonies *et cætera* sont nés, ou disons plutôt, ont pu trouver leur forme aboutie dans le rêve – on pensera ici à la sonate que Giuseppe Tartini composa après l'avoir entendue en rêve jouée par le diable au violon ou à la structure circulaire de la molécule de Benzène que Friedrich Kékulé aperçut en rêve sous l'apparence de l'*ouroboros*, le serpent qui se mord la queue – des remèdes ou combinaisons de plantes peuvent de la même façon avoir été à plusieurs reprises au cours de l'histoire et chez tous les peuples élaborés dans le rêve. Mais ce genre de phénomène nécessite pour ce qui concerne nos deux histoires deux conditions.

La première est que le rêveur soit baigné de jour dans l'univers de la pharmacopée, autrement dit qu'il connaisse l'effet de certaines plantes prises isolément relativement à des connaissances acquises. Ainsi l'esprit sollicité par la recherche de jour d'un remède et poursuivant la nuit grâce à l'inconscient et à l'insu du conscient la recherche du fameux remède, passant pour cela en revue les plantes connues et en associant les effets, pourrait parfois effectivement finir par trouver la bonne combinaison qu'il dévoilerait au sein d'un rêve aux couleurs parfois surnaturelles. On sait aujourd'hui que la réflexion du jour si elle est suffisamment poussée et nourrie de solides connaissances trouverait parfois son aboutissement de nuit. Cette condition est impérative dans toute autre création ou invention quelles qu'elles soient nées d'un rêve. Tartini était musicien, Kékulé chimiste. Leurs inventions 'fruit d'un rêve' sont respectives à leurs connaissances. Le premier n'aurait pas pu réaliser la structure d'une molécule, le second avait bien peu de chance de composer une sonate.

La deuxième condition plus hypothétique, plausible pour des remèdes plus simples comme il en est de notre exemple, serait que c'est le corps lui-même qui est à l'origine de la réponse. Mais dans ce cas, il faut encore que l'individu ait déjà consommé les ingrédients proposés en rêve, que son corps en connaisse *de facto* déjà les effets. Le corps réagit aux aliments et aux plantes d'une façon à laquelle l'esprit n'est pas toujours conscient. Aussi peut-on supposer que dans des

cas extrêmes où le conscient n'arrive pas à trouver de réponse de jour aux maux du corps, le corps finisse en dernier recours par exprimer lui-même par le biais de l'inconscient, au moyen de l'imagerie onirique fruit du souvenir gustatif d'un met et de l'effet consécutif à l'ingestion de celui-ci sur le métabolisme, ce qui est bon pour lui, ou ce qui lui manque. Le mécanisme serait ainsi assez proche du rêve à *stimuli* internes. La sensation de faim ou de soif engendrant des rêves de nourritures ou de consommation de boissons. Mais ce mécanisme serait bien plus poussé.

## b. La phytothérapie pour le rêve

On trouve dans la pharmacopée chinoise toutes sortes de plantes utilisées pour les troubles nocturnes. Liu Wenying nous en donne une liste de ces ingrédients principaux traitant les troubles du sommeil et des rêves ou entrant dans la composition de médicaments prévus à cet effet<sup>268</sup> :

Os *draconis* (*longgu* 龙骨), pivoine herbacée (*paeonia lactiflora*) (*baishao* 白芍), plante suie (*fuligo plantae*) (*baicaoshuang* 百草霜), rouge de mercure (*zhusha* 朱砂), boswellie de carter ou oliban (*boswellia carteri* ou *olibanum*) (*ruxiang* 乳香) dont on fabrique l'encens, soufre rouge (*xionghuang* 雄黄), écorce de phellodendron (*cortex phellodendri*) (*huangbai* 黄柏), camphrier de Bornéo (*longnaoxiang* 龙脑香), aliboufier (*styrax*) (*anxixiang* 安息香), gousse de févier (*zaojia* 皂荚), étui d'œuf de la mante (*sangpiaoxiao* 桑螵蛸), racine desséchée d'aucklandia lappa (*radix aucklandiae*) (*muxiang* 木香), racine séchée de *sophora flavescens* (*radix sophorae flavescens*) (*kushen* 苦参), *radix morindae officinalis* (*bajitian* 巴戟天), ginseng (*renshen* 人参), *rhizoma polygonati* (*huangjing* 黄精), polygale (*polygala*) (*yuanzhi* 远志), *rhizoma Dioscoreae* (*shanyao* 山药), graine de thuya (*baiziren* 柏子仁), vrille de cuscute (*cuscuta chinensis*) (*tusizi* 菟丝子), etc.

Quelques-uns de ces ingrédients et leurs vertus :

龙骨：“白龙骨疗梦寐泄精”《名医别路》，“止梦泄精、梦交”。《药性论》，“治多梦纷纭，多寐泄精”。《本草逢源》

Os *draconis* : « Les os *draconis* blancs traitent les pollutions nocturnes. » (*Mingyibielu*) « stoppent les émissions dues aux rêves, les rêves érotiques. » (*Yaoxinglun*) « Soignent les rêves confus, et les pollutions nocturnes trop fréquentes. » (*Bencaofengyuan*)

白芍：“治血气亏损而致之梦遗。”《景岳全书》

Pivoine herbacée : « Soigne la déficience du Qi du sang et ce qui provoque la pollution nocturne. » (*Œuvres complètes de Jingyue*)

雄黄：“辟邪，治梦与鬼神交通。”《万病回春》

Soufre rouge : « Chasse le Souffle pathogène, soigne le fait de rêver de dialoguer (ou plutôt d'avoir

<sup>268</sup> Liu Wenying et Cao Tianyu, *op. cit.*, pp.585-586.

des rapports) avec les démons et les esprits. » (Retour du printemps des dix mille maladies)

巴戟天: “治男子夜梦鬼交泄精。”《本草纲目》

*Radix morindae officinalis*: « Soigne chez les jeunes hommes le fait de rêver la nuit d'avoir des rapports malsains et conduisant à l'émission de sperme. » (Compendium de matière médicale)

鹿角: “治脱精尿血, 又治妇人梦与鬼神交者。《本草纲目》(Ibid.)

Les bois de cerf: « Soigne les émissions de sperme ou d'urine, les saignements, ainsi que chez les femmes les rêves de rapports avec les démons et esprits. »

On trouve encore nombre de recettes de soupes ou extraits :

桂枝龙骨牡蛎汤: “治男子失精, 女子梦交。”《金匱要略》

Soupe de brindilles de sauge, d'os *draconis* et d'huître: « Soigne les éjaculations nocturnes chez les jeunes hommes et les rêves érotiques chez les jeunes femmes. » (Prescriptions essentielles du coffre d'or.)

竹沥汤方: “治心实热, 惊梦喜笑, 恐畏悸惧不安。”《备急千金要方》

Jus de bambou: « Soigne le cœur (en état de) plénitude et (trop) chaud, les rêves effrayants, le rire euphorique, la peur, la frayeur et l'anxiété. » (Prescriptions essentielles d'urgence valant mille onces d'or)

人参汤: 治善忘, 多梦亡人, 或梦居水中, 惊恐惕惕。《普济方》

Soupe de ginseng: Soigne les troubles de la mémoire, le nombre excessif de rêves de morts, ou les rêves où l'on se trouve dans l'eau, le fait d'éprouver de la peur, l'effroi et de se trouver toujours sur le qui-vive. (Méthodes simples de soulagements (de maux))

On constate de manière évidente que les traitements du rêve s'emploient presque essentiellement à combattre les rêves érotiques et les 'accidents nocturnes' qui en résultent. Si ce fait peut paraître à première vue dû à une sorte de puritanisme excessif hérité du confucianisme, tout cela conserve néanmoins une certaine légitimité, découle d'un certain bon sens.

Tout d'abord, les troubles d'émission dans le sommeil s'ils sont évidemment bénins de manière occasionnelle (liés à la poussée d'hormones à l'adolescence, et à l'âge adulte à une excitation excessive ou à une frustration trop longue) s'avèrent néanmoins dans le cas où ils deviennent fréquents souvent liés à une déficience du souffle des reins. Or cette déficience perturbe avant tout le sommeil, faisant paradoxalement que l'on se souvient souvent plus facilement de ses rêves (mémoire encore aisément facilitée par les accidents nocturnes). Les autres types de rêves pathogènes émergeant dans un sommeil plus lourd seront au contraire plus facilement oubliés, et si ce n'est pas le cas, la plupart du temps point du tout perçus pour leur expression pathogène. Et dans le cas infime où un rêve est compris comme traduisant le

disfonctionnement d'un organe, la déficience du souffle du cœur par exemple, l'important sera bien plus de soigner le fond du problème que de mettre un terme à des rêves de feu fruit de cette déficience. Xi Yongjun nous cite à ce sujet plusieurs traitements contre toutes sortes de nuisances affectant la qualité des rêves et du sommeil<sup>269</sup>.

Ainsi tous les traitements visant à calmer l'esprit agité tels que *Ningxin anshen fa* 宁心安神法 (Méthode pour apaiser le cœur et calmer l'esprit), *Yangxue anshen fa* 养血安神法 (Méthode pour nourrir le sang et calmer l'esprit), *Yiqi anshen fa* 益气安神法 (Méthode pour tonifier le Qi et calmer l'esprit), *Shugan jieyu fa* 疏肝解郁法 (Méthode pour drainer le foie et résoudre le problème de stagnation sanguine) ont aussi pour objectif de lutter contre le nombre de rêves excessif. Nous savons aujourd'hui que le problème n'est pas tant le nombre excessif de rêves que la mauvaise qualité du sommeil qui donne l'impression de faire plus de rêves qu'à l'accoutumée.

Les traitements de type *Jiaotong xinshen fa* 交通心肾法 (Méthode pour permettre la communication entre le cœur et les reins), *Zhengan anhun fa* 镇肝安魂法 (Méthode pour calmer le foie et l'âme *hun*), *Zibu ganshen fa* 滋补肝肾法 (Méthode pour nourrir et fortifier le foie et les reins) agissent entre autre contre l'excès de rêves érotiques et les émissions nocturnes. Tout ceci étant relatif nous le savons au départ à la déficience de l'énergétique des reins, source des rêves d'eau ou rêves érotiques, qui finit à la longue par affecter le foie – l'eau (reins) engendrant le bois (foie), aussi la déficience de l'élément mère affecte l'élément fils – ou le cœur – l'eau (reins) triomphe du feu (cœur), aussi la déficience de l'eau provoque l'excès de feu qu'elle ne peut plus restreindre.

Les traitements du genre *Qingre xiehuo fa* 清热泻火法 (Méthode pour clarifier la chaleur et purger le feu), *Qingre huatan fa* 清热化痰法 (Méthode pour refroidir l'excès de chaleur et transformer les flegmes), *Huoxue huayu fa* 活血化淤法 (Méthode pour vivifier le sang et transformer les ecchymoses) visent également à apaiser le sommeil et réduire les rêves érotiques.

Le traitement *Yangxue rougan fa* 养血柔肝法 (Méthode pour nourrir le sang et adoucir (par fortification) le foie) agit quant à lui entre autre sur les troubles tels que le somnambulisme ou la somniloquie.

---

<sup>269</sup> Xi Yongjun, *op. cit.*, pp.54-57.

Le poète nous propose encore dans un chapitre des traitements plus ciblés et très précis dans la posologie contre les symptômes préalablement mentionnés et d'autres<sup>270</sup> : Somnolence, somnambulisme, excès de rêves, rêves de noyades, rêves d'effroi, rêves d'étouffement, émissions nocturnes, rêves érotiques, rêves de démons, rêves de sang, rêves de tristesse.

Nous en traduisons un à titre d'exemple :

梦悲方疗

大红枣 10 颗、小麦 50 克、炙甘草 4 克、五味子 3 克、朱茯苓 6 克、远志 6 克、党参 20 克、磁石 15 克。<sup>271</sup>

Pour soigner les rêves tristes :

Dix grosses dattes rouges, blé (50g), réglisse (4g), graines de schisandre de Chine (*fructus schisandrae*) (3g), pachyme rouge (*pachyma*) (6g), polygale (*polygala*) (6g), racine de codonopsis (*radix codonopsis*) (20g), pierre d'aimant (15g)

Tous ces traitements relèvent de ce que l'on pourrait nommer l' « onirophytothérapie ». Le présent travail n'a cependant pas pour objectif de vérifier de tels traitements. Nous ne sommes en effet point qualifiés pour cela. L'onirothérapie telle que nous la comprenons et cherchons à la présenter ici comprend plutôt le diagnostic par le rêve et le travail sur les images au sein du rêve. Voyons déjà le premier point.

---

<sup>270</sup> Xi Yongjun, *op. cit.*, pp.278-284.

<sup>271</sup> *Ibid.*, p.284.

## V.2. Le Livre de l'empereur Jaune et les rêves symptomatiques

L'origine en Chine de la considération des rêves comme pouvant exprimer l'état énergétique peut être abordée de deux manières. Tout d'abord à travers les différentes pratiques à but curatif autour des rêves ou différents procédés onirothérapeutiques en Chine ancienne, autrement dit en se penchant sur l'Histoire des pratiques autour du rêve. D'autre part, à travers les théories du rêve, la formation de la conception du rêve symptomatique (énergétique) à proprement parler au sein de la médecine traditionnelle (MTC). La première approche s'appuie sur les méthodes anciennes. Elle expose l'évolution de la thérapie, allant des pratiques exorcistes aux soins propres à la MTC. La seconde se retrouve dans les divers classements de rêves. Elle expose cette fois l'évolution de la théorisation du rêve pathologique énergétique, des balbutiements de cette conception à sa forme actuelle. Notre objectif étant de synthétiser une méthode thérapeutique basée sur une conception énergétique du rêve, les deux paramètres sont à prendre en considération et peut-être à réunir.

### a. Les divers procédés onirothérapeutiques dans la Chine ancienne

Avant d'aborder les méthodes onirothérapeutiques, prenons d'abord en considération une distinction établie par Liu Wenying dans le fait même d'interpréter les rêves. Le professeur en philosophie nous l'explique ainsi :

其实，圆梦与占梦虽在形式上相同，其性质与功能则不可相提并论。圆梦和占梦都要分析梦象，以至占断吉凶，但占梦首先认为梦为神灵、鬼魂所通引，其性质是一种迷信。占梦者亦属于神道主义者，其目的和功能是为梦者提供一种避凶从吉的行为决断。而圆梦非但不一定迷信占梦，有时实际上否定占梦，其性质是梦的一种解释，并力图解释得头头是道、十分圆通。其目的和功能则是解除梦者某些心理问题，治疗梦者的某些心理疾病，因而属于现代所谓心理治疗的方法。

En fait, bien que l'interprétation des rêves et la prédiction (pure) par les rêves soient semblables dans la forme, leur nature et leur fonction ne peuvent être mis sur un même plan. Pour les deux méthodes, il faut analyser les images oniriques, et de cela prédire ce qui sera faste ou néfaste. Mais la prédiction (pure) par les rêves repose sur la croyance que les rêves sont parcourus par les esprits et les âmes, elle relève donc d'un caractère (purement) superstitieux. Les interprètes des rêves sont à rattacher aux shintoïstes. Leur objectif ou fonction est d'entreprendre les mesures nécessaires à chasser le mal caché dans le rêve. L'interprétation des rêves en revanche n'est pas nécessairement une prédiction à caractère superstitieux. Elle va parfois en effet jusqu'à dénigrer cet aspect-là. Son domaine relève d'une sorte d'explication des rêves. Cette explication est tout à fait sensée, et est extrêmement souple. Son objectif ou sa fonction est de mettre fin aux problèmes

psychologiques du rêveur, de le guérir de toutes sortes de pathologies. En cela, elle relève plutôt de ce que nous appelons à l'époque actuelle méthode psychothérapeutique.<sup>272</sup>

Selon Liu, il y avait donc dans les temps anciens deux façons d'appréhender le rêve afin d'en révéler le contenu latent. L'une était de le déchiffrer pour en comprendre le message manique, et l'autre de l'interpréter comme pouvant renseigner sur une déficience physique ou mentale, et ce, sans s'appuyer nécessairement sur une dimension sacrée ou rituelle. Mais cette dichotomie, comme nous allons le voir, n'est pas toujours très évidente dans l'Histoire chinoise et tout autant litigieuse que les catégorisations de rêve. C'est pourquoi nous préférons plutôt nous en tenir ici à la seule séparation préalable dans l'approche du sujet de notre étude. D'un côté la méthode onirothérapeutique et de l'autre la théorie du rêve énergétique.

D'après Liu Wenying, il existait quatre méthodes psychothérapeutiques traditionnelles à travers les rêves. L'une d'elle se base-t-elle sur le rêve énergétique ?

### 1) La méthode de transfert du sentiment (dépréciateur) en volonté (*qingzhi zhuanyi fa* 情志转移法)

Un exemple que nous donne Liu Wenying est le suivant :

据《晏子春秋》记载，齐景公患水疾，卧床十多日夜里“梦与二日斗不胜”。第二天他见晏子说，他是不是要死了。晏子请召占梦者。占梦者要翻梦书，晏子说不要翻了，你可以这样对景公说：“公所病者，阴也；日者，阳也。一阴不胜二阳，公病将已。”齐景公听了占梦者的解释心理非常高兴，三日大愈。回头景公要赏赐占梦者。占梦者说是晏子让他那样讲的。于是景公要赏赐晏子。晏子说：“占梦者以臣之言对，故有益也。使臣言之，则不信。”在这个故事中，言子根本不信梦书，不信占梦。他之所以那样解梦，完全是针对景公怕死恐惧的心理。他之所以不说而让占梦者说，又是利用景公迷信占梦的心理。当然言子要是解释得不圆，通景公也不会相信的。所以晏子在这里乃是圆梦，而不是占梦。其实质则是一种精神心理的治疗，并取得了显著的效果。

Selon le *Yanzi Chunqiu* (Yanzi des Printemps et Automnes), le Duc Qi Jing contracta une maladie par l'eau. Il dut garder le lit une dizaine de jours. Une nuit il rêva qu'«il combattit avec deux soleils et qu'il perdit. » Le lendemain il demanda à Yanzi s'il allait mourir ou non. Yanzi appela l'interprète des rêves. Ce dernier voulut consulter ses livres. Yanzi lui dit que c'était inutile, qu'il n'avait qu'à dire à l'empereur : « La maladie que votre excellence a contractée est de polarité yin. Les soleils sont de polarité yang. Le yin ne peut triompher du yang, il en sera de même pour votre maladie. » Le Duc Qi Jing se réjouit au plus haut point d'entendre cela venant de l'interprète des rêves. Il

---

<sup>272</sup> Liu Wenying et Cao Tianyu, *op. cit.*, p.627.

guérit en trois jours. En retour il voulut récompenser le mage. Celui-ci dit qu'il n'y était pour rien, que c'était Yanzi qui lui avait dit de dire cela. L'empereur voulut alors récompenser Yanzi. Et ce dernier de lui dire : « Selon les propos de vos ministres, les interprètes des rêves sont justes et il est indéniable que leur contribution est bénéfique. C'est ce que soutiennent vos ministres mais moi je n'y crois pas. » Dans cette histoire, Yanzi ne croit nullement à la prédiction par les rêves et à ses livres. S'il a interprété ainsi ce rêve c'est seulement pour atteindre la peur de mourir de l'empereur. Et s'il n'a pas parlé en personne à l'empereur et a laissé le mage le faire, c'était aussi dans le but de se servir de la superstition de l'empereur. Bien sûr, son interprétation n'est pas très souple mais c'est malgré tout une sorte de thérapie psychologique qui a obtenu des résultats manifestes.

Ce qui semble se révéler intéressant ici au premier abord, c'est le début de théorisation du rêve pathologique, la transcription des images oniriques en correspondances yin yang. Nous sommes sous les Printemps et Automnes (770 à 453 av. JC), le concept est encore tout frais, mais déjà incorporé à d'autres conceptions et pratiques. Mais cette interprétation n'est en fait considérée ici que comme fabriquée de toute pièce par le mage. Ce qui est exprimé dans cet exemple, ce n'est point le fondement théorique du rêve selon l'école du yin et du yang, mais la fonction psychosomatique servant de thérapie, le principe étant celui de l'auto persuasion pour obtenir la guérison. En réalité, il n'y a nullement prise en considération des images du rêve de l'empereur. Il n'y a de psychologie que dans l'intention du mage, non dans son interprétation. Relativement à notre étude, le seul intérêt que l'on peut éventuellement porter à cette méthode est qu'elle confirme le pouvoir du psychisme sur le corps.

On pourrait ajouter ici l'exemple de Li Yuan et du rêve d'être dévoré par les vers :

据说唐朝开国皇帝李渊在刚刚要起兵反叛隋朝曾做过一个梦，梦见自己掉到床下，被蛆吃。他认为这是表示自己要死的预兆，所以不敢起兵。而他手下的一人解释说：“落在床下，意思是‘陛下’，被蛆吃，表示众人要依附于你，这个梦表示你要当皇帝。”李渊听了这话，放心地起了兵，后来他推翻了隋朝，自己当上了唐朝的皇帝。

D'après la légende, le fondateur de la dynastie des Tang ; l'empereur Li Yuan aurait fait un rêve juste avant de lever son armée pour se rebeller contre les Sui. Dans ce rêve, il se voyait tomber de son lit et dévoré par les vers. Il crut voir en cela le présage de sa mort, et n'osait lancer l'assaut. Mais parmi ses subalternes, il en était un (Zhi Geyang) qui lui expliqua : Le sens de tomber du lit, c'est « Votre Majesté<sup>273</sup>. » Etre dévoré par les vers, signifie que les petites gens vont s'attacher à

---

<sup>273</sup> L'explication est assez difficile à retranscrire en français. Il se trouve que le caractère 陛 composant l'appellation « Votre Majesté » désigne aussi isolément les estrades ou marches des palais, et, par extrapolation, les petites marches pour monter sur ce qui est l'équivalent du lit ; une installation fait de briques pour permettre de la chauffer par en dessous pendant l'hiver. On comprend ainsi le rapprochement un peu tiré par les cheveux établi par Zhi Geyang.

vous, ce rêve signifie donc que vous allez devenir empereur. » Li Yuan entendant ces dires fut rassuré et donna l'assaut. Après, il renversa les Sui et fut empereur de la dynastie des Tang.

En dehors de tout l'intérêt sinologique que nous portons à cette interprétation unique du rêve<sup>274</sup>, on ne peut pas ne pas songer qu'à l'heure actuelle, cette façon de soigner poserait de sérieux problèmes éthiques et même dirions-nous déontologiques. Car si l'on pouvait réellement espérer soigner par le mensonge ou l'omission comme nous le conte cette histoire, serait-on cependant encore en droit de le faire ? N'y avait-il dans les temps anciens pas d'autres méthodes que l'on pourrait qualifier de plus honnêtes et de ce fait encore valables dans le cadre d'une thérapie moderne ? Qu'en est-il pour les soit disant trois autres méthodes psychothérapeutiques par les rêves ?

## 2) La méthode d'expression des sentiments en profitant (du rêve) (*shunshi xuanxie fa* 顺势宣泄法)

顺势宣泄法的特点是，寻找梦者的心理症结或积郁，对梦者进行解说，力求顺势得以宣泄，从而消除病梦之疾。运用这种方法，多为僧医或道医，很注意梦者迷信佛道的心理。

La particularité de cette méthode est de rechercher le hic ou le refoulé du rêveur, d'entreprendre une explication du rêve afin d'extérioriser le sentiment, pour finalement détruire les symptômes du rêve pathologique. Ceux qui usèrent le plus de cette méthode ; les moines bouddhistes médecins ou médecins taoïstes, portèrent particulièrement attention à la place de la croyance et de la foi dans l'esprit du rêveur.

Sous la dynastie Qing, on trouve cet exemple :

徐书记有室女，病似劳。医僧法靖诊曰：“二寸脉微伏，是忧思致病，请示病因。”徐曰：“女子梦吞蛇，渐成此病。”靖谓“有蛇在腹”，用药转下小蛇，其疾痊愈。靖密言：“非蛇病也，因梦蛇过忧，疑昧以成疾，当治意，而不治病耳。”

Dans le livre du pays de Xu est noté le cas d'une femme non mariée gravement malade. Le moine bouddhiste Fa Jing avait diagnostiqué : « Son pouls est extrêmement faible et diminuée, c'est une dépression. » Le livre mentionne ensuite : « La femme a rêvé qu'elle a avalé un serpent, et suite à cela est tombée peu à peu malade. » Jing lui dit : « Vous avez un serpent dans le ventre. » Puis il utilisa des médicaments pour remédier au petit serpent. Et la maladie fut peu à peu guérie. Jing avoua : « Il est évident qu'il n'y avait pas de serpent mais la maladie résidait dans le soupçon (chez cette femme quant à son existence). Soigner le sens, c'est soigner le mal. »

---

<sup>274</sup> Pour ce qui concerne les méthodes d'interprétation du rêve dans leur ensemble, nous renvoyons encore une fois le lecteur à l'annexe 9.

Liu Wenying se basant sur le commentaire final du moine Jing nous dit :

他的治疗不管那些具体症状，而是抓住真正的病因以“治意”。“治意”也就是心理治疗。

Sa [Fa Jing] façon de soigner ne prenait pas en compte le symptôme concret mais saisissait la cause réelle de la maladie afin de ‘soigner le sens’. ‘Soigner le sens’, c’est aussi une psychothérapie.

Percevoir les choses ainsi, cela revient à penser que l’image du serpent avalé est la cause de la dépression. Nous pensons plutôt que le serpent, qu’il soit rêvé ou fantasmé, est la cristallisation d’un problème déjà présent à l’origine de la dépression, et non lui-même ‘la cause réelle’ du déclenchement de la maladie. Si nous voulons bien concéder que le serpent puisse être catalyseur de cette dépression, de par l’angoisse qu’il procure à cette femme, il est évident qu’il n’en est point l’élément déclencheur. Le serpent n’est pas le sens ‘psychologique’. Il est symbole. La thérapie n’est donc ici en aucune façon psychologique, même si elle peut avoir, comprenons-le bien, des répercussions positives sur le psychisme. S’il est évident que le moine comprit l’image du serpent comme liée à la dépression, il ne chercha cependant pas à comprendre l’origine de la dépression, ce que cristallise sans l’ombre d’un doute l’image du serpent. Le bouddhisme, en effet, ne s’intéresse point au sens psychologique d’un rêve relatif à l’égo qui est considéré comme illusoire. Par conséquent, la thérapie au sein du bouddhisme ne peut être assimilée à de la *psychothérapie*. La thérapie bouddhiste s’axe sur le symbole situé sur le plan des énergies subtiles.<sup>275</sup> Il faudrait donc en tout état de cause plutôt dire ici :

*Soigner le symbole, c’est aussi une thérapie énergétique.*

*Soigner le sens*, ce serait dans un premier temps pour le moine expliquer à sa patiente cette image du serpent avalé en rêve comme symbole de sa dépression, et, dans un second temps, l’aider à comprendre les raisons profondes de sa dépression, le sens du symbole. Or Fa Jing ne se préoccupe ni de l’amont ni de l’aval, ne soigne ni le symptôme ni la cause réelle de la maladie mais s’applique seulement à mettre fin à la peur du problème refoulé.

On pourrait émettre comme hypothèse que le problème réside dans le fait précisé et forcément point anodin que cette femme soit non mariée. Le sens du serpent pourrait alors être

---

<sup>275</sup> Voir pour cela Tenzin Wangyal Rinpoché, *Guérir par les formes, l’énergie et la lumière*, Éditions Claire Lumière, 2004.

l'image obsédante de la sexualité non vécue, à la fois source de manque et de peur. Le manque étant lui aussi double : celui de la jouissance fruit du contact avec le phallus, mais surtout, celui de l'expérience de la grossesse en résultant. Les deux images du phallus et de l'embryon étant *de facto* confondues dans la simultanéité au moyen de cette image unique du serpent dans le ventre, sorte de palliatif rêvé ou cauchemardé d'une chose tout autant désirée que crainte.

Si l'image du serpent comme symbole sexuel n'est pas très usitée dans la culture chinoise, elle est néanmoins quelquefois sous-entendue. Dans les mythes fondateurs, le dragon revêt parfois un caractère phallique. Quelques histoires nous parlent par exemple de femmes qui tombent enceinte après l'apparition de dragons. De même il est dit :

蛇，龙类也，龙入腹中，王者之兆也。<sup>276</sup>

Le serpent est un genre de dragon. Le dragon qui pénètre le ventre, c'est le signe de l'enfantement d'un roi.

Rappelons pour notre histoire que l'on trouve encore dans le (Livre d'interprétation des rêves rédigé à Dunhuang) les prédictions suivantes :

梦见蛇入怀，有贵[子]

Rêver qu'un serpent vous pénètre le ventre, (cela prédit) d'avoir un [enfant] précieux ((noble).

梦见蛇齿人妻，必有子。

Rêver d'un serpent qui mord sa femme annonce assurément que l'on aura un enfant<sup>277</sup>.

La première assertion semble s'appliquer à merveille pour cette historiette. Reste que le nœud psychique n'y est point exprimé et certainement point conscientisé par l'intéressée en tant que désir de l'enfantement. Cette femme faisant appel à un moine médecin, on peut penser que cela lui permet d'une certaine façon de ne pas avoir à s'avouer l'origine de son rêve.

Au vu du bon dénouement de cette histoire, le nœud semble toutefois dépassé. Tout du moins temporairement, avant qu'il ne ressurgisse dans quelque autre rêve ou se manifeste dans d'autres symptômes. A moins bien sûr que cette femme sublime d'une façon ou d'une autre ce besoin d'enfantement inscrit au plus profond de son être.

Un autre exemple :

---

<sup>276</sup> Cité par Fu Zhenggu, *op.cit.*, p.249.

<sup>277</sup> Liu Wenying et Cao Tianyu, *op. cit.*, p.37 et p.59.

唐代《天宝遗事》中曾记载过一个梦例，汾阳令周象曾梦一只乳虎紧逼他，醒后一直有病，多方用药无效。一位僧人为此设坛，持剑念咒，果然听见周象床下虎叫，僧人用水喷之，由此周象之病慢慢痊愈。此例与上例的思路基本相同，僧人肯定床下有虎，周象其梦其病都得到一种圆通解释。于是问题的关键便集中在如何驱虎或灭虎上，僧人施行的那一套巫术，正是顺势解决这一问题。其实僧人心里明白，周象床下根本无虎。只因周象梦疑虎，他才那样解释，他才那样表演，虽说迷信色彩太浓，但僧人的办法事实上还是心理治疗。

Sous la dynastie Tang, il est mentionné l'exemple suivant : Zhou Xiang de Fenyang rêva qu'il était harcelé par un tigre. Quand il se réveilla, il avait une maladie. Il avait beau prendre des médicaments, cela n'avait aucun effet. Un moine bouddhiste fit une vraie mise en scène pour cela ; brandissant une épée et psalmodiant des incantations. En effet, il entendit le rugissement du tigre sous le lit de Zhou Xiang. Il l'en aspergea d'eau. Grâce à cela, la maladie de Zhou Xiang guérit petit à petit.

Cet exemple et le précédent reposent sur le même fondement de pensée. Le moine affirma qu'il y avait un tigre sous le lit donnant ainsi une explication directe à la maladie et au rêve de Zhou Xiang. Ainsi, la clé du problème se résumait à la question de savoir comment chasser ou supprimer ce tigre. Le moine mit en œuvre cette sorcellerie afin de profiter de la situation pour résoudre le problème. Mais il est évident que le moine avait compris qu'il n'y avait pas l'ombre d'un tigre sous le lit de Zhou Xiang. C'est seulement parce que Zhou Xiang soupçonnait l'existence de ce tigre à cause de son rêve qu'il résolut le problème de la sorte, qu'il fit une telle mise en scène. Bien que la superstition s'exprime ici dans toutes ses couleurs, la méthode du moine se révèle dans les faits être une véritable psychothérapie.

A la lueur des deux exemples illustrant la deuxième méthode, on pourrait dire que celle-ci fonctionne en quelque sorte sur une logique contraire à la première mais en vue d'une même fin. Si dans la première le mage mentait quant au sens du rêve ou du moins ne cherchait point à en trouver le sens réel, le positivant sans trop y croire pour créer chez son patient une guérison spontanée, dans la deuxième méthode le moine prend cette fois le rêve de son patient au pied de la lettre, et traite non point directement la pathologie elle-même mais la manifestation onirique de celle-ci. On accède néanmoins à travers cette deuxième méthode au domaine de la thérapie, une thérapie originale : le *rituel* : d'une certaine manière revivre au jour le rêve de la nuit et lui donner une finalité heureuse à travers une mise en scène voire une véritable cérémonie. Toutes deux correspondent à un acte sublimant, de la simple prise de médicament à fonction purement symbolique – puisque sensée guérir du mal en symbolisant l'anéantissement de l'image rêvée et persistante qui sous-tend la maladie –, au vrai rituel à fonction identique. Dans le cas relaté, le rêve témoigne du mal, le cristallise dans un archétype, et c'est dans la réalité qu'il est guérit. Mais bien que le mal puisse être ainsi soigné par ce que les uns jugeront être un effet placebo, les

autres un travail sur l'énergie subtile, toujours est-il que l'on n'identifie jamais l'origine psychosomatique de ce mal. Il n'est donc, contrairement à ce qu'en dit Liu Wenying, point question de psychothérapie mais plutôt de « rituothérapie » ou thérapie par le rituel. Dans la première méthode, le patient s'en remet à l'interprétation tarabiscotée du mage, dans celle-ci, le mage ou moine médecin s'en tient aux images littérales du rêve et aux peurs conséquentes de son patient. Mais dans les deux cas, que ce soit l'interprétation ou le traitement, la thérapie s'opère en dehors de toute considération du psychopathologique. Le serpent reste un serpent, le tigre un tigre. Nul besoin pour un moine bouddhiste ou taoïste, nous l'avons dit, de chercher à donner un sens à l'image onirique, de pousser son patient à se complaire dans la flatterie narcissique ou dans l'idolâtrie de l'égo sur lesquels reposent la psychologie et toute notre conception moderne nombriliste. Que ce soit le serpent ou le tigre, ces images oniriques sont considérées comme extérieures à l'individu. Et si notre réflexe ou tendance à l'interprétation sera parvenu à donner un sens psychologique à l'image du serpent, elle ne sera que de peu de secours pour cette dernière image du tigre. Celle-ci restera cette fois emprunte d'un mystère difficile à lever qui préservera ainsi à l'inverse tout le sens et la force du rituel.

### 3) La méthode de l'autosuggestion (*renwo anshi fa* 人我暗示法)

人我暗示的特点是，梦者基于某种信仰，梦中幻想有神为他治病。凡是梦中神灵授药，都有他人暗示或自我暗示发挥其作用。他人暗示可能来自僧人、道士，自我暗示来自个人的信仰。

La particularité de l'autosuggestion est que le rêveur à travers sa croyance, sa foi, imagine dans son rêve qu'une divinité vient le guérir. En général, dans le rêve, l'esprit administrant un médicament a une fonction de persuasion ou d'auto persuasion. La persuasion peut venir d'un moine bouddhiste ou taoïste, l'auto persuasion vient de la propre foi du rêveur.

En voici un exemple :

清代有一医案：曹州吴某因患痞(腹内硬块)疾，“烦闷困殆，自拟莫救”。一天夜里梦剑一位“黄冠者”把他从床上叫醒，“以刀抉其胁，出肠胃，刮摩洗涤讫，复纳之，外腹以膏”。吴某醒后，“顿觉胸膈冰凉，宽爽异常”。其父用手摸其腹，积块已消大半矣，喜曰：“必神医示灵活汝也。”<sup>278</sup>。

Sous la dynastie Qing, on trouve un cas médical: Wu Mou de Caozhou pour une raison quelconque souffrait d'un caillot dans l'estomac. « Je suis accablé par un mal qui peut m'être fatal

---

<sup>278</sup> Liu Wenying et Cao Tianyu, *op. cit.*, p.631.

et je ne puis me sauver. » Un jour, il rêva qu'un homme portant un bonnet jaune l'appela alors qu'il était couché sur son lit. « L'homme à l'aide d'un couteau lui ouvrit les flancs, lui en sortit les viscères et l'estomac qu'il frotta et nettoya entièrement avant de remettre tout en place et d'appliquer sur son ventre une pommade. » Quand Wu Mou se réveilla, « il ressentit une grande fraîcheur au niveau de son diaphragme et une immense sensation de bien-être. » Son père lui massa le ventre et constata que le caillot avait diminué de plus de moitié. Il s'exclama : « Le dieu des médecins s'est manifesté en toi ! »

Il est évident, comme nous le dit Liu Wenying, qu'en réalité, il n'y eut aucun 'bonnet jaune' venu guérir notre homme. Cette image particulière provenait seulement de l'Inconscient de notre homme. Peut-être était-ce le fruit de ce qu'un moine taoïste lui avait raconté autrefois<sup>279</sup> ou de certaines croyances telles que celle préalablement abordée du Mont des Pierres et des Bambous<sup>280</sup> et selon lesquelles des divinités pouvaient venir guérir les fidèles dans leurs rêves. Mais bien que cette représentation au sein du rêve ne soit pas considérée de notre point de vue moderne comme 'réelle', toujours est-il qu'elle a pu encore une fois engendrer un réel effet positif sur l'esprit du rêveur, se traduisant par une forme d'autosuggestion, qui avait pu effacer chez cet individu le fardeau psychique qui pesait sur lui – issu du symptôme et de la souffrance physique en résultant – et renforcer sa croyance en la victoire sur la maladie. Ce rêve avait par conséquent eu un réel effet thérapeutique. Or, contrairement au phénomène précédent, c'est au sein du rêve que le patient guérit de son mal. Une façon de s'auto-soigner à travers le rêve, n'est-ce pas justement ce que nous cherchons au sein de ce travail? Certes dans l'exemple ci-dessus l'origine du mal n'est toujours pas identifiée:

*Caozhou pour une raison quelconque souffrait d'un caillot dans l'estomac.*

Néanmoins la guérison provient cette fois d'une confrontation au mal par le patient lui-même. Ainsi, ce n'est pas seulement les symptômes qui s'en trouvent améliorés, c'est le fond du problème qui est résolu, le nœud qui est dépassé dans la sublimation, dans l'action directe et non plus seulement indirecte comme c'était le cas avec les deux autres méthodes.

Si l'on revient maintenant sur les propos de Liu, au vu de ces trois méthodes, quelle différence établir dans la Chine ancienne entre chasser le mal caché dans les rêves et guérir les

---

<sup>279</sup> Conformément aux suppositions de Liu Wenying : 是从前道人讲过神仙可为信徒治病, 是他梦中幻想“黄冠者”前来为他治病。 C'est un moine taoïste qui autrefois lui avait raconté que certaines divinités immortelles pouvaient venir guérir les croyants. C'est ainsi qu'il rêva qu'un « homme portant un bonnet jaune » vint pour le soigner.

<sup>280</sup> Cf. Première partie (III.2.b.).

pathologies ? Le spécialiste du rêve voudrait certes distinguer rituel de conjuration et thérapie mais il semble dénigrer par ailleurs toute la conception traditionnelle sur laquelle repose cette thérapie, et ce justement parce que bon nombre de ses principes sont mêlés à des aspects que l'on peut considérer de prime abord comme superstitieux.

Reste qu'en dehors de ces trois méthodes a encore pu s'élaborer une quatrième basée cette fois selon une réelle conception médicale du rêve énergétique.

#### 4) La méthode de la régulation (*zhengmian shudao fa* 正面疏导法)

正面疏导法多为医家所利用，主要是正确梦的原因，对梦象做出合理的解释，这样梦者自会调节心理，有助于消除病梦的心理原因，在辅以药物治疗，其效果也很显著。

Cette méthode a été beaucoup utilisée par les médecins, principalement pour révéler les causes du rêve symptomatique. Elle donne une explication sensée (*/raisonnable*) du rêve, ainsi le rêveur harmonise lui-même son psychisme, en aidant ce dernier à anéantir les causes de ses rêves symptomatiques. En utilisant en complément à cette méthode la pharmacopée chinoise, on obtient des résultats manifestes.

En voici un exemple détaillé.

据宋代《普济本事方》记载：“有董生者，患神气不宁，每卧则魂气飞扬，觉身在床而神魂离体，惊悸多魇，通夕无寐。”先后找过很多大夫，均无效。医家许叔微问他：大夫们都作何病来治疗？董曰：“众皆以为心病。”经过望闻问切，许叔微诊断曰：“以脉言之，肝经受邪，非心病也。肝经因虚，邪气袭之，肝藏魂者也，游魂为变。平人肝不受邪，故卧则魂归于肝，神静而得寐。今肝有邪，魂不得归，是以卧则魂阳若离体也。肝主怒，故小怒则剧。”以前诊为“心病”，或心虚、或心实、均不对症。而“心病”还涉及到“心有所思”与“私欲邪念”等等，恐怕也伤董生人格，所以质而无效。许叔微诊为“肝病”，其对病因和梦象的分析，条条有理，使董生心悦诚服。他说：“此前未闻之，虽未服药，已觉沉疴去体矣。”这里许叔微对董生病梦的解释，丝毫无求于占梦，依据的完全是医理，但同样十分圆通，而突出心理治疗的意义。由于正确的心理疏导，其效果简直立竿见影。

Sous la dynastie des Song, un certain Dong souffrait d'un mal faisant que son esprit *shen* et son souffle *qi* ne pouvaient trouver le repos. Chaque fois qu'il se couchait, son âme *hun* s'envolait. Endormi, son corps restait au lit, mais son âme *hun* quittait son corps et souffrait de cauchemars effrayants. Il ne pouvait (bien) dormir. » Il alla s'enquérir successivement auprès de nombre de docteurs mais ce fut sans résultat. Le médecin Xu Shuwei lui demanda : Les précédents médecins vous ont diagnostiqué quel symptôme ? Dong répondit : Tous m'ont indiqué une maladie du cœur. A travers un examen complet comprenant l'observation, l'audition et l'olfaction, l'interrogatoire et la palpation, Xu Shuwei fit ce diagnostic : A votre pouls, je sens que c'est votre foie qui est affecté

et non le cœur. Parce que le pouls du méridien du foie est vide, aussi cet organe est affecté par les souffles mauvais (Qi pathogène). Le foie dissimule l'âme *hun* mais la vôtre est devenue errante. Dans l'état normal, le foie des gens n'est point affecté par ces souffles, et quand ils se couchent, leur âme *hun* peut regagner leur foie et ainsi leur esprit est calme et ils peuvent trouver le sommeil. Votre foie est affecté et l'âme *hun* ne peut le regagner. Ceci explique que lorsque vous êtes couché celle-ci s'active et quitte votre corps. Le foie gère la colère, aussi il faut apaiser cette colère pour résoudre le problème.

Toutes les explications liées au cœur étaient erronées. De plus, une « maladie du cœur » concernait « les pensées contenues dans le cœur », autrement dit « les désirs et mauvaises pensées » etc. faisant peur et nuisant à l'état d'esprit de Dong. (Culpabilité). C'est pour cela qu'il ne guérissait pas. Xu Shuwei diagnostiqua une maladie du foie, et à travers cette analyse des images oniriques, assez logique, Dong en fut ravi et entièrement convaincu. Il dit : Je n'avais rien entendu de tel avant et en dépit du fait que je n'ai pris aucun médicament, je sens que la gravité de la maladie est écartée. » On voit que dans l'analyse qu'a faite Xu Shuwei de la maladie de Dong il ne fait aucun recours à la prédiction. Son fondement repose sur la médecine et est du même coup tout à fait logique faisant apparaître le sens de la pathologie. Et de ce parfait nettoyage psychologique le résultat est immédiat.

Cette méthode que l'on peut enfin qualifier à juste titre de thérapeutique est belle et bien la prise en compte de la pathologie et l'explication de Xu fondée sur la médecine traditionnelle chinoise spiritiste de son temps. Elle n'est point basée comme il en est de la première sur le mensonge de l'oniromancien, sa manipulation du rêveur, mais sur une vraie communication entre le médecin et son patient. Elle se fonde sur le principe que la compréhension des symptômes par le patient lui-même engendrera un rééquilibrage naturel de son état. Néanmoins, tout comme dans la seconde méthode, les raisons ou facteurs psychologiques du déséquilibre énergétique sont mis de côté, sont tus.

Par ailleurs, on peut encore voir dans cette histoire une dimension superstitieuse dans le fait qu'il y soit question d'âmes, d'Esprit et de souffles mauvais. Mais ce sont là, il faut le souligner, des notions propres à la MTC. On pourrait tout autant qualifier ces notions d'instances *énergético-spirituelles*, autrement dit les comprendre d'une part, relativement à la MTC et à leur fonction, comme énergétiques, et d'autre part, relativement à la voie du rêve et à leur sens, comme spirituelles. Jung voyait les choses ainsi :

« Qu'il s'agisse des comportements et représentations propres aux peuples dits primitifs ou, chez nous, des phénomènes dits occultes, ou de délires psychotiques, ou d'élaborations plus ordinairement névrotiques, ou plus ordinairement encore du peuplement de nos rêves, la croyance aux âmes et aux esprits manifeste la projection de complexes autonomes inconscients que le moi

ne peut ni reconnaître, ni intégrer. »<sup>281</sup>

On remarquera que dans cette historiette l'âme siégeant dans le foie est le *hun* et non le *po* comme il en était pourtant selon les définitions préalablement abordées<sup>282</sup>. Ceci confirme bien que le *hun* et le *po* sont fondamentalement une seule et même chose, mais que l'on retrouve plutôt le terme de *hun* lorsqu'il est question d'imagerie onirique positive, de beaux songes ou de rêves prémonitoires liés au voyage de l'âme en dehors du corps, et le terme de *po* lorsqu'il est question de cauchemars liés aux démons ou aux souffles mauvais s'immisçant dans le corps. Ici, la conception diffère quelque peu puisque l'âme est décrite à la fois comme quittant le corps et à la fois assaillie de visions cauchemardesques.

Voyons à présent d'où est issue la conception sur laquelle se base cette méthode de régulation.

### **b. Naissance de la conception du rêve pathologique énergétique**

Yang Li spécialiste de la médecine chinoise écrit :

梦分为生理性及病理性两大类，生理性梦包括幻想梦、再现梦及灵感梦，为白昼在大脑皮层上留下的痕迹重现，也包括心理的感传或受了外界的刺激，一般为良性梦，可起到心理平衡、心理疏泄、心理预测等作用。病理性梦的产生则多为内源性，往往来源于体内潜伏性病灶产生的信息，多为恶梦，因此梦具有反映疾病的物质基础，通过梦可以获得预测疾病的消息。中医有大量梦预测疾病的记载，临床上对疾病的预报有一定的价值。<sup>283</sup>

Le rêve se divise en deux grandes catégories ; celle des rêves physiologiques et celles des rêves pathologiques. La première comprend les rêves fantaisistes, les rêves récurrents et les rêves inspirés, résurgences d'empreintes laissées de jour sur les couches supérieures du cerveau. Cette catégorie comprend aussi l'expression du psychologique ou des stimuli depuis le monde extérieur. En général, ce sont de bons rêves qui ont pour fonction l'équilibre psychologique, l'évacuation de contenus psychologiques ou le pronostic psychologique. Les rêves pathologiques trouvent leur source à l'intérieur (de soi), et proviennent en général des informations produites par le foyer infectieux (encore) insidieux au sein du corps. Ce sont pour beaucoup des cauchemars, étant donné que ces rêves de par leur fondement reflètent le corps infectieux. A travers eux, on peut

<sup>281</sup> Christian Gaillard, *Jung*, Que sais-je ? Puf, p 46.

<sup>282</sup> Cf. Première partie, chap.II.2. L'essence-esprit *jingshen* et les âmes *hunpo*

Selon la MTC moderne, le *hun* désigne, tout comme dans cette histoire, l'âme du foie, le *po* désignant donc habituellement l'âme des poumons. (Cf. Eric Marié, *op. cit.*, pp.87-89) Ce choix se révèle néanmoins, au vu de notre étude, plus arbitraire que réellement fondé. Le *hun* et le *po* étant l'aspect positif ou négatif d'une même instance mi psychologique mi énergétique.

<sup>283</sup> Yang Li, *op. cit.*, p.191.

obtenir des informations (aidant à établir) le diagnostic de la maladie. En médecine chinoise, on trouve tout un tas d'ouvrages faisant mention de diagnostic de maladies grâce au rêve, qui ont en clinique une valeur indéniable pour la prévision d'une maladie.

L'auteur use cependant ici d'une catégorisation actuelle occidentalisée, mais il faut bien comprendre que d'une part celle-ci n'était point valable autrefois, avant l'influence de la psychologie occidentale, où les catégories de rêves incluaient toujours une part de spiritisme. D'autre part, la médecine chinoise elle-même à ses débuts n'était point indépendante vis à vis de ce spiritisme. Ainsi même les rêves que l'on retrouve dans les annales et ayant été interprétés selon les bases de la médecine chinoise incluent bien souvent aussi, nous venons de le voir, une part que l'on qualifie communément de superstitieuse. Le rêve considéré purement comme expression de l'état énergétique est une conception somme toute assez récente due à la nécessité face à la pensée rationnelle occidentale de donner une valeur scientifique à des concepts qui au départ englobent encore d'autres notions. Voyons donc à quand remonte cette conception.

Le célèbre sage Zhuangzi tout d'abord, dont le rêve du papillon aura prêter à tant de commentaires et ouvrages, écrit :

梦者，阳气之精也，心所喜怒则精气从之。<sup>284</sup>

Le rêve, c'est l'essence du Qi yang. Or cette essence et ce Qi viennent de la joie et la colère du cœur.

Certes, l'origine du rêve ainsi explicitée est un peu limitée, mais elle a le mérite d'établir comme mécanisme du rêve le lien entre psychologique émotionnel et énergétique sur lequel est fondée la médecine chinoise et autour duquel va s'axer notre étude.

Liezi 列子(Lie Tseu) avant Zhuangzi aurait écrit :

以浮虚为疾者则梦扬，以沉实为疾者则梦溺，将阴梦火，将疾梦食。

Les personnes atteintes de maladies légères rêvent qu'elles volent, celles atteintes de maladies graves rêvent qu'elles se noient. Celles qui couvent (yin?)(la maladie) rêvent de feu, celles qui vont tomber malades rêvent de manger.<sup>285</sup>

Liezi s'inspire ici dans la forme, nous allons le voir, d'une assertion du *Neijing* en en

---

<sup>284</sup> Zhuangzi 庄子, cité par Xi Yongjun, *op. cit.*, p.15.

<sup>285</sup> Cité par Fu Zhenggu, *op. cit.*, p.221.

mélangeant cependant de manière impropre plusieurs explications. Ce que l'on y voit, c'est encore une fois un essai d'explication sur le rêve énergétique. L'explication quant à l'image du feu est un peu confuse. Serait-ce l'effet du Souffle yin qui provoque une telle vision onirique ? Cela serait conforme à l'idée provenant du *Youyang zazu* 酉阳杂俎 selon laquelle l'excès de Qi yin provoque des rêves :

藏气阴多则数梦，阳壮则梦少

Le Souffle yin stocké en excès provoque de nombreux rêves, le Souffle yang accru diminue les rêves<sup>286</sup>

Le yin est-il l'essence du yang dont parle Zhuangzi ? Un certain Song Shaoyong 宋邵雍 écrivit :

气行则神魂交，形返则精魂存，神魂行于天，精魂返于地。

Le Qi montant est la communication de (l'Esprit) *shen* et de (l'âme) *po*. La (forme) *xing* descendant est le stockage de (l'essence) *jing* de (l'âme) *hun*. Le *shenhun* monte au ciel, le *jinghun* retourne à la terre.<sup>287</sup>

Dans cette explication le *jinghun* correspond en fait au *po*, âme rattachée à la terre *di* et à la forme *xing*. Aussi le *yangqijing* dont parle Zhuangzi peut légitimement être compris en tant que *yinqi*. Toujours est-il que selon l'optique ancienne de la médecine chinoise, le rêve était toujours symptomatique car on le pensait encore né d'une agression du mal extérieur :

正邪从外袭内，而未有定舍，反淫于脏，不得定处，与营卫俱行，而到魂魄飞扬，使人卧不得安而喜梦。<sup>288</sup>

Les nuisances faibles<sup>289</sup> agressent l'intérieur depuis l'extérieur. N'ayant aucun lieu sur lequel se fixer, elles affectent alors les organes. Ne se fixant nulle part, elles se mêlent au Qi issu de la digestion et protégeant le corps, et font s'envoler les âmes *hun* et *po*, faisant que couché on ne parvient à la tranquillité, et l'on fait des rêves.

Que sont donc ces nuisances extérieures ?

---

<sup>286</sup> *Ibid.*

<sup>287</sup> *Ibid.*

<sup>288</sup> *Huangdi neijing* 黄帝内经 (Livre de l'Empereur jaune), *Linshu* 灵枢, *Yinxie fameng di sishisan* 《淫邪发梦第四十三》 chapitre: le mal provoque les rêves.

<sup>289</sup> Terme, pris isolément, difficile à traduire et assez contradictoire. Lu Ying nous l'explique ainsi :

歧伯的回答，把邪分为两类：一类叫虚邪，虚邪是明显的，强烈的致病因素。一类就是正邪，是不明显的，微弱的致病因素。(Lu Ying 路英, *Jiemengkao* 释梦考, Pékin, *Zhongguo minzu sheying yishu chubanshe* 中国民族摄影艺术出版社, 2002, p.33.) La réponse de Qi Bo divise le mal en deux sortes : l'une est le *xuxie* 虚邪. Le *xuxie* est manifeste et est un facteur pathogène puissant. L'autre est le *zhengxie* 正邪 qui serait un facteur pathogène non manifeste, assez faible. Or le terme *xu* 虚 du facteur pathogène puissant peut vouloir dire faible, ce qui peut prêter à confusion.

Qu'il soit puissant ou non, ce facteur pathogène (*zhengxie* 正邪) fait écho au terme de *fanyin* 反淫 mentionné juste après et avec lequel il doit être considéré en tant que 淫邪 *yinxie*. Terme que nous expliquons dans le texte principal de ce travail.

所谓“淫邪”，就是阴、阳、风、雨、晦、明六淫之邪。<sup>290</sup>

Ce que l'on appelle les « nuisances », ce sont le mal des six excès que sont le yin, le yang, le vent, la pluie, l'obscur et le lumineux.

On les dénomme aujourd'hui souvent ainsi :

六淫，即风、寒、暑、湿、燥、火六种外感病邪的统称。风、寒、暑、湿、燥、火在正常的情况下，称为“六气”，是自然界六种不同的气候变化。“六气”是万物生长的条件，对于人体是无害的，同时，人们在生活实践中逐步认识了它们的变化特点，产生了一定的适应能力，所以正常的六气不易于使人致病。当气候变化异常，六气发生太过或不及，或非其时而有其气(如春天应温而反寒，秋天应凉而反热等)以及气候变化过于急躁(如过度的暴热、暴冷等)，在人体正气不足，抵抗力下降时，六气才能成为致病因素，并侵犯人体发生疾病。<sup>291</sup>

Les six excès sont le vent, le froid, la canicule, l'humide, le sec et le feu, c'est à dire les appellations des six sortes de maux pathogènes externes. En temps normal, ces six facteurs correspondent aux « six souffles » qui désignent les six sortes de changements saisonniers de la nature. Les « six souffles » sont la condition à la croissance de tous les êtres vivants, ils sont inoffensifs. De même, l'homme qui apprend à en connaître peu à peu dans l'expérience de sa vie leurs caractéristiques de changements, acquiert une capacité d'adaptation à ces six souffles. C'est ainsi que les six souffles normaux ne sont pas pathogènes. Mais quand surviennent des changements extrêmes du climat, et que les six souffles deviennent soit excessifs soit insuffisants, et ne sont plus conformes à ce qu'ils devraient être (le printemps se doit d'être doux pour chasser le froid, l'automne doit être frais pour chasser la chaleur), et que les changements de climat deviennent brutaux (chaleur ou froid excessifs), quand le Qi n'est pas suffisant au sein du corps, la faculté de résistance à la maladie diminue et les six souffles deviennent facteur pathogène et peuvent affecter le corps et engendrer une maladie.

L'excès ou la déficience des six souffles saisonniers sont donc la base de l'affection pathogène externe dans la conception de la médecine chinoise. De cette affection naîtraient ainsi certains rêves. Mais pas tous les rêves.

Nous rappelons ici que tout le monde rêvant chaque nuit, une nuit calme sans rêve n'existe point. Les personnes en très bonne santé ne rêvent pas moins que les malades. L'impression de ne pas avoir rêvé n'est due qu'à l'incapacité de se souvenir de ses rêves. Or, au sujet du rappel de rêve, il y a de nombreuses divergences entre les gens puisque certaines personnes se souviendront plus de leurs rêves dans des périodes de grande fatigue alors que d'autres au contraire auront l'impression de ne pas rêver pendant ces périodes là mais d'avoir une grande activité onirique pendant des périodes de grande forme et de bon sommeil. Nous ne reviendrons pas ici sur la conception de Zhuangzi selon laquelle les Vrais Hommes ne rêvent point. Si nous

---

<sup>290</sup> Xi Yongjun, *op. cit.*, p.19.

<sup>291</sup> Zi Tu, *op.cit.*, p.230.

sommes prêts à pouvoir le considérer chez une personne ayant atteint le *Samadhi*, phénomène qui se traduirait par l'extinction du mental, l'activité mentale de l'homme lambda ne cessant point même durant le sommeil, celui-ci est forcément parcouru de rêves.

Quoi qu'il en soit, cette idée du dérèglement du Qi comme étant la cause des rêves recèle un fond de bon sens sur lequel il nous faut nous attarder.

On trouve pour la première fois mention du rêve pathologique à proprement parlé sous les Han orientaux (25-220). Le penseur et politicien Wang Fu 王符 (85-163) en donne l'explication dans son classement du rêve en dix catégories :

凡梦，有直，有象，有精，有想，有人，有感，有时，有反，有病，有性。<sup>292</sup>

Les différents rêves sont : le rêve direct, le rêve symbolique, le rêve concentration (de l'esprit), le rêve de pensée, le rêve personnalisé, le rêve induction (externe), le rêve saisonnier, le rêve contraire, le rêve pathologique, le rêve émotionnel.<sup>293</sup>

Les rêves pathologiques déjà qualifiés d'énergétiques (*bingqizhimeng* 病气之梦) sont définis ainsi par notre homme :

阴病梦寒，阳病梦热；内病梦乱，外病梦发；百病之梦，或散或集，此谓(病)气之梦也。<sup>294</sup>

Les maladies yin provoquent des rêves de froid, les maladies yang des rêves de chaleur, les maladies internes des rêves agités, les maladies externes des rêves de destruction, les rêves de maladies diverses font (en rêve) soit se disperser, soit se rassembler. C'est ce que l'on appelle les rêves énergétiques.

Wang Fu écrit encore :

观其所疾，察其所梦，谓之病。<sup>295</sup>

(Pour voir quel est le mal, observer les rêves, (et ainsi) nommer la maladie.

---

<sup>292</sup> *Qianfulun* 潜夫论, au chapitre «*Menglie*» 梦列 (Catégories du rêve), cité par Wu Kang, *op. cit.*, p.400.

<sup>293</sup> Les rêves étant avant tout considérés selon l'optique manique, le rêve direct est à comprendre comme rêve prémonitoire à interprétation littérale, le rêve symbolique comme rêve prémonitoire à interprétation symbolique, le rêve personnel comme un rêve prémonitoire dans lequel il faut tenir compte de la nature du rêveur, par exemple son sexe, son âge, son statut social, etc. Le rêve contraire est un rêve prémonitoire à interprétation contraire, un fait onirique heureux annonçant en fait le malheur et inversement. Le rêve caractériel un rêve prémonitoire dans lequel il faut tenir compte du caractère de l'individu pour juger du faste ou du néfaste. Outre les rêves prémonitoires, le rêve sincère est plutôt une sorte de rêve incubé fruit de la fixation sincère du rêveur sur un fait ou une chose. Le rêve de pensée exprime les pensées du jour. Les rêves stimulus naitraient de l'influence du climat. Le vent ou la chaleur produirait tel ou tel rêve. De même les rêves saisonniers auraient des couleurs de saison.

<sup>294</sup> Wu Kang, *op. cit.*, p.401

<sup>295</sup> Cité par Fu Zhenggu, *op. cit.*, p.72.

Il est intéressant de voir que Wang Fu parle aussi de rêves climatiques et saisonniers, autrement dit de rêves implicitement influencés par les six souffles.

阴雨之梦使人厌迷，阳旱之梦使人乱离，大寒之梦使人怨悲，大风之梦使人飘飞，此谓感气之梦也。<sup>296</sup>

Les rêves de pluie rendent les gens dépressifs, les rêves de sécheresse rendent les gens confus et dispersés, ceux de grand froid rendent les gens rancuniers et tristes, ceux de grand vent les font voler. C'est ce que l'on appelle les rêves énergético-émotionnels.

春梦发生<sup>297</sup>，夏梦高明，秋冬梦熟藏。此谓应时之梦也。

Les rêves de printemps expriment l'émission de la vie, ceux de l'été l'excellence, ceux de l'automne et de l'hiver la maturité et le retrait. C'est ce que l'on appelle les rêves qui reflètent les saisons.

Ainsi, on peut en déduire qu'un homme en bonne santé aurait des rêves en accord avec les saisons, alors qu'en mauvaise santé il ferait des rêves exprimant la rupture de cette symbiose. Reste que ce classement comporte encore des types de rêves imprégnés du caractère superstitieux. On retrouve ainsi les rêves exprimant les trois méthodes de prédiction : le rêve direct, symbolique et contraire<sup>298</sup>.

Chen Shiyuan 陈士元 sous la dynastie des Ming (1368-1644) établit un classement des rêves fondés pour la moitié de ces types de rêves sur des critères pathologiques selon la médecine chinoise:

感变九端，畴识其然哉？一曰气盛，二曰气虚，三曰邪寓，四曰体滞，五曰情溢，六曰直叶，七曰比象，八曰反极，九曰厉妖。<sup>299</sup>

L'induction (onirique) se décline en neuf aspects. Qui les connaît ? Le premier est l'excès de Qi, le second sa déficience, le troisième l'invasion du mauvais Qi, le quatrième les stimulus externes, le cinquième l'excès de sentiment, le sixième l'interprétation directe, le septième l'interprétation symbolique, le huitième l'interprétation contraire, et le neuvième l'angoisse (possession) de démons.

Du premier au cinquième type, on a ainsi cinq causes du rêve pathologique. La raison en est que ce célèbre théoricien oniromancien avait assimilé les bases du classique de la médecine chinoise. Reste quatre autres types de rêves toujours fondés sur des critères superstitieux, comme la neuvième catégorie :

<sup>296</sup> *Qianfulun*, chap. Catégories du rêve, cité par Fu Zhenggu, *op. cit.*, p.220.

<sup>297</sup> *Chunmeng* ou rêve printannier est aussi une appellation désignant les rêves érotiques.

<sup>298</sup> Voir l'annexe 9.

<sup>299</sup> *Mengzhan Yizhi* 梦占遗旨 (Oniromancie), chap. « *Ganyingpian* » 感应篇 (l'induction) cité dans Wu Kang, *op. cit.*, pp.401-402.

一是将厉妖之类单独做一类，认为鬼怪可以作祟而致梦，具有迷信内容；二是在分类上不严谨，即从梦因的角度划分，又从梦兆的角度划分，使相互间有互相包含之弊。<sup>300</sup>

Le premier (problème qui se pose) est le classement du type (rêve de) démons comme type à part entière. Croire que des rêves puissent naître de l'influence malfaisante de démons comporte un aspect superstitieux. Le deuxième se situe dans l'absence de rigueur dans le classement des genres ci-dessus. Ainsi, si certains sont classés selon le facteur engendrant le rêve, d'autres sont encore classés selon l'optique oniromancienne. Chacun des deux genres comprenant ainsi l'autre crée dans cette équivalence des genres une faute grave.

Pour les rêves basés selon l'optique oniromancienne, on retrouve quelques-uns des genres établis par Wang Fu sous les Han<sup>301</sup>. Il est donc évident que Chen Shiyuan a opéré un syncrétisme entre pensée spiritiste, propre à un aspect du taoïsme, et conception énergétique, base de la médecine chinoise.

En dehors de toute conception spiritualiste ou psychologique des rêves selon la conception chinoise prise dans son ensemble, domaine que nous avons déjà abordé dans notre précédent travail, voyons à présent en détail cette conception énergétique propre à la médecine chinoise.

### **c. Conception de la médecine énergétique et facteurs du rêve pathologique**

Avant d'aborder celle-ci, nous pouvons déjà établir quelques rapprochements entre médecines traditionnelles grecque et chinoise. A la différence de la conception de Lessius, la médecine chinoise ne considère pas seulement les tempéraments comme influençant la toile onirique. Les différents types de caractères sont façonnés suivant la dominance de l'un ou l'autre des éléments, certes, mais ces derniers s'inscrivent aussi dans un fonctionnement énergétique global commun à tous les hommes. Une personne de tempérament bilieux peut en effet passer par des phases de mélancolie. La médecine chinoise rejoint ainsi la conception de Lomnius en ciblant l'état pathologique. Les deux approches ont depuis très longtemps mis en avant le lien entre le contenu des rêves, tout du moins l'environnement, le décor des rêves. Ainsi, la différence

---

<sup>300</sup> Xi Yongjun, *op. cit.*, p.41.

<sup>301</sup> Le mécanisme du type de rêve à interprétation symbolique est à comprendre ici de deux façons. La première correspond à la méthode de prédiction par homophonie, un mot annonçant un autre mot dont il est homophone : Le cercueil (*guancai* 棺材) annonce la réussite aux examens, fonctionnaire se prononçant *guan* 官, et la richesse *cai* 财. La seconde façon est la prédiction par association d'idées : Rêver de voler symbolise toute forme d'élévation à venir. L'excellence pour l'éruudit, le renom pour le héros, la guérison pour le malade, etc. Nous ne reviendrons pas plus en détail dans ce travail sur toutes les techniques d'interprétation du rêve selon l'optique oniromancienne sur laquelle était fondé en grande partie notre mémoire de Master : *Conception chinoise des rêves et de l'Inconscient*. Le lecteur intéressé pourra consulter ce travail au centre de recherche de Lyon. De même devrait paraître à la rentrée prochaine notre livre *La science des rêves en Chine* aux éditions Youfeng, et dont les première et deuxième parties reprennent et enrichissent ce précédent travail.

fondamentale entre elles est que la médecine chinoise établit ses correspondances entre images oniriques et pathologies et les cinq organes selon leur état énergétique, l'excès ou la déficience du Qi les parcourant, là où la médecine d'Hippocrate l'explique par les humeurs ou fluides.

Soulignons encore au passage, pour revenir brièvement en Europe, que cette conception purement physiologique des rêves en rapport aux organes avait aussi été supposée par un certain Maine de Biran que cite le Marquis pour lequel la conception est fort douteuse et dont il nous fait part d'un ton sarcastique :

« Déjà Maine de Biran avait adopté cette méthode vicieuse des théories préconçues. Tous les songes, selon lui, doivent se ranger en quatre catégories, sans qu'il y en ait une seule qu'il ne rapporte à l'influence des organes, grâce à la concentration de la sensibilité dans l'un d'entre eux. Concentrée dans les organes intérieurs, le foie, l'estomac, le système génital, elle produira les songes affectifs, le cauchemar ; dans les extrémités cérébrales des sens internes, optique, acoustique, les visions ; dans les profondeurs du cerveau, les songes intellectuels, aussi rares que précieux ; enfin, concentrée dans une division du cerveau ou dans l'organe interne qui lui correspond, elle produit tous les prétendus miracles du somnambulisme. Voilà qui est assurément fort ingénieux, mais de preuves à l'appui pas la moindre. (2<sup>ème</sup> partie, chap. 4) »

Pas de preuve, certes, conception à première vue fort discutable, mais tout de même très proche de la conception médicale chinoise. De même, le professeur et philosophe Karl Albert Scherner attribuait quant à lui « à chaque organe la puissance de provoquer des songes spécifiques qui le représenteraient symboliquement ». <sup>302</sup> Là où Maine de Biran parlait d'une vague 'concentration de la sensibilité' et Scherner de 'puissance', la médecine chinoise use du concept de Qi.

Le premier ouvrage qui nous parle de ce Qi selon un point de vue médical est le *Huangdi Neijing* 黄帝内经. Or l'origine du Livre de l'empereur Jaune dont Garfield faisait mention reste baignée d'un mystère qui lui confère plus qu'aux cinq Classiques un statut particulier. <sup>303</sup>

En dehors de toute thèse délirante, ce qui est certain, c'est que la mention la plus ancienne que l'on peut trouver de ce livre se trouve dans le Livre des Han, sous la dynastie des Han (-206

---

<sup>302</sup> Henri Bergson, *L'énergie spirituelle*, Paris, PUF, 2008, p.92.

<sup>303</sup>有人認為《黃帝內經》與《易經》一樣，得授于史前的另一個超文明社會或外星文明。因為《黃帝內經》的作者及上古之人均崇拜另一種“人”比當時(甚至現在)的人類有着更加先進的思想和科學技術。Certaines personnes pensent que le Livre de l'Empereur Jaune et le Livre des Mutations auraient été légués par une société préhistorique à la civilisation avancée ou par une civilisation extra-terrestre. Ceci parce que le ou les auteurs du Livre de l'empereur Jaune ainsi que les gens sous la Haute antiquité vénéraient une sorte d' « humain » qui avait une pensée et une technique plus avancée que les hommes de ce temps (voire même que ceux d'aujourd'hui.) (Xi Yongjun, *op. cit.*, p.16.)

à 220 ap. JC). Mais des études poussées de plusieurs spécialistes et historiens tendent à démontrer au vu de l'analyse de la culture présente dans le livre que celui-ci fut rédigé pendant la période des Printemps et Automnes (722-481 av. JC) ou des Royaumes combattants (475-221 av. JC), l'entre-deux périodes correspondant à l'époque où vivait Hippocrate.

Ce livre composé de dix-huit rouleaux se divise en deux sous-livres. Le *Suwen* 素问 pour la théorie globale, et le *Lingshu* 灵枢 principalement pour l'acupuncture, nommé jusqu'à la dynastie Tang le *Zhenjing* 针经 ou Livre des aiguilles. Ces deux parties sont composées chacune de neuf rouleaux. Ce livre est en fait un dialogue formé par les questions de l'empereur jaune *Huangdi* 皇帝 et les réponses et explications du sage et médecin Qibo 岐伯.

Pour ce qui nous intéresse, on peut trouver, dispatchés dans les deux livres, trois petits chapitres abordant le « Le monde des rêves » (*mengjing* 梦境). L'un notamment, extrait du *Suwen*, est clairement intitulé « le mal (Qi pathogène) produit les rêves » (*yinxiefameng* 淫邪发梦)<sup>304</sup>. Dans celui-ci, la cause des rêves est donc explicitée comme pouvant être d'ordre symptomatique ou pathologique :

因其所病，见于梦，此为病梦也

Dont on trouve la traduction en chinois contemporain :

因为身体有这个方面的病或不舒服，就梦见了，这种梦叫做“病梦”。

Parce que le corps est affecté d'une maladie ou d'un trouble de cet ordre (variation excessive du Qi préalablement évoquée), on peut le voir en rêve, c'est cela que l'on appelle « rêve pathologique. »

En se basant sur cette médecine chinoise, on comprend les rêves pathologiques comme résultant de cinq facteurs :

- 1 : L'excès ou la déficience du Qi Yin, Yang ou des deux.
- 2 : L'excès du Qi dans un organe. (*qisheng zhimeng shuo* 气盛致梦说)
- 3 : La déficience du Qi dans un organe. (*qixu zhimeng shuo* 气虚致梦说)
- 4 : Le Qi pathogène dans un organe. (*xieyu zhimeng* 邪寓之梦)
- 5 : Stimuli externes (et internes.) (*tixie zhimeng* 体滞之梦)

---

<sup>304</sup> Cf. Annexe 3.

Excepté le premier facteur, on retrouve ainsi les cinq catégories de Chen Shiyuan. Celui-ci considère encore, nous l'avons vu, l'excès de sentiment. Or, nous allons voir que la médecine chinoise tient également compte de l'excès de sentiment au sein du rêve en tant qu'expression du dérèglement énergétique. La somatisation témoignant de cet énergétique-émotionnel qui établit le lien entre corps et esprit. Ceci fait que l'on peut considérer l'excès de sentiment relevant soit d'une cause psychologique soit d'une cause pathologique. Quant aux *stimuli*, ils peuvent tout autant que le psychologique ou le pathologique influencer la toile onirique. Ils concernent, tout comme les facteurs pathogènes, le corps. Cependant, ils ne sont pas à comprendre de la même façon que Scherner. En effet, ils n'engendrent pas des rêves pathologiques, mais ce que l'on appellera plutôt des rêves physiologiques, dus à des sensations non organiques. Nous allons revenir à cette nouvelle catégorisation du rêve dans le sous-chapitre suivant. Restons pour l'instant centré autour de ces cinq facteurs du rêve organique énergétique selon la conception chinoise.

#### 1) L'excès ou la déficience du Qi Yin, Yang ou des deux

Dans le premier paragraphe du chapitre « le mal (Qi pathogène) produit les rêves » (*Yinxie fameng* 淫邪发梦), on trouve une phrase qui explique en effet quelles émotions ou images sont susceptibles de surgir en rêve selon si c'est le yin ou le yang qui est en excès, ou si les deux sont en excès.

阴盛则梦涉大水恐惧，阳盛则梦大火燔灼，阴阳俱盛则相杀毁伤；上盛则梦飞，不盛则梦堕。

L'excès de yin provoque des rêves de grandes inondations et de peur. L'excès de yang provoque des rêves de grands feux et de brasiers. Si le yin et le yang sont tous deux excessifs, cela provoque des visions de lutte meurtrière. L'élévation du Qi fait rêver de voler, sa stagnation, de tomber.

#### 2) L'excès du Qi dans un organe

D'autres phrases du *Neijing* expliquent quelles émotions ou images oniriques sont susceptibles d'apparaître quand le Qi est en excès dans tel ou tel organe.

肝气盛则梦怒，

肺气盛则梦恐惧、哭泣、飞扬；  
心气盛则梦善笑恐畏；  
脾气盛则梦歌乐，身体重不举；  
肾气盛则梦腰脊两解不属。

Le souffle en excès dans le foie et l'on est en colère en rêve.

S'il est en excès dans les poumons, on aura peur en rêve, on pleurera ou l'on volera.

Dans le cœur et l'on rira ou l'on aura peur.

Dans la rate et l'on rêvera de chants et de joie, le corps lourd sans pouvoir se lever.

Dans les reins et l'on rêvera que ses hanches et sa colonne vertébrale ne se lient plus.

### 3) La déficience du Qi dans un organe

A l'inverse, on trouvera dans le même chapitre des phrases expliquant quelles émotions ou images oniriques sont susceptibles d'apparaître cette fois quand le Qi est en déficience dans tel ou tel organe.

肺气虚，则使人梦见白物，见人斩血藉藉，得其时则梦见兵战。

肾气虚，则使人梦见舟船溺人，得其时，则梦伏水中若有畏恐；

肝气虚，则使人梦见菌香生草，得其时则梦伏树下不敢起。

心气虚，则梦救火阳物，得其时则梦燔灼。

脾气虚，则梦饮食不足，得其时则梦筑垣盖屋。

Le souffle en déficience dans les poumons fera rêver d'objets blancs ou de scènes sanglantes. En automne, le retour du Qi dans cet organe fera rêver de soldats ou de scènes de guerres.

Le souffle faible dans les reins, et l'on rêvera de bateaux et de noyés. A son retour en hiver, on rêvera de l'image inquiétante de l'eau ondulante.

Le souffle faible dans le foie fera rêver de musc et de plantes. Son retour au printemps fera rêver que l'on se courbe sous un arbre sans oser se redresser.

Si le souffle est insuffisant dans le cœur, on rêvera de se sauver du feu et d'objets lumineux (d'éclairs), et à son retour en été de feu et de brasier.

Le souffle en déficience dans la rate, et l'on rêvera de manquer de nourriture et d'eau, et au retour du souffle dans cet organe en milieu de saison<sup>305</sup>, on rêvera de construire une maison.

### 4) Mauvais Qi (Souffle pathogène) dans un organe

C'est à ce stade que l'on peut vraiment considérer le rêve organique comme un rêve pathologique, l'organe étant affecté par un Qi pathogène.

厥气客于心，则梦见丘山烟火。

客于肺，则梦飞扬，见金铁之奇物。

客于肝，则梦山林树木。

---

<sup>305</sup> Dix-huit jours chaque milieu de saison.

客于脾，则梦见丘陵大泽，坏屋风雨。  
客于肾，则梦临渊，没居水中。  
客于膀胱，则梦游行。  
客于胃，则梦饮食。  
客于大肠，则梦田野。  
客于小肠，则梦聚邑冲衢。  
客于胆，则梦斗讼自刳（剖开）。  
客于阴器，则梦接内。  
客于项，则梦斩首。  
客于胫，则梦行走而不能前，及居深地窞<sup>306</sup>苑中。  
客于股肱，则梦礼节拜起。  
客于胞窞，则梦溲便。

Si le mauvais Qi se situe dans le cœur, on rêve de collines en feu.

S'il réside dans les poumons, on rêve que l'on vole et d'objets étranges en métal.

Dans le foie et l'on rêve de bois et d'arbres dans les monts.

Dans la rate et l'on rêve de marais et de collines, de maisons délabrées par le vent et la pluie.

Dans les reins et l'on rêve d'eaux profondes ou de pénétrer dans l'eau.

Dans la vessie et l'on rêve d'errance.

Dans l'estomac et l'on rêve de nourriture.

Dans le gros intestin et l'on rêve de champ.

Dans le petit intestin et l'on rêve de rassemblement dans la ville et de gens qui se pressent sur les routes.

Dans la vésicule et l'on rêvera de litiges, et de se faire ouvrir le ventre.

Dans le sexe et l'on aura des rapports.

Dans la nuque et l'on rêvera de se faire décapiter.

Dans les jambes et l'on rêve de marcher sans pouvoir avancer, et même de se retrouver dans un silo profond dans la terre ou dans un enclos à bestiaux.

Dans les bras et l'on rêve de salutations et prosternations.

Dans l'urètre et le rectum et l'on rêve d'urine et d'excréments.

## 5) Stimuli internes

Mis à part le souffle, certains facteurs physiologiques peuvent aussi influencer les rêves.

甚饥则梦予，甚饥则梦取，  
短虫多则梦聚众，长虫多则梦相击毁伤。

Rassasié en se couchant et l'on rêve que l'on donne, affamé en se couchant et l'on rêve que l'on obtient.

Si l'on a les petits vers (oxyures) en excès, on rêvera de foule, si ce sont les longs vers (ascarides) en excès, cela provoquera des visions de lutte meurtrière.

---

<sup>306</sup> Ce caractère n'est pas le bon. On le trouve en substitut au vrai dans le livre Lu Ying, *op. cit.*, p.35. Celui du *Neijing* est introuvable dans le *Hanyu Cidian*, il se compose de 宀 pour la partie supérieure, de 夕 pour la partie inférieure gauche et de la partie droite du caractère 叩 pour la partie inférieure droite.

Si la faim et la soif sont à considérer en tant que stimulus, les vers parasites pourraient plutôt être considérés en tant que maladie. On peut donc ramener la deuxième assertion en tant qu'expression d'un rêve symptomatique.

### Stimuli externes

Certains stimuli externes ont aussi été perçus dans la tradition chinoise comme susceptibles d'influencer le contenu onirique. Notamment certaines positions ou vêtements, etc. influençant la pression sanguine et *de facto* la circulation du Qi pourraient ainsi faire surgir en rêve telle ou telle vision. Cette catégorie n'est pas présente dans le Neijing.

On trouve cette conception dans le *Liezi* 列子 au chapitre sur le Roi Mu des Zhou 《周穆王》 :

籍带而寝则梦蛇<sup>307</sup>

Si l'on s'endort avec une ceinture serrée, on rêvera de serpent.

Cette phrase nous rappelle le rêve du Marquis de Saint-Denys, de cette fameuse cravate-serpent.

On trouve d'autres exemples du même genre :

梦见蛇：多见于垫着带子而寝，使背部受压，气血阻滞所致；

梦见尽力说话而说不出：则多为口中含有东西，使口周围气血阻滞所致；

梦见登高处而坠落：则多因头坠枕头、头颈部受压，气血阻滞所致；

梦见虎豹：则多因垫着不平的彩衣而眠，背部血流不畅所致；

梦见身体倒悬：则多因头发被树枝之类东西挂住，使头部气血流动不畅所致；<sup>308</sup>

Si l'on rêve de serpent, c'est souvent que l'on s'est endormi avec une ceinture, celle-ci faisant que la pression sanguine au niveau du dos est entravée.

Si l'on rêve que l'on ne peut parvenir à parler malgré tous ses efforts, c'est souvent que l'on a quelque chose dans la bouche, ceci faisant que la circulation sanguine et énergétique autour ne peut se faire normalement.

Si l'on rêve que l'on tombe de très haut, c'est souvent dû au fait que notre tête a glissé de l'oreiller faisant que la pression du sang et la circulation du Qi dans la nuque est entravée.

Si l'on rêve de tigres ou de panthères, c'est souvent que l'on s'est couché vêtu de couleurs sur un matelas bosselé faisant que la circulation du sang au niveau du dos ne peut être fluide.

Si l'on rêve que l'on est accroché, c'est souvent que l'on s'est accroché les cheveux dans des branches d'arbre ou autres objets du genre, faisant que la circulation du sang au niveau de la tête ne peut se faire normalement.

<sup>307</sup> Phrase reprise par Chen Shiyuan dans son *Mengzhan Yizhi* 梦占遗旨：卧藉微绳，则梦蛇虺.

<sup>308</sup> Zi Tu, *op. cit.*, p.204.

Dans le cadre de notre étude, nous ne nous attarderons pas sur la dernière cause.

Tout d'abord, nous ne pouvons qu'être sceptiques sur le fait qu'un stimulus externe engendre toujours la même image onirique. L'imaginaire, la culture et le contexte de vie du moment donnant des souvenirs spécifiques à chaque individu transformeront toujours le stimulus en quelque chose d'unique.

D'autre part, ce genre de rêve ne témoigne pas comme nous l'avons expliqué d'une pathologie ou de ce qui pourrait le devenir rapidement mais seulement d'une gêne passagère. Toutes ces assertions étant des exemples de rêves physiologiques.

Nous nous attarderons donc seulement sur les quatre premiers facteurs.

Le premier facteur portant sur un état général, aussi différencie-t-il le Qi yin et le Qi yang. Il pourrait en cela témoigner du corps en train de tomber malade ou luttant contre l'état de maladie. Le débordement de l'eau, les images de déluges et de grandes crues témoignant du risque de grippe froide (*fenghan ganmao* 风寒感冒) et le feu dévastateur, les incendies de celui de grippe chaude (*fengre ganmao* 风热感冒). On repensera ici à la conception d'Hippocrate selon laquelle un excès de feu dans le rêve témoignerait de la fièvre, symptôme de la grippe chaude, et un excès d'eau de rétention d'eau ou mucosités, qui peuvent aussi être des symptômes de la grippe froide. Les images oniriques de lutte témoignent quant à elles de l'organisme en train de se défendre contre le mal. Cette idée étant perçue dans la tradition grecque :

« Lorsque les rêves s'opposent aux actions du jour et qu'il s'y produit un combat ou des disputes, cela indique un trouble dans le corps. »<sup>309</sup>

Les trois autres facteurs plus précis nous offrent un essai de théorisation très intéressant. Nous les résumons dans le tableau de la page suivante :

---

<sup>309</sup> Hippocrate, cité par Jackie Pigeaud, dans le livre : Aristote, *op. cit.*, p.26.

Organes	Excès du Qi	Déficience du Qi	Mauvais Qi
	Emotions, sensations	Visions	Visions
Foie	Colère	Musc et plantes. Se courber sous un arbre sans oser se redresser.	Bois et arbres dans les monts
Cœur	Joie et crainte	Se sauver du feu. Objets lumineux, éclairs. Feu et brasier.	Collines en feu.
Rate	Chant, Sensation d'extrême lourdeur	Manquer de nourriture et d'eau, Construire une maison.	Marais et collines Maisons délabrées Vent et de pluie.
Poumons	Crainte, tristesse, vols.	Objets blancs. Scènes sanglantes en rapport à la guerre.	Voler dans les airs. Objets étranges en métal.
Reins	Sensation que la colonne et les hanches se dissocient.	Bateaux et noyés. Eau ondulante.	Eaux abyssales. Pénétrer dans l'eau.
Vésicule biliaire (associé au foie)			Litiges, dispute. Se faire ouvrir le ventre.
Intestin grêle (associé au cœur)			Rassemblement dans la ville et sur les routes.
Estomac (associé à la rate)			Nourriture.
Gros intestin (ass. aux poumons)			Champs.
Vessie (associé aux reins)			Errance

**Correspondances selon l'onirothérapie chinoise**

Ce tableau certes sommaire a le mérite d'exposer une des rares théorisations sur les images oniriques dues au dysfonctionnement énergétique qui soit parvenue telle qu'elle jusqu'à nos jours. Plusieurs points sont discutables, mais l'ensemble peut être considéré comme un noyau susceptible d'être enrichi par d'autres théorisations, notamment celles déjà abordées préalablement.

Pour la résumer simplement, la logique des rêves pathologiques serait que le Qi en excès produit des rêves à fortes émotions ou sensations. Le Qi en déficience et le mauvais Qi produiraient quant à eux des images très proches basées sur un symbolisme élémental. Ceci s'expliquant par le fait que si le Qi est déficient, le Qi protecteur (*weiqi* 卫气) l'est aussi et ne peut

dans ce cas se défendre contre les agressions extérieures (*xieqi* 邪气). Le symbolisme onirique résultant de la faiblesse du Qi ou de la pénétration du mauvais Qi est donc à peu près similaire.

On s'étonnera tout d'abord de trouver uniquement mention du blanc. Mais l'on peut aisément déduire le vert des mouvements du Qi dans le foie, le rouge de ceux dans le cœur. Pour l'eau on serait tenté d'y associer le bleu, tout en sachant que la médecine chinoise associe plutôt à l'eau la couleur noire. C'est encore moins évident pour la rate même si l'on sait que la médecine chinoise l'associe au jaune.

Concernant les émotions, il semble par ailleurs tout de même curieux que l'on trouve la crainte associée au cœur, là on attendait plutôt la trouver associée aux reins. La sensation de détachement de la colonne et des hanches étant à n'en point douter assez angoissante. Associer la peur avec des scènes de guerre semble en revanche assez légitime.

Il peut être, ceci dit au passage, assez déconcertant de voir que selon la médecine chinoise le sentiment de joie puisse nuire au cœur, ou bien inversement que le cœur puisse témoigner d'un dérèglement du Qi par ce biais là. La joie est énergie, elle est porteuse de vie. Elle ne peut être en cela négation de la vie. Bergson voit même dans le sentiment de joie propre à l'homme la preuve que la vie a trouvé en lui sa forme aboutie :

« (...) la joie annonce toujours que la vie a réussi, qu'elle a gagné du terrain, qu'elle a remporté une victoire. (...) nous trouvons que partout où il y a joie, il y a création : plus riche est la création, plus profonde est la joie. »<sup>310</sup>

Nous préférons nous ranger du côté du philosophe et voir en la joie se manifestant dans le rêve l'expression du retour énergétique ou de son état harmonieux. Le rêve lucide, notamment, témoigne de ce fait. Les beaux RL nécessitant une énergie suffisante et étant dans bien des cas pour ceux qui les expérimentent source d'une joie presque euphorique et perdurant encore après le réveil. L'individu se réveillant d'un rêve lucide en conserve souvent cette joie *sui generis* qui l'anime pour quelques heures voire toute la journée. La joie comme pouvant nuire au cœur doit plutôt être comprise comme excitation excessive, satisfaction joyeuse et éphémère liée à la matérialité, à l'obtention d'un bien ou l'atteinte d'un but longtemps convoités. Ce sentiment n'existant pas pour lui-même mais comme tous les autres relativement à la considération

---

<sup>310</sup> Henri Bergson, *op. cit.*, p.23.

affective des choses, êtres et faits du monde sensible. Le sentiment lié à la créativité ou à la seule satisfaction d'exister, cette joie onirique, sont bien différents.

A la rate est associé, chose assez curieuse au premier abord, le chant. Il ne s'agit point vraiment là d'une émotion mais plutôt d'un comportement. Il ne faut donc peut-être pas considérer le chant en tant que tel, pour lui-même, mais l'associer avec ce qu'il évoque selon un angle culturel. Si l'on considère également cette sensation de lourdeur, on ne peut que songer à une scène d'excès de beuverie. L'alcool donnant le courage de chanter mais coupant les jambes et donnant la tête lourde. De même, c'était certainement lors de certains spectacles dans lesquels ils pouvaient entendre quelques chanteurs ou chanteuses d'opéra que les hommes s'adonnaient occasionnellement à la boisson et à l'excès alimentaire. On peut donc comprendre cette explication étrange de la suractivation de la rate se manifestant sous la forme de chant dans les rêves comme un glissement de sens, un phénomène d'associations d'idées qui se serait opéré dans l'inconscient collectif. Le chant ne faisant qu'évoquer l'excès alimentaire qu'il a accompagné durant toute la soirée. Nous trouvons pour appuyer nos dires l'exemple d'un rêve qui illustre ce glissement de sens<sup>311</sup>. Nous verrons par ailleurs dans quelques autres exemples de rêves combien il nous faut nous montrer prudent vis à vis de la façon dont une image onirique a d'exprimer une pathologie, et l'erreur dans la saisie de celle-ci que nous pourrions commettre.

En revanche, il est intéressant de trouver encore comme image onirique susceptible d'évoquer la rate l'idée de bâtisse. On repensera ici immédiatement à l'architectonique selon K. A. Scherner. Que l'organe seul de la rate soit symbolisé ainsi semble peu crédible, certes, tout du moins n'allant pas dans le sens de la théorie de Scherner. Mais il faut alors songer que la rate est l'organe associé à l'élément terre propre à la dimension corporelle, à la chair et aux muscles. La rate est ainsi le plus 'corporel' des organes. Ainsi, si la bâtisse est associée au premier abord exclusivement à la rate, on peut plutôt penser que la médecine chinoise l'associe indirectement au corporel que symbolise cet organe. La bâtisse évoque alors d'abord par extrapolation le tissu des organes, leur forme, et non le fluide, le calorifique ou le digestif, leurs fonctions.

Nous émettons encore à ce niveau certaines réserves quant à la symbolique liée à l'élément métal. Si le métal est à comprendre en tant qu'élément (ou fonction du Qi), sa manifestation dans

---

<sup>311</sup> Voir annexe 7 : Rêve intitulé 脾胃不和与梦见妇人歌者 (Le mauvais fonctionnement de la rate et de l'estomac et le rêve des chanteuses).

le rêve au sein de scènes de combat à l'arme blanche comme étant sensée évoquer une déficience du Qi au niveau des poumons semble quelque peu saugrenue, disons cherchant un peu trop à coller avec l'image du métal. Celle-ci semble trop imprégnée de la nomenclature chinoise. Nous la supposons plus être le fruit d'un processus acculturatif que d'un phénomène réellement observable. Car à la différence des autres éléments qui surgissent naturellement, le métal est en effet à l'origine introuvable dans la nature sous sa forme reconnaissable. Il provient du travail de l'homme qui a d'abord appris à l'extraire de la pierre pour ensuite le façonner et lui donner sa forme aboutie. Nous partons du principe dans notre recherche que le rêve pathologique doit être dénué de tout symbole culturel, de toute emprunte artificielle. Le culturel exprimant dans le rêve le psychologique. Le pathologique ne doit trouver sa source que dans la nature et non dans des créations humaines. Ce langage du rêve était déjà là chez les premiers hominidés qui ne connaissaient pas le métal. De même peut-on imaginer qu'il existe aussi dans le rêve de certains animaux<sup>312</sup>. Aussi le Qi dans les poumons doit s'exprimer d'une autre manière.

Si l'on juxtapose à présent l'onirothérapie grecque et chinoise, voilà à peu près quel tableau on pourrait obtenir :

Organes		Sentiment	Image onirique
Médecine chin.	Médecine grec.		
	Cerveau (eau)	Lymphatique	Pluie, eau, noyades.
Poumons (mét)		Triste, apeuré	Voler, métal, blanc
Cœur (feu)	Cœur (air)	Jovial, gai	Rouge, vols d'oiseaux.(grec)
Rate (terre)	Rate (terre)	Triste(grec)	
Foie (bois)	Foie (feu)	colérique	
Reins (eau)			Noyade, eaux abyssales.

□ Concepts similaires mais non superposables.

#### **Tableau synthétique de l'onirothérapie chinoise et grecque**

<sup>312</sup> « Tous les animaux rêvent. Aristote parle du rêve des quadrupèdes. Lucrèce : « Ainsi tu verras des chevaux ardents, même couchés et endormis, se couvrir de sueur pendant le rêve (...) Souvent les chiens de chasse, dans la détente du repos, bondissent tout à coup sur leurs jarrets (...) Plus une race est formée d'éléments rudes, plus elle doit manifester de violence dans le rêve. Mais les oiseaux s'enfuient au contraire. » » (Jackie Pigeaud, dans le livre : Aristote, *op. cit.*, p.134. )

Les seuls points communs manifestes entre les deux conceptions sont les sentiments attribués au cœur et au foie ainsi que la couleur exprimant le cœur. Il est regrettable de constater que le seul organe, la rate, à qui est attribué le même élément terre dans les deux médecines ne permet aucun recoupement de sens ou d'image dans le rêve.

Nous pouvons néanmoins constater une logique similaire quant à l'expression au sein du rêve de l'élément auquel appartient l'organe. Le problème étant bien entendu que l'organe diffère entre les deux traditions. A ce stade, nous ne pourrions donc qu'effectuer un choix arbitraire entre l'une ou l'autre des traditions. Mieux vaut donc chercher d'autres matières.

Comparons à présent de même la médecine chinoise avec la théorie de Scherner :

Organes et viscères Selon les deux conceptions	Éléments <i>Glissements</i>	Images oniriques communes <i>Glissements</i>
<b>Cœur</b>	Feu	Rouge
<b>Poumons</b>		Vol
Rate	<i>Terre</i>	<i>Bâtisse</i>
Foie		
Reins	<i>Eau</i>	
<b>Estomac</b>		Nourriture
Vésicule biliaire		
<b>Vessie</b>	<i>Eau</i>	
<b>Intestin grêle</b>		Route et rassemblement dans les villes
<b>Gros intestin</b>	<i>Terre</i>	Champ – boue - fumier

**Tableau synthétique de l'imagerie onirique pathologique selon la MTC et Scherner**

Nous mettons en italique dans ce tableau les déductions que l'on peut assez légitimement opérer. Ainsi, on s'accordera à associer le champ, la boue et le fumier par l'intermédiaire de l'élément terre – élément que l'on peut ainsi encore associer à la rate, conforté encore par l'optique de la médecine d'Hippocrate – et par l'intermédiaire des viscères elles-même. L'imagerie onirique des intestins (grêle et gros) selon Scherner et la MTC est quasiment la même. Ainsi, Liu Wenying citant le médecin Zhang Jingyue 张景岳 (1563-1640) sous la dynastie des Ming (1368-1644) nous explique :

大肠为传导之官，其曲折纳污，类田野也；小肠为受盛之官，物之所聚，类邑衢也。

可能小肠曲折较多，邪气之行好像穿街道走巷；而大肠宽阔，则像进入田野的大道。<sup>313</sup>

'Le gros intestin est le fonctionnaire (organe) de la conduction, il est sinueux et assimile les déchets tel un champ. L'intestin grêle est le fonctionnaire (organe) de la réception et de la contenance, du rassemblement des éléments (nutriments) tel une grande avenue.'

Peut-être est-ce parce que les sinuosités de l'intestin grêle sont nombreuses que le mauvais Qi le parcourant le traverse telle une rue ou ruelle, et parce que le gros intestin est large, le Qi y entre comme dans une route à travers champ.

On repensera aux explications de Scherner :

« En cas de stimuli provenant des viscères, l'allongement des intestins est représenté par de très longues rues bordées de maisons de part et d'autre, le gros intestin par des rues très larges et longues, l'intestin grêle par des rues très étroites et longues. »

Liu n'a cependant pas relevé le lien entre la fonction de réception des déchets et l'image du champ, exactement de la même façon que Scherner :

« Dans le rêve de stimulus intestinal, la boue qui couvre infiniment la rue (...) ou les tas de fumier animal (...) représentent le contenu identique des intestins eux-mêmes. »<sup>314</sup>

Pour ce qui est de l'association de la bâtisse à la dimension corporelle contenue dans la rate, celle-ci a déjà été explicitée préalablement. De même, la médecine chinoise associant les reins à la vessie, aussi peut-on considérer que l'élément eau comme image onirique est susceptible d'évoquer et l'organe selon la médecine chinoise et la viscère selon Scherner.

Quant à la synthèse de la médecine grecque ancienne et de la conception des rêves de *stimuli* selon Scherner celle-ci n'ayant pas sa place dans ce sous-chapitre et n'offrant de toute façon que très peu de similitudes pour ne pas dire aucune, aussi n'est-il point besoin d'en faire un tableau.

Avant d'opérer un schéma synthétique entre les trois approches, nous préférons poursuivre l'exploration du rêve selon d'autres angles de la conception traditionnelle chinoise.

---

<sup>313</sup> Liu Wenying et Cao Tianyu, *op. cit.*, p.549.

<sup>314</sup> Scherner, *op. cit.*, p.107.

Dans le *Menglin xuanjie* 梦林玄解( Explications secrètes sur la forêt des rêves ), on trouve une méthode d'interprétation nommée « Schémas et explications sur les grands saules et cinq esprits produisant les rêves » 长柳五神发梦图说. Cette méthode repose sur cette même logique de conversion des images oniriques selon les cinq éléments et s'explique ainsi :

梦中所见万事万物 ‘发于五脏，窍于泥丸(…)各属本脏，乃传五神’，都源于五脏五神的活动。<sup>315</sup>

Tous les faits et choses vus en rêves, sont émis par les cinq organes, et pénètrent les boules d'argile<sup>316</sup> [et] chacun d'eux appartient à un organe spécifique, dans lequel est encore transmis l'esprit [lui correspondant] ». Ils trouvent tous leur origine dans l'activité des cinq organes et cinq esprits.

Voyons donc à présent ce principe des Cinq organes – Cinq éléments 五脏-五行为原则 grandement inspiré des correspondances du *Huangdi Neijing* mais subissant quelques variations :

肝属木，旺于春，位在东方，其色青，其梦象为凤、衣服、屈伏、御车之类；  
心属火，旺于夏，位在南方，其色赤，其梦象为晴、燔灼、畏惧、捕捉之类；  
肺属金，旺于秋，位在西方，其色白，其梦象为阴、冷冻、杀斗、搬运之类；  
肾属水，旺于冬，位在北方，其色黑，其梦象为雨、溺没、行走、驾舟之类；  
脾属土，旺于四季月，位在中央，其色黄，其梦象为雾、欢舞、饮食、沙之类<sup>317</sup>

- Le foie appartient à l'élément bois. Il est actif au printemps. Correspond à l'Est. Sa couleur est le vert. Il se traduit en images oniriques sous la forme du vent, des vêtements, du char impérial, et dans l'action de se pencher (fléchir et courber).
- Le cœur relève de l'élément feu. Il est actif en été. Correspond au Sud. Sa couleur est le rouge. Il se traduit en image onirique sous l'aspect du temps ensoleillé, par ce qui brûle, la peur ou la crainte, les choses que l'on saisit.
- Les poumons relèvent du métal. Ils sont actifs en automne. Se situent à l'Ouest. Leur couleur est le blanc. Leurs images oniriques sont le temps couvert, le froid ou le gel, la lutte à mort, les déménagements.
- Les reins relèvent de l'eau. Ils sont actifs en hiver. Ils correspondent au Nord. Leur couleur est le noir. Ils s'expriment sous couvert de l'image de la pluie, la noyade ou le fait de couler, les déplacements, le fait de mener une embarcation.
- La rate appartient à l'élément terre. Active aux quatre saisons. Correspondant au Centre. Sa couleur est le jaune. Elle donne lieu en rêve à la vision de la brume, la danse extatique, le fait de manger ou de boire, au sable.

<sup>315</sup> Liu Wenying et Cao Tianyu, *op. cit.*, p.146.

<sup>316</sup> La/les « Boule(s) d'argile » (*niwán* 泥丸), située(s) traditionnellement dans la partie frontale du cerveau. Pierre-Henry de Bruyn la nomme *boulette de boue*. (Cf. *Le Taoïsme, op. cit.*)

<sup>317</sup> Cité dans le livre de Liu Wenying et Cao Tianyu *op. cit.*, p.146.

L'intérêt dans cette conception pour nous qui visons avant tout le symbolisme primaire réside dans les correspondances climatiques, de phénomènes naturels, qui rejoignent un peu celles des éléments. Au feu est ainsi logiquement associé le temps ensoleillé et à l'eau la pluie. Reste les trois autres correspondances plus discutables. Au bois est associé le vent, ce qui nous allons le voir dans le chapitre suivant se justifie en partie. La rate associée à la brume nous laisse quant à elle dans l'étonnement. Nous ne pouvons que très difficilement comprendre ce qui justifie une telle correspondance. En revanche, la correspondance des poumons avec le temps couvert est assez pertinente. On peut extrapoler cela en associant les poumons aux nuages. Nous verrons plus loin en quoi cela se révèle d'autant plus légitime.

Reste que l'on trouve d'autres correspondances différentes. Ainsi, dans le *Liezi* 列子 au chapitre *shishou* 十守:

天有风雨寒暑，人有取与喜怒；胆为云，肺为气，脾为风，肾为雨，肝为雷<sup>318</sup>

Le ciel possède le vent, la pluie, le froid et le chaud, les hommes en tirent leur joie ou leur colère.

La vésicule biliaire est les nuages, les poumons sont le Souffle, la rate est le vent, les reins sont la pluie, le foie le tonnerre.

Cet extrait nous laisse sur notre faim. Car bien que la première phrase semble annoncer des correspondances émotionnelles, la suite de la citation se contente d'associer, à l'instar de la citation précédente, le symbolisme naturel au sein des rêves avec quelques organes. Pour ces correspondances climatiques organiques, en dehors de la confirmation de la pluie comme faisant référence aux reins, on ne peut que constater l'inadéquation avec la citation préalable. On remarque par exemple que les poumons y sont cette fois associés au Souffle. Ce qui s'avère à la fois entièrement juste et totalement inutile. Car que le Qi dans l'air pénètre le corps par les poumons est une chose, cela va de soi, mais de quelle manière se manifeste ce Qi en rêve ? Les différentes représentations élémentales et climatiques au sein des rêves et associées aux organes ne sont-elles pas non plus une expression particulière du Qi ? Il doit donc aussi y avoir une expression élémentale pour le Souffle pénétrant les poumons au sein des rêves. Par ailleurs, le phénomène météorologique associé à la rate semble tout autant contestable que dans la première citation. Le vent et la brume sont tous deux bien trop vaporeux pour refléter la consistance matérielle de l'élément terre. L'association du tonnerre avec le foie quant à elle bien

---

<sup>318</sup> Fu Zhenggu, *op. cit.*, p.214.

que différente de la première citation se révèle tout autant intéressante si l'on songe au fait que le foie est aussi le siège de la colère selon la médecine chinoise. Bref, on sent bien à travers ces essais de théorisation que leurs auteurs ont perçu que l'expression onirique au travers du symbolisme climatique pouvait témoigner de la déficience ou de l'excès du Qi dans tel ou tel organe, mais l'ensemble exposé n'est jamais satisfaisant. La suite de notre travail se voudra essayer de répondre à ces divergences en les réconciliant au sein d'une conception moins rigide.

La prise en compte des phénomènes climatiques comme pouvant exprimer une pathologie avait été pressentie par la conception traditionnelle oniromancienne. On trouve ainsi des phrases telles que :

梦见仰头看天, “主长命”。<sup>319</sup>

Rêver de lever la tête pour regarder le ciel (veut dire que) l'on aura une longue vie.

“梦见天阴雨, 身有患。”<sup>320</sup>

Rêver d'un temps couvert et de pluie (veut dire que) l'on contractera une maladie.

“梦见霜露者, 忧死丧。”<sup>321</sup>

Rêver de gelée et de rosée (prédit) la maladie et la mort.

梦见雷声落地可大不好, 可能有远行之忧或疾病之灾。<sup>322</sup>

Rêver que le tonnerre gronde et s'abat sur la terre n'est vraiment pas bon, cela signifie probablement que vont venir de loin des désastres tels que des maladies.

De même pour des phénomènes astronomiques :<sup>323</sup>

梦日入怀 Rêver du soleil signifie l'enfantement (d'un garçon ou d'un roi ou empereur).

梦食日精 Rêver de manger le soleil signifie la fécondation.

梦月入怀 Rêver de la lune signifie l'enfantement (d'une fille ou d'un ministre).

梦见北斗有忧 Rêver de l'étoile polaire annonce des soucis (maladies.)

梦见星落于地, 则预示(...), 得病, 甚至死亡。文学上常常以“星陨”暗喻名人之死。

Rêver que les étoiles s'écrasent sur terre prédit la maladie voire la mort. En astronomie, on disait souvent que les météorites annonçaient la mort de personnes de renom.

Les couleurs semblent tout aussi importantes à prendre en considération dans la prédiction :

天气以青色为正, 据说梦见青色, 富; 梦见赤白之色则不正常, 有凶祸。要是黑气贯地, 则预示着地上要发生流行性病疫。<sup>324</sup>

<sup>319</sup> *Xin zhougong jiemeng shu* 新周公解梦书 (Nouveau livre de l'explication des rêves du Duc de Zhou) cité par Liu Wenying, *Xingzhan yu mengzhan*, op. cit., p.125.

<sup>320</sup> *Mengshu* 梦书 (Livre des rêves) cité par Liu Wenying, *Xingzhan yu mengzhan*, op. cit., p.126.

<sup>321</sup> *Ibid.*, p.129.

<sup>322</sup> *Ibid.*.

<sup>323</sup> *Ibid.*, pp.127-128.

<sup>324</sup> *Ibid.*, pp.129.

Le temps est normal en vert. On dit que rêver de vert, (c'est signe annonciateur de) richesse. Rêver des couleurs rouge ou blanche n'est pas normal, (cela prédit) les malheurs et calamités. Et si (l'image en rêve du) Qi noir qui pénètre la terre, cela prédit qu'il va se produire une épidémie.

En revenant aux éléments, on trouve là encore dans la pensée superstitieuse quelques éléments proches de la conception de la médecine chinoise.<sup>325</sup>

据梦书说，单纯梦见土，意味着“病除”、人身安稳。

Selon le Livre des rêves, l'image seule de la terre signifie la disparition de la maladie, le corps paisible.

梦见土在身上，腹上很不好。

Rêver d'avoir de la terre sur le corps, signifie que le ventre n'est pas bien.

梦见火从地出，必得病。

Rêver que le feu surgit de la terre annonce la maladie inévitable.

梦见没入水中者，忧病。

Rêver de s'enfoncer dans l'eau, annonce la maladie.

梦见火气烟黑，忧病。

Rêver du feu et de fumée noire annonce la maladie.

梦见上树，主长命。

Rêver de monter aux arbres promet la longue vie.

梦见树折、树死、突然枯死，将有凶丧之事。

Rêver d'arbres cassés, d'arbres morts ou desséchés brutalement annonce des faits désastreux.

Mais la logique de ces phrases est fondée exclusivement sur la croyance en un caractère prémonitoire des rêves. De même, cette prédiction est toujours très simple pour ne pas dire grotesque puisque basée uniquement sur une conception manichéenne des images oniriques. Autrement dit, des images oniriques totalement différentes renverraient à la même prédiction. Quant à cette prédiction, elle reste la plus vague qui soit. Ceci bien sûr dans un but politique, ces prédictions ayant été élaborées, conciliées par des mages soucieux de conforter l'empereur ou de le mettre en garde face à tel ou tel événement<sup>326</sup>. La précision des images oniriques, leur particularisme n'est point pris en compte. Reste qu'elles illustrent cette logique, base de la conception des rêves selon la médecine chinoise d'un certain rapport élémental et du lien entre l'homme (microcosme) et l'univers qui l'entoure (macrocosme).

---

<sup>325</sup> *Ibid.*, pp.129-131.

<sup>326</sup> Ces prédictions sont issues de différentes techniques d'interprétation que nous avons abordées dans notre précédent travail. Or, il s'avère que ces techniques finissent par dire tout et son contraire. Comme nous l'expose Lu Ying, une même phrase peut parfois exprimer soit le faste soit le néfaste. (Cf. Lu Ying, *op. cit.*, p.76-77.)

#### **d. Facteurs du rêve et nouvelle catégorisation**

Nous avons vu en somme que le classique de la médecine pose les bases de l'onirothérapie. Cette théorie se limite essentiellement à deux choses : tout d'abord le cadre environnant dans le rêve et les éléments naturels que cet environnement met en jeu, et d'autre part les émotions ressenties dans le rêve. On trouve certes, un début d'analyse d'autres éléments tels la dominance de la couleur blanche, le fait de voler, le fait de voir du sang, des scènes de guerre ou de combat, etc. Mais cela reste exprimé de manière disparate et sans comparaison ou classification. Par exemple, si l'on parle de la dominance de la couleur blanche due à la faiblesse du Qi dans les poumons, on ne parle en revanche d'aucune autre couleur de manière explicite. On pourra bien sûr comme nous l'avons déjà dit déduire les couleurs de l'environnement, le bleu de l'eau, le rouge du feu, le vert du bois, le marron de la terre. Mais que dire par exemple du rose, du violet ou de l'orange tout aussi présents en rêve ?

Certes, nombre de rêves semblent trouver une explication grâce à cette théorie des cinq éléments. Mais l'on en reste à de l'à peu près. On rêve d'eau, donc les reins pourraient être un peu faibles. Mais l'eau a des milliers de représentations qui s'inscrivent chacune dans des milliers de scénarios oniriques. Si l'on s'en tient aux seules explications du classique de la médecine, si l'on rêve de feu, on ne sait pas si le yang est en excès dans tout le corps ou au contraire s'il est en déficience dans le cœur. En somme, une même image pour deux causes opposées... De même, l'image du feu dans un rêve peut revêtir plusieurs aspects ; de la simple flamme de bougie à la fournaise...

Par ailleurs, il va sans dire que des personnes vivant à la campagne ou près de la mer auront beaucoup plus de rêves où l'eau et la nature sont présentes plutôt qu'une personne ayant toujours habité en ville.

De même, les temps changent, la modernité a apporté de nouvelles représentations. Nos rêves comportent beaucoup d'éléments artificiels, des objets, des bâtiments. On y trouve souvent la présence d'autres personnes, parfois d'animaux. Le classique ne peut bien sûr donner aucun élément de réponse à ce sujet. On pourrait bien sûr penser que la dualité nature-culture au sein du rêve exprimerait la démarcation du physique et du psychique, ces éléments non naturels (dont font partie les objets en métal) ne correspondant qu'au refoulé ou au mélange fantasmagorique du souvenir des éléments de la veille. Cette scission, le décor pour le corps et les éléments

variés pour nos simples pensées n'est pourtant pas si évidente. En effet, certains rêves démontrent le fait que les représentations oniriques complexes peuvent avoir une symbolique corporelle évidente<sup>327</sup>. Mais l'on se trouve alors au niveau symptomatique (rêve exprimant une gêne ou souffrance du corps) et non plus sur un plan énergétique.

Bref, il ne s'agit point de se scléroser vainement dans une catégorisation absolue dans laquelle chaque type de rêves serait isolé des autres. Nombre de « spécialistes » en la matière se sont toujours ainsi limités dans leur approche. Nous préférons proposer ici l'hypothèse d'une stratification des éléments oniriques dont tout rêve serait plus ou moins constitué. Scherner était allé dans ce sens et expose une catégorisation de rêves la plus complète et la plus détaillée qui soit<sup>328</sup> dans laquelle les exemples illustrent parfois plusieurs mécanismes.

Sans aller jusqu'à exposer une ramification des catégories de rêves aussi poussée que celle de Scherner dans laquelle on a vite fait de se perdre, on pourrait tout d'abord résumer les différentes approches du rêve de façon très simpliste comme ce qui suit :

- Selon l'énergétique, approche dont les bases ont été posées entre autre par la médecine chinoise comme nous venons de le voir.

- En considérant les causes physiologiques (stimuli extérieurs par exemple) qui ont aussi été perçues en Chine ancienne et réactualisées par Scherner.

- Sous l'angle psychologique, interprétation du rêve que la psychanalyse freudienne, notamment, a enrichi en s'y cantonnant, mais qui ne l'a pas inventé : Alfred Maury<sup>329</sup>, ainsi que le Marquis De Saint-Denys avaient déjà compris que les rêves étaient pour beaucoup de source psychologique :

---

<sup>327</sup> Voir l'annexe 7 : Rêves symptomatiques.

<sup>328</sup> La troisième section de son livre *La vie du rêve* présente une catégorisation très détaillée constituée de onze groupes principaux qui se subdivisent encore en sous-groupes. Scherner n'y parle pas à proprement parler de rêves lucides, mais sa onzième sous-catégorie des rêves de l'imagination ; *les rêves d'imagination chez les somnambules* pourraient s'apparenter aux rêves lucides. Scherner distingue en effet les somnambules ou noctambules dans le sens où nous l'entendons aujourd'hui, des somnambules sujets à la 'clairvoyance' : « le somnambulisme, qui est le contraire de la clairvoyance des somnambules (...) » (*La vie du rêve, op. cit.*, p.258) Or de ces 'somnambules clairvoyants', Scherner nous dit qu'ils ont « une spontanéité volontaire du Moi » (*Ibid.*, p.264) et qu'ils peuvent être dans 'un état plus lucide'. (*Ibid.*, p.241.) Il semble encore à lire la description de ce type de somnambulisme (rêves se déroulant dans des décors lumineux, colorés, naturels transfigurés où l'individu est en présence d'anges) que le terme de somnambulisme soit à considérer ici comme voyages dans le rêve - et non dans la nuit comme il en va du noctambulisme - ce que certains considèrent comme voyage astral.

<sup>329</sup> Freud bien entendu connaissait les travaux de Maury se voulant établir l'analogie entre le rêve et l'aliénation mentale. Bien qu'il en réfutât la théorie, il s'en est manifestement grandement inspiré. Maury, d'ailleurs n'était pas si catégorique dans son approche du rêve comme résultat de la seule folie et nuance fortement ces propos, ce que l'on constate au début du chapitre VII de son livre *Le sommeil et les rêves*. Retenons que Maury a très bien perçu "les chaînes associatives et les phénomènes de symbolisation au moyen desquels des mots peuvent être transformés par l'imagerie du rêve". Domaine qu'étudiera de manière approfondie Jacques Lacan.

« Si je parviens à démontrer de la sorte qu'en dehors des illusions provoquées par des causes occasionnelles, le cours de nos rêves est dirigé par des affinités psychologiques et non par des mouvements spontanés des fibres du cerveau, j'estimerai déjà que ce modeste travail n'aura pas été tout à fait infructueux. »<sup>330</sup>

- Comme porteur d'une dimension spirituelle ou transcendante. Entendons par-là la conception antique 'superstitieuse' bien sûr, que ce soit en Occident ou en Orient, mais aussi la conception analytique qui a tenté de redéfinir le domaine spirituel. Ainsi, Jung voit dans le rêve ce qu'il nomma les archétypes, des symboles universels qui dépassent l'inconscient individuel et touchent au sacré, à la dimension la plus élevée de l'esprit.

Au vu de ces quatre approches, où se situe le rêve pathologique ?

Dans la catégorisation de Scherner nous trouvons pour ce qui nous intéresse les rêves de *stimulus* nerveux.

« Or ceux-ci sont pour l'essentiel de quatre types : simples stimuli de tension, qui appartiennent à la vie saine, stimuli pathologiques ou douloureux, stimuli de contraction, et enfin les stimuli de crise évoluant de la maladie à la santé. »<sup>331</sup>

Cette subdivision des rêves de *stimuli* est assez proche de celle que nous proposons ci-après mais présente certaines faiblesses.

Pour la première catégorie, celle des *rêves de tension*, Scherner l'explique comme propre à la vie saine, à des 'mouvements' dans les organes. Mais il ne nous explique pas l'origine de ces 'mouvements'. Si ces mouvements sont ceux dont les organes sont caractérisés en permanence (mouvement des poumons dans la respiration, du cœur qui pompe le sang, etc.) alors on est en droit de se demander pourquoi ils ne se manifestent qu'occasionnellement en rêve. Certes, Scherner pense ces rêves de tension constants « en raison de leur répétition interminable pendant le sommeil », mais dans ce cas, on devrait rêver chaque nuit selon les stimuli de toutes les parties de notre corps. Or ce n'est pas le cas. Pour qu'il y ait prépondérance de l'un ou l'autre de ces mouvements organiques sur les autres, et de ce fait l'activité d'un organe supérieure à celle des autres, il faut bien qu'il y ait une raison. Certes, pour la soif, la faim, ou les rêves sexuels que Scherner englobe dans cette sous catégorie, on en comprend l'origine. Mais

---

<sup>330</sup> De Saint-Denys, *op. cit.*, 3<sup>ème</sup> partie, chapitre 7.

<sup>331</sup> K.-A. Scherner, *op. cit.*, p.141.

l'hyperactivité d'un organe ou d'une partie du corps comme les dents, le philosophe allemand ne nous en explique pas la raison. L'optique de la médecine chinoise usant du Qi semble ainsi à même de palier à ce manque. L'excès ou l'insuffisance du Qi dans tel ou tel organe engendrerait ces rêves de tension.

Pour la seconde catégorie, les rêves de *stimuli douloureux* comme les rêves de céphalée ou douleurs dorsales, douleurs sans apparition de symptômes visibles, on pourra ainsi y faire correspondre les rêves de pénétration de mauvais Qi selon la médecine chinoise, stade avancé de la pathologie relativement à la catégorie précédente. En revanche, les rêves de bouton de fièvre, de rhume, mal de gorge, ou de tout autre symptôme visible, appartiennent selon nous à un autre ordre. Nous allons y revenir. Il en va de même des rêves liés à un inconfort du corps pendant le sommeil comme ceux provoqués par une compression du pied ou une piqûre de moustique. Scherner a englobé dans cette sous-catégorie tous les rêves fruits d'une douleur. Mais la douleur provoquée par un symptôme (mal de gorge), par une blessure (accident) ou une indisposition du corps ne répond absolument pas au même mécanisme. C'est sur ce point que se limite aussi l'approche de Garfield basée sur l'idée qu'il y aurait sept stades de guérison visibles dans les rêves. Mais les rêves selon la nomenclature de la psychologue se fondent surtout sur la peur de l'hospitalisation, expriment plutôt le rétablissement après un accident, que la convalescence suite à une maladie, ce qui est tout à fait différent. Dans le premier cas, c'est la perturbation du physiologique qui bouleversera l'énergétique, dans le second cas, c'est le dérèglement énergétique qui affectera le physiologique. Un accident engendrera des rêves symptomatiques, l'incubation d'une maladie engendrera d'abord ce que nous nommons plus bas des rêves organique-énergétiques qui donneront seulement ensuite, quand les symptômes de la maladie se déclareront, des rêves symptomatiques. Nous allons y revenir.

La troisième sous catégorie des rêves de *stimuli* selon Scherner serait les cauchemars. Limités essentiellement à l'apparition en rêve de spectres que Scherner nomme 'kobold'. On retrouve ainsi la catégorie des rêves de démons effrayants (*liyao* 厉妖) selon Chen Shiyuan. Ceux-ci trouvant leur origine dans « l'affection des nerfs par la pression (due à) un trop-plein dans les vaisseaux sanguins, l'estomac, les organes génitaux, etc. »<sup>332</sup> Cette analyse est encore une fois fort pertinente mais insatisfaisante. Car un rêve douloureux ou une peur peut tout autant

---

<sup>332</sup> *Ibid.*, p.183.

qu'une indigestion (trop-plein de l'estomac) engendrer des cauchemars. A l'inverse, un trop-plein des organes génitaux n'engendrera des cauchemars que s'il s'y greffe un problème psychologique ou une peur. Sinon, ce sera plutôt la cause de rêves érotiques et non d'apparitions de fantômes.

*Les rêves de crise* enfin illustrent le rétablissement de l'individu. Nous pourrions dire le retour de l'énergétique normal. Cette appellation étant un peu négative et sujette à malentendu, nous préférons nommer ces rêves positifs à l'instar de Patricia Garfield 'rêves de guérison ou rêves curatifs'. L'image de la nature notamment semble privilégiée par l'Inconscient pour exprimer le corps régénéré<sup>333</sup>. Nous pourrions encore selon notre optique isoler de ces rêves normaux exprimant le rétablissement naturel les '**rêves sublimants**' correspondant cette fois à des rêves lucides dans lesquels l'individu parvient à rétablir l'énergétique par le travail conscient sur les images oniriques.

Conformément à la catégorisation de Scherner, celle que nous voulons exposer ci-après se fonde cette fois uniquement sur la dimension mise en jeu dans le rêve - énergétique, psychologique, physiologique, etc. - et relative au degré de la manifestation d'un symptôme ; de la somatisation ou potentialité d'un symptôme à l'expression du symptôme avéré, ainsi de même qu'à sa résorption. Mais pour donner plus de cohérence à celle-ci que Scherner, nous nous recentrerons autour de l'énergétique, du Qi.

Pour bien comprendre ce qu'il en est, il s'agit donc pour nous d'exposer ici clairement ce que l'on entend par rêves psychologiques, physiologiques, organiques, pathologiques et symptomatiques. Il faut bien comprendre qu'un rêve n'est jamais totalement conforme à l'une de ces cinq appellations que nous exposons ci-dessous en cinq types mais le résultat de plusieurs causes. Ce que nous nommons rêve pathologique signifie en fait expression pathologique dans le rêve. Mais cette expression ne fait jamais l'exclusivité du rêve, n'en constitue pas le seul aspect. Voici donc les différents types ou facteurs de rêves selon l'optique thérapeutique :

---

<sup>333</sup> Patricia Garfield dans son livre, *Guérir par les rêves, les interpréter pour se soigner, op. cit.*, p.70, nous en donne plusieurs exemples.

1) Le rêve psychologique (*xinlixing zhimeng* 心理性之梦)

**Le rêve psychologique** trouve son origine dans les sentiments et pensées du jour qui ne pouvant s'exprimer totalement de jour vont trouver dans le rêve un exutoire. La psychanalyse freudienne et autres écoles occidentales (Adler, Lacan) se sont essentiellement axées autour de celui-ci, mettant en avant les fonctions de compensation, de refoulement, etc. Autrement dit tous les moyens grâce auxquels l'Inconscient, à travers l'agencement des images puisées dans les souvenirs, et à travers le mécanisme d'associations d'idées, va gérer le surplus de sentiments, pour éviter la somatisation. S'il y a somatisation, on parlera dans ce cas de **rêves psychosomatiques** (*qutihuazhimeng* 躯体化之梦)<sup>334</sup>.

2) Le rêve physiologique (*shenglixing zhimeng* 生理性之梦) :

**Le rêve physiologique** trouve son origine dans les *stimulus* externes qui entravent le bien-être du corps, et que le corps perçoit pendant le sommeil au moyen de l'un ou de l'autre des cinq sens<sup>335</sup>. Ce peut-être la température inappropriée du lieu où l'on dort, l'inconfort du lit, la faim ou la soif (dus au non-apport immédiat de nourriture ou d'eau provenant de l'extérieur), des vêtements trop serrés, une position, un bruit, une odeur, une lumière, une sensation tactile. Le rêve ainsi produit ne témoigne pas d'un problème pathologique, mais il met l'accent sur une gêne du corps, mais une gêne externe, qui peut parfois néanmoins témoigner d'une mauvaise habitude qu'il faudrait peut-être modifier. Car celle-ci peut éventuellement risquer à la longue de réellement affecter la santé, et ainsi de donner lieu cette fois à des rêves organiques et pathologiques. Cet aspect du rêve a été très bien expliqué par Scherner, nous l'avons vu, ainsi que Bergson. Nous allons y revenir un peu plus loin.

3) Le rêve organique (*qizhixing zhimeng* 器质性之梦) :

**Le rêve organique** est un terme que l'on peut trouver utilisé par Lalie Walker. Cette psychothérapeute parle notamment de 'rêves lucides « organiques »'<sup>336</sup>. L'auteur use de cette appellation pour définir exclusivement un rêve psychologique qui exprime un risque de

---

<sup>334</sup> Voir annexe 7 : La grossesse nerveuse d'une vierge suite à un rêve.

<sup>335</sup> L'exemple le plus populaire d'un rêve incorporant un stimulus extérieur est le rêve d'Alfred Maury. (Voir annexe 7)

<sup>336</sup> Lalie Walker, *op. cit.*, p.195.

somatisation. On peut toutefois comprendre le sens de ce terme au vu de notre étude comme expression de dysfonctionnement énergétique du métabolisme à risque pathologique.

Nous préférons ainsi donner à ce terme un sens autre, celui de **rêve organique énergétique** (脏腑气之梦) ou d'« expression du (dis)fonctionnement énergétique au sein des organes. » Ce qui correspond selon la médecine chinoise à la phase d'excès ou d'insuffisance énergétique du corps. C'est essentiellement ce rêve que nous cherchons à cibler dans ce travail. Nous pourrions tout autant nommer ces rêves les *rêves prodromiques* (signe avertisseur des désordres corporels à venir) en opposition aux *rêves symptomatiques* (exprimant les désordres corporels déjà présents).

#### 4) Le rêve pathologique (*binglixing zhimeng* 病理性之梦) :

**Le rêve pathologique** devrait, au vu du précédent, être à considérer de la façon la plus rigoureuse en tant qu'expression du corps malade. Autrement dit comme expression du corps déjà pénétré et affecté par le Qi pathogène et dans lequel se manifestent déjà quelques symptômes. Cette appellation englobe ainsi généralement à la fois les *rêves prodromiques* que nous nommons encore rêves (facteurs) *organiques énergétiques* (causes de la maladie) et les rêves (facteurs) *symptomatiques* (effets de la maladie).

#### 5) Le rêve symptomatique (*zhengzhuangxing zhimeng* 症状性之梦) :

**Le rêve symptomatique** est donc un rêve exprimant le symptôme d'une pathologie. Le symptôme étant un signe, une manifestation de la maladie. Ce que Scherner nommait les rêves de *stimulus* douloureux.

On pourrait se demander au premier abord quelle est la différence de nature entre le rêve organique énergétique et le rêve symptomatique, ou encore à quel moment glisse-t-on de l'un à l'autre ? Prenons l'exemple d'une grippe bénigne. Celle-ci nous le savons est une affection due à une exposition à un air trop froid ou trop chaud. Le rhume quant à lui est un des symptômes de la grippe qui témoigne de l'affection du corps. Ainsi, un rêve qui exprime l'énergétique affectée par cette exposition est un rêve pathologique de type organique énergétique. En revanche, un rêve qui exprime le rhume engendré par cette affection et la gêne que ce symptôme occasionne est un rêve pathologique de type symptomatique.

De même peut-on supputer que le dérèglement énergétique engendrera en rêve principalement de la peur, (corps menacé), mais aussi un excès émotionnel relativement aux correspondances entre les organes et les émotions, tandis que le dérèglement physiologique, le symptomatique, engendrera plutôt de la douleur ou tout du moins un sentiment d'inconfort, une sensation désagréable, (corps souffrant.)

Il semble à première vue totalement fastidieux voire inutile d'opérer cette scission. Mais la logique intrinsèque à ces deux catégories de rêves est, nous le pensons au vu de toute l'exposition préalable, totalement différente. Nous voulons chercher dans le présent travail à démontrer que le rêve organique énergétique s'exprime essentiellement à travers un contenu élémental, émotionnel et chromatique commun à tous les hommes quelle que soit leur culture. Le rêve symptomatique et le rêve physiologique, quant à eux, expriment la sensation (souffrance, démangeaison, simple gêne, etc.) liée au symptôme pour le premier et au stimulus externe pour le second selon une logique symbolique qui s'appuie sur les souvenirs propres à chaque individu. Cette logique est basée sur un mécanisme inconscient de ressemblance entre la partie du corps souffrante (ou dérangée) et une chose, un objet ou organisme vivant, puisés dans les souvenirs, qui l'évoquent de façon implicite<sup>337</sup>. On pourrait parler d'un jeu inconscient de mimétisme entre les images dont use l'Inconscient et la partie du corps affectée du symptôme ou gênée par le stimulus. Cette expression se fonde cette fois sur la culture et le bagage de souvenirs du rêveur qui lui est propre. Bien que Scherner ait exposé, nous l'avons vu, une théorie tout à fait pertinente, et vérifiable encore aujourd'hui, sur le mécanisme de création du rêve symptomatique relativement à la symbolisation de l'architectonique du corps, celle-ci n'est cependant pas systématique. La partie souffrante se cristallisant en effet dans le rêve en autant d'images que de rêveurs. Certes, on peut dégager des tendances, des thèmes communs, des images très similaires mais jamais identiques. Il est donc impossible d'espérer cerner cette expression symptomatique dans son ensemble, mais l'on peut tout du moins en comprendre le mécanisme. C'est peut-être de cette confusion entre rêve organique énergétique à potentialité pathologique (précédant la maladie éventuelle et exprimant la situation d'excès ou de déficience énergétique) et rêve symptomatique (témoignant de la maladie présente et exprimant le symptôme) que les

---

<sup>337</sup> Nous donnons des exemples de rêves symptomatiques en annexe 7 de ce travail.

penseurs n'ont pu parvenir à théoriser le rêve pathologique se perdant dans la richesse des images oniriques et dans l'extraordinaire foisonnement de la *mimésis*.

Bergson (1859-1941), pour reparler de 'ce grand homme de bien', professeur au collège de France, tout comme Saint-Denys l'avait été peu de temps avant, exprime à sa façon le processus de la création du rêve dans son ensemble, en le réduisant cependant quasiment au seul facteur physiologique. Pour le philosophe, le rêve n'est rien d'autre que la mise en adéquation des souvenirs et des sensations :

« Maintenant, ce sont des formes plus vagues qui se dessinent à mes yeux, ce sont des sons plus indécis qui impressionnent mon oreille, c'est un toucher plus indistinct qui est éparpillé à la surface de mon corps ; mais ce sont des sensations plus nombreuses qui me viennent de l'intérieur de mes organes. Eh bien, parmi les souvenirs-fantômes qui aspirent à se lester de couleur, de sonorité, de matérialité enfin, ceux-là seuls y réussiront qui pourront assimiler la poussière colorée que j'aperçois, les bruits du dehors et du dedans que j'entends, etc., et qui, de plus, s'harmoniseront avec l'état affectif général que mes impressions organiques composent. Quand cette jonction s'opérera entre le souvenir et la sensation, j'aurai un rêve. (...)

La sensation est chaude, colorée, vibrante et presque vivante, mais indécise. Le souvenir est net et précis, mais sans intérieur et sans vie. La sensation voudrait bien trouver une forme sur laquelle fixer l'indécision de ses contours. Le souvenir voudrait bien obtenir une matière pour se remplir, se lester, s'actualiser enfin. Ils s'attirent l'un l'autre, et le souvenir fantôme, se matérialisant dans la sensation qui lui apporte du sang et de la chair, devient un être qui vivra d'une vie propre, un rêve.

»<sup>338</sup>

Bergson retraduisant ainsi la conception de la naissance d'un individu selon Plotin, réinterprétant l'alliance des âmes avec les corps en tant qu'allégorie du phénomène de calque des souvenirs sur les sensations, propose une explication mécaniste du rêve fort intéressante. Si le philosophe exprime ainsi ce que nous jugeons être la création des rêves physiologique (incorporation de la 'poussière colorée', de 'bruits', etc.) et symptomatique (incorporation des 'impressions organiques'), la lacune énorme reste dans la non-prise en compte apparente du facteur psychologique primordial qui détermine tout autant que la sensation le choix de telle ou telle image. Car contrairement à ce que pense Bergson, le souvenir n'est point un simple fantôme 'sans intérieur et sans vie', il n'est point une coquille vide. A beaucoup de souvenirs peut être associée une émotion directe. Et les autres, mêmes anodins à travers le phénomène d'associations d'idées que Bergson n'aborde point, bien qu'il fut étudié par Maury et Saint-Denys

---

<sup>338</sup> Henri Bergson, *op. cit.*, pp.96-97.

qu'il cite pourtant<sup>339</sup>, peuvent encore évoquer implicitement une émotion. L'erreur du philosophe est d'avoir voulu faire du rêve une création purement mécanique, ou tout du moins de la faire paraître comme telle. Car ce grand homme était loin d'être nihiliste, et sa conception de la conscience, sur laquelle nous allons revenir, et du psychisme nous sont d'une grande aide dans notre entreprise. Bref, Bergson saisit très bien le processus d'anticipation du rêve semblable au langage et de mimétisme propre au rêve ou facteurs physiologique et symptomatique dont nous avons parlé. Mais il en oublie le processus d'expression du sens psychologique sur lequel Maury et Saint-Denys avaient commencé à se pencher et que Freud, Adler, Jung et bien d'autres s'attacheront à révéler au grand jour. Ce qui permet la création des images oniriques n'est pas seulement la superposition la plus évidente pour l'Inconscient entre des sensations et des souvenirs exempts de toute signification, auquel cas le rêve serait purement physiologique. Les images oniriques résultent encore du choix fait par l'Inconscient du souvenir, en fonction du sentiment et du sens qu'il renferme *a priori* de façon plus ou moins manifeste ou cachée, et que le psychisme a besoin d'extérioriser dans le rêve pour la bonne santé mentale du rêveur, névrosé potentiel par nature que nous sommes tous.

En revanche, Bergson tient compte du sens contenu dans la 'sens'ation, autrement dit des correspondances affectives-organiques de la médecine chinoise, qu'il exprime dans la phrase « l'état affectif général que mes impressions organiques composent. » Il touche en cela à la conception organique énergétique du rêve. Quand Bergson explique avec lyrisme que « les souvenirs-fantômes (...) aspirent à se lester de couleur, de sonorité, de matérialité », de cette « sensation (...) chaude, colorée, vibrante et presque vivante », il ne songe cependant point que ce sens et cette émotion contenus dans ces sensations, ces couleurs, ces sons, ces matières, les souvenirs y font écho. Le rêve n'a point seulement une origine physiologique mais aussi psychologique. Mais nous le savons, les deux sont étroitement liés, un problème psychologique peut finir par s'enraciner dans le corps, et inversement, un corps faible ou souffrant influence l'émotion. De même, un mauvais sommeil dû à un stimulus peut finir par affecter la santé. Il n'est point question de causes et d'effets dans le rêve. Le rêve est ce serpent qui se mord la queue aperçu en rêve par Friedrich Kékulé. Tout comme la molécule de Benzène qu'il symbolisait dans

---

<sup>339</sup> Bergson ne retient ainsi des études de Saint-Denys et d'Alfred Maury que le phénomène physiologique des taches colorées, que l'on peut voir éveillés les paupières fermées, ou phosphènes, qui peuvent donner naissance aux images oniriques. (*Ibid.*, p.86.)

le rêve du chimiste, il est refermé sur lui-même. L'expression du rêve abolit la causalité, elle met en lien les différents plans en résonance les uns avec les autres.

Du point de vue de la thérapie, comprendre un rêve psychologique récurrent et dépasser le nœud qu'il exprime permet d'éviter la somatisation. De même, le rêve organique (énergétique) indique le dérèglement du Qi. Tenant compte de cet indicateur, en rééquilibrant cette énergie par une médecine douce, des exercices appropriés, une hygiène de vie, peut-on éviter que le mal (agents pathogènes divers) ne profite de cette faiblesse pour s'installer et provoquer une maladie. De même, si de nombreux témoignages prouvent que le rêve lucide permet de dépasser un problème psychologique au sein du rêve, nous pouvons de même espérer qu'il permette aussi de rééquilibrer l'énergie au sein du rêve lucide organique. Ici demeure la possibilité d'une réelle thérapie par le rêve. En revanche, le rêve symptomatique expose la maladie déjà présente qu'il est plus ou moins urgent ou nécessaire de soigner avec des médicaments plus ciblés et plus lourdement dosés. Mais il n'est point impossible qu'un travail au sein d'un rêve lucide symptomatique ne participe également au processus de guérison.

Nous usons par commodité dans ce travail du terme de 'rêve pathologique' (*jibing zhimeng* 疾病之梦) au sens large, englobant ainsi et le rêve organique (prodromique) et le rêve symptomatique, ces trois appellations étant communément comprises comme synonymes<sup>340</sup>. Mais l'essentiel de ce travail reste centré autour du rêve organique énergétique.

Il est évident que toute interprétation du rêve ne peut avoir de valeur absolue prise isolément. Non seulement chaque image onirique peut être le résultat d'un facteur différent de celui des autres images du même rêve, mais encore une image peut être le fruit de plusieurs facteurs.

Nous proposons dans ce travail une vision globale, une lecture du rêve qui puisse rendre compte de chacune des factorisations du rêve, mais qui s'attache à en analyser exclusivement les facteurs énergétique et symptomatique, isolés du psychologique uniquement pour la mise en valeur de ceux-ci et la simplification de notre exposé en vue de notre méthode thérapeutique. Mais il faut bien comprendre que dans une interprétation du rêve qui se voudrait la plus complète et la plus près de la vérité, tous les facteurs sont en général susceptibles d'entrer en jeu dans la

---

<sup>340</sup> Nous donnons plusieurs exemples de rêves pathologiques mêlant et facteurs énergétiques et symptomatiques dans la troisième partie (II.2.)

création du rêve étant donné qu'ils sont liés les uns aux autres. Le dérèglement énergétique trouve sa source essentielle dans le psychologique, de même qu'atteignant un certain état de fragilité il deviendra pathogène. La maladie une fois déclarée affectera de même l'état émotionnel, ce qui viendra de nouveau nuire à l'équilibre énergétique. C'est ce que nous pourrions nommer la *circularité du rêve*. Nous n'analysons ici qu'un segment du cercle, mais il faut néanmoins percevoir la globalité de celui-ci, que l'on ne peut jamais réellement laisser de côté.

Comment parvenir *primo* à exposer le mécanisme global du rêve, *secundo*, à en cibler le fonctionnement énergétique. Comment dès lors mener à la fois notre étude selon un procédé synthétique visant à hypostasier et présenter le Tout dans lequel toutes les parties se chevauchent et n'existent que relativement les unes aux autres, et à la fois mener une étude analytique concernant une seule de ses parties ? Le lecteur pourrait se perdre dans la progression de ce travail, ne plus trop savoir où il conduit ou juger qu'il mêle deux approches contradictoires. Pour nous justifier de la logique intrinsèque à cette thèse, nous dirons qu'elle correspond à ce que Bergson nommait *l'effort d'invention*. Elle s'articule autour de celui-ci et en révèle l'ambition. Le penseur français écrivait :

« Mais comment apercevoir ici la fin sans les moyens, le tout sans les parties ? Ce ne peut être sous forme d'image, puisqu'une image nous faisant voir l'effet s'accomplissant nous montrerait, intérieurs à cette image même, les moyens par lesquels l'effet s'accomplit. Force nous est donc bien d'admettre que le tout s'offre comme un schéma, et que l'invention consiste précisément à convertir le schéma en image. »<sup>341</sup>

Le cheminement de notre pensée visant à présenter le rêve énergétique doit être schématisable, mais l'on pourrait encore aller plus loin en disant que le rêve, réalité avant tout psychologique relevant de l'Inconscient, pourrait être lui aussi cernable grâce à un schéma hypothétique l'illustrant, qui pourrait se suffire à lui-même. Ce schéma serait une finalité en soi, tels les *mandalas* dont Jung s'est servi pour illustrer l'Inconscient. Le schéma comme nous l'entendons n'est point seulement l'abstractionnisme de l'agencement de la pensée qui d'un côté cherche sa cible et de l'autre décoche des flèches. Le schéma que nous recherchons se veut encore illustrer la cible. La cible *sui generis* comme témoignage de l'état de l'archer : Le jet de la

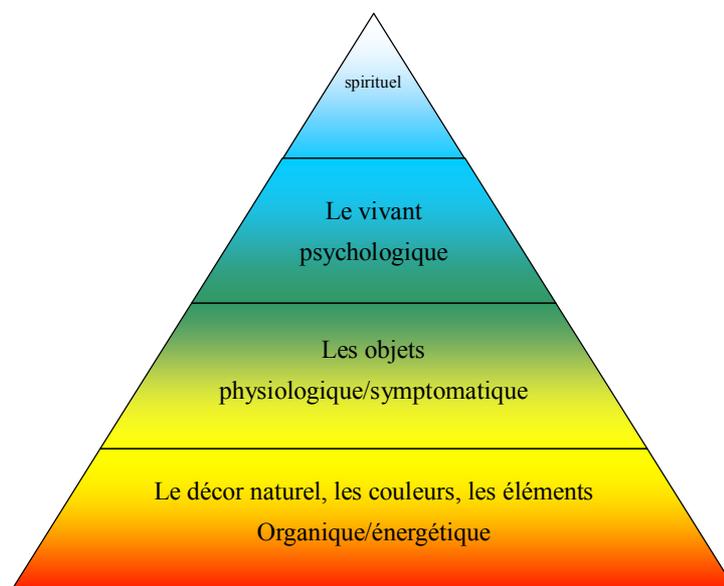
---

<sup>341</sup> Henri Bergson, *op. cit.*, p.174.

flèche atteignant la cible selon différents facteurs<sup>342</sup> : Etat physique, psychologique de l'archer. Le schéma que nous visons, celui du rêve, correspond à un *idéal* que nous ne pouvons poser au départ qu'en simple postulat. Il nous faut ainsi à la fois projeter ce schéma pour chercher « par quelle composition d'éléments (il) s'obtiendra » et à la fois réfléchir d'après les éléments dont nous disposons, notamment ceux de la médecine chinoise, comment envisager ce schéma.

« Tout l'effort d'invention est alors une tentative pour combler l'intervalle par-dessus lequel on a sauté, et arriver de nouveau à cette même fin en suivant cette fois le fil continu des moyens qui la réaliseraient. »<sup>343</sup>

Conformément à ces différents facteurs préalablement exposés, nous en posons le postulat suivant :



Dans cette pyramide, on considérera le psychologique à la fois comme émotionnel-pulsionnel se manifestant sous la forme d'animaux, et intellectuel, s'exprimant sous des traits humains<sup>344</sup>. Quant au spirituel, on peut supputer qu'il s'exprime sous la forme de

---

<sup>342</sup> Ceci pourrait encore évoquer le kyudo: ce tir à l'arc japonais dans lequel l'important n'est pas tant d'atteindre la cible que d'atteindre l'état d'esprit grâce auquel la cible sera atteinte naturellement, témoignant de l'état de grâce. Si l'on considère la cible dans cet état d'esprit, celle-ci n'est pas tant l'objet visé, le but recherché que la confirmation que celui-ci est atteint.

<sup>343</sup> Bergson, *Ibid.*

<sup>344</sup> Dans nos beaux RL aux éclairages particuliers, nous avons souvent constaté l'absence de personnages humains mais la présence d'animaux. Ceci tend à prouver que les humains dans les rêves seraient la représentation psychologique intellectuelle et les animaux l'expression de l'émotionnel. Car si les humains sont absents de ces beaux RL lumineux et colorés, ceci s'explique par le fait que dans la lucidité onirique la psyché recentrée sur elle-même autour du moi onirique n'a plus besoin de projeter de personnages pour cristalliser un questionnement intellectuel. Elle est au contraire parvenue à s'extraire de ses problèmes pour savourer un état de contemplation intérieure. En revanche, que les animaux persistent, tend à prouver qu'ils renvoient au sentiment affectif que le lieu cristallise ou évoque implicitement.

symboles supérieurs, d'êtres exceptionnels ou de lieux et paysages naturels transcendants, les archétypes jungiens qui dépassent l'expérience personnelle et le contenu de la mémoire individuelle, et qui constituent ce que l'on appelle communément les beaux songes. C'est ainsi que le conçoit par exemple Scherner :

« (...) ce qu'elle (l'imagination) fait en mettant à la place du divin des formes extraordinairement belles d'adolescents ou de jeunes femmes (génies), ou des formes ailées dont les ailes signifient de manière pertinente la supériorité du divin sur l'être humain. »<sup>345</sup>

« L'esprit reçoit en retour la force de l'élan (...) et il en sourd la nostalgie béatifiante de l'âme qui s'annonce consciemment par les images consolatrices du rêve et par l'apparition de formes idéalement élevées – les anges du rêve volent en nombre (...) »<sup>346</sup>

Bien sûr, cette pyramide est loin d'être absolue, puisque comme nous l'avons dit, une image onirique peut couvrir plusieurs paliers. Ainsi par exemple, les animaux peuvent tout aussi bien représenter l'énergétique, « la force vitale fondamentale » pour Patricia Garfield.<sup>347</sup> Comme nous le dit la psychologue américaine, « *une image de rêve n'a pas de signification invariable.* »<sup>348</sup> Ce schéma ne sert ici que d'indicateur et de point de départ pour notre travail. Notre objectif est principalement de l'enrichir.

La tâche que nous nous proposons de mener pose bien sûr nombre de problèmes quant à l'objectivité du rapport du fait et vécu onirique : Souvenirs partiels du rêve, anarchie du déroulement et richesse extrême de celui-ci, etc. Poser des objectifs d'analyse des éléments le jour d'un matériau qui s'y prête mal et qui n'est que partiel, voir déformé par la raison au réveil qui le traduit comme elle peut, ne peut que nous faire tourner autour des schémas et interprétations courantes. L'idéal serait donc de pouvoir opérer ce travail du rêve pendant le rêve pour cibler, isoler, analyser les éléments au sein du rêve. Le problème étant bien entendu que le rêve relève essentiellement de l'Inconscient. Il demeure tout de même un type de rêve qui permettrait cette étude. C'est le rêve lucide préalablement évoqué.

Mais avant de vouloir chercher à modifier la trame du rêve, faut-il déjà en comprendre le bien-fondé. Cherchons d'abord à cibler ce rêve pathologique. Voyons comment vérifier et enrichir cette conception de base du rêve pathologique (organique énergétique.)

---

<sup>345</sup> K.-A. Scherner, *op. cit.*, p.111.

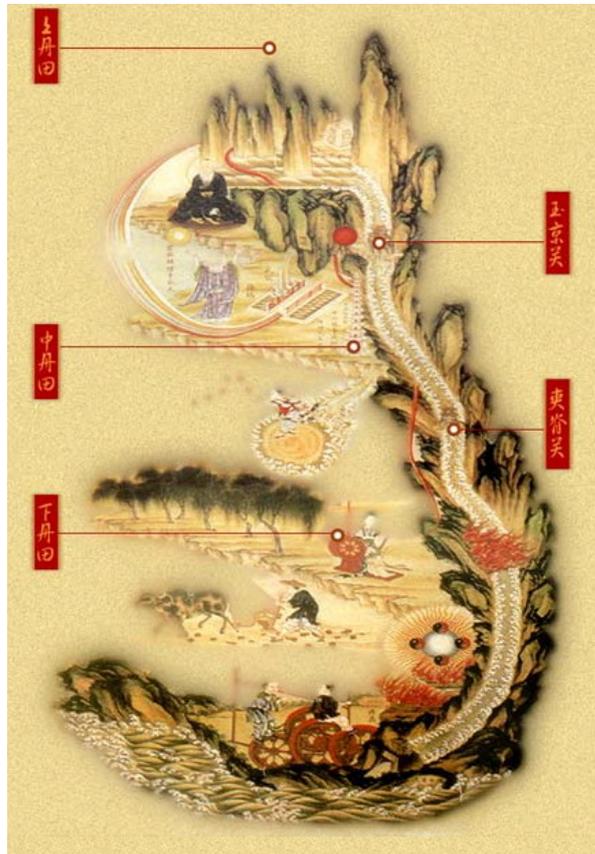
<sup>346</sup> *Ibid.*, p.56. Voir aussi annexe 10 pour un exemple personnel.

<sup>347</sup> Patricia Garfield, *op. cit.*, p.68.

<sup>348</sup> *Ibid.*, p.84.

### V.3. Le *Neijing Tu* et l'alchimie interne

En dehors du chapitre du monde des rêves de ce classique de la médecine chinoise, nous pouvons encore trouver une représentation picturale du fonctionnement énergétique :



Le *Neijing Tu* 内经图<sup>349</sup>

#### a. Explications du *Neijing Tu*

《内经图》是道家养生方法图示。它描绘了在人体之内，如何修炼“精气神”的途径和方法。它以不同人物的各式动作配合景物的变化来喻示人体不同部位功能与属性，同时又配以精妙的诗句，吟咏修真的重点。比如：图中流水代表人身“精气”运化的渠道；“城门、桥梁、重楼”则代表精气要经过的关窍。及其生动地将人体内的气血循环形象地发展出来，使后人可以按图索骥，一目了然。<sup>350</sup>

Le « Schéma du *Neijing* » ou Carte de la trame intérieure du corps<sup>351</sup> est un dessin représentant la méthode de fortification (*pratique de l'alchimie interne ou alchimie du raffinement du cinabre*) des Taoïstes. Il illustre ainsi le parcours de la semence, de l'énergie et de l'esprit ainsi que les façons visant à les renforcer. Il use pour cela de certaines actions humaines codifiées et se conformant aux variations du décor, comme métaphores des différentes fonctions partitives et

<sup>349</sup> Sur <http://www.39.net/zhongyi/tupu/gongting/64740.html>

<sup>350</sup> *Tu jie Huangdi Neijing*, op. cit., p.141.

<sup>351</sup> Pierre-Henry De Bruyn, *Le Taoïsme, Chemins de découvertes*, Paris, Éditions CNRS, 2009, p.249.

caractéristiques du corps humain. Il est en même temps légendé de vers poétiques déclamant les points importants à relever. Par exemple, l'eau qui s'écoule représente le canal qui transporte l'essence et l'énergie interne. La porte fortifiée, le pont et la pagode représentent quant à eux les ouvertures que traversent l'essence et l'énergie interne. Tout cela représentant ainsi de façon vivante et imagée le cycle de l'énergie et du sang du corps humain, faisant que les générations suivantes purent en suivant la trame de ce dessin en saisir le sens en un coup d'œil.

Il nous faut tout d'abord spécifier que le schéma moderne ci-dessus a été choisi pour la clarté de l'image en petit format, mais que les légendes concernant les champs de cinabre y sont fausses<sup>352</sup>. Nous expliquons brièvement ci-dessous les éléments essentiels de ce dessin<sup>353</sup> :

**上丹田：**即图中的泥丸宫、升阳府、昆仑顶、灵台等。在人体便是百会穴之所在。 (...) <sup>354</sup>它被认为是天地灵根，祖窍、祖气、至宝至贵的入道之门。

**Shangdantian** 上丹田 ou champ du cinabre supérieur<sup>355</sup> (champ de la pilule supérieur) : Sur le schéma : Le palais de la pilule de glaise, la résidence du yang ascendant, le point *kunlun*, l'estrade de l'âme. Il se situe sur le point d'acupuncture *baihui* 百会穴 (...) Il est vu comme étant tantôt la racine spirituelle du ciel et de la terre, l'orifice ancestral, l'énergie ancestrale, ou encore la porte d'accès au Précieux Trésor.

**中丹田：**即牛郎之下的“心田”。在人体位于膻中之所在，自承浆下十二层楼(指喉管)至黄庭(指人体内中虚空窍，或在心之下.....)，以牛郎代表心为阳，有肝胆脾均各自专职，共同耕种心田。

**Zhongdantian** 中丹田 ou champ du cinabre médian : Le champ du cœur (*xintian* 心田) situé sous le Bouvier. Il se situe dans le cœur ou membrane myocardique (*shan* 膻), du point *chengjiang* 承浆 (creux du menton) sous la pagode aux douze niveaux (représentant le larynx) jusqu'à la cour jaune (*huangting* 黄庭)<sup>356</sup> (représentant les cavités vides du corps humain ou sous le cœur...). Le schéma utilise le Bouvier comme symbole du cœur à polarité yang, et résultant de la fonction particulière du foie, de la vésicule, de la rate qui ensemencent ensemble ce champ du cœur.

**下丹田：**也称正丹田，其位置就是在图中的先天八卦之位；图中的四个太极阴阳，代表先天之真元溶合四个阴阳而成，发出辉华。在人体便是脐下之下所在，它被称之为气海，藏命之所。

**Xiadantian** 下丹田 ou champ du cinabre inférieur, également appelé Vrai champ du cinabre<sup>357</sup>. Il est concrétisé sur le schéma par quatre motifs du yin et du yang<sup>358</sup> placés en polarité opposée.

---

<sup>352</sup> Voir pour cela le schéma traditionnel que le lecteur trouvera en annexe 5.

<sup>353</sup> *Tujie Huangdi Neijing, op. cit.*, p.143.

<sup>354</sup> Passage supprimé car erroné : 即在两目两眉与额、鼻骨之十字中心处 « autrement dit au croisement entre les deux yeux, les deux sourcils, le front et l'os nasal. » Ce qui correspond au point *qingming* 清明, non au point *baihui* 百会.

<sup>355</sup> « Le terme « champ de cinabre » désigne dans le corps certains points cruciaux où s'élabore l'alchimie interne de raffinement du souffle et de l'essence. Cette pratique est à la base de l'ascèse taoïste pour obtenir la longue vie et créer en soi un embryon d'immortalité. Voir Maspero (1937, rééd. 1971). Il existe trois champs de cinabre dans le corps : sous le nombril, près du cœur et dans la tête. Bien entendu, ce terme souligne l'analogie qui existe entre ces pratiques corporelles et l'alchimie externe de raffinement du sulfure de mercure : le cinabre. Champ de cinabre et creuset alchimique sont ici confondus. » Note 9 tirée de l'ouvrage de Bapandier : *Entrer en montagne pour y rêver*.

<sup>356</sup> Introuvable sur le schéma. Désigne aussi la rate, ce qui peut être le cas ici, ou encore parfois le champ de cinabre inférieur. (Cf. Pierre-Henry de Bruyn, *op. cit.*, notes p.159)

<sup>357</sup> Désignant aujourd'hui la région pubienne.

<sup>358</sup> Le terme chinois *xiantian bagua* 先天八卦 se traduit littéralement par « les huit trigrammes innés » autrement dit les huit

Ces motifs du *Taiji* (yin et yang contenus dans un cercle), représentant le Souffle originel ou énergie véritable formée de la fusion de ces quatre polarités yin et yang, émettent un éclat splendide. Dans le corps, le champ du cinabre se situe sous le nombril, et est nommé la mer de l'énergie vitale, le lieu où se cache la vie.

**内丹:** 即图中先天八卦之下的炉鼎, 它也被称圣胎。

*Neidan* 内丹 Le cinabre interne : Il est situé sur le dessin dans le creuset sous les quatre *Taiji*. Il est aussi appelé le Saint foetus (*shengtai* 圣胎).

**玉京关:** 为上关, 即玉枕, 由此上行则可会于泥丸宫, 完成任督二脉通, 达到任督二脉循环周流, 在人体则位于枕骨粗隆上缘。

*Yujinguan* 玉京关 ou Porte du silo de jade : l'ouverture supérieure ou oreiller de jade. C'est ainsi qu'en le dépassant en montant (*sur le dessin*), le Qi atteint le palais 'aux billes de glaise<sup>359</sup>, puis, traversant les deux canaux énergétiques *ren* 任 ou méridien de conception (Ligne du menton au pubis) et *du* 督 ou méridien gouverneur (le long de la colonne vertébrale), accomplit ainsi un cycle d'écoulement de ces canaux énergétiques<sup>360</sup>. La Porte du silo de Jade se situe dans le corps au niveau de la partie supérieure de l'os occipital.

**夹脊关:** 即图中所注的辘轳关, 它是练功阴阳和合上行的第二关, 辘轳, 有提升上行的喻意。

*Jiajiguan* 夹脊关 ou Porte intermédiaire de la colonne : Sur le schéma, elle correspond à l'ouverture à l'aide de treuil ou poulie<sup>361</sup>. Elle est la deuxième ouverture de régulation du yin et du yang qui permet la remontée de l'énergie vitale. La poulie est l'allégorie de la remontée.

**尾闾关:** 即图中<sup>362</sup>任脉向督脉过渡之处, 在人体便是尾骶骨的末节, 或长强穴治所在, 也任脉之阴与督脉之阳交汇之所。

*Weiluguan* 尾闾关 ou Porte du sacrum: (...) situé sur le lieu où l'on passe du méridien *ren* au méridien *du*, dans le corps humain sur l'extrémité du sacrum, sur le point *changqiang* 长强穴, sur l'endroit où communiquent le yin du méridien de conception *ren* et le yang du méridien gouverneur *du*.

### L'énergie interne suit un parcours nommé « Petit cycle céleste » (*xiaozhoutian* 小周天).

全名为“阴阳循环一小周天”。鼻吸清气, 使吸入之气下降脐下(丹田), 过肛门而沿督脉尾闾(下关)上行, 经夹脊(中关)至玉枕(上关), 到头顶之百会, 入泥丸(上丹田), 顺面部至舌与任脉接, 至前胸部膻中(中丹田)而下, 至下丹田复沿原路循行, 即一个小周天。<sup>363</sup>

De son nom complet « Petit cycle de circulation du yin et du yang. » Le nez aspire le Qi clair, le fait descendre sous le nombril (dans le champ de cinabre), puis le souffle traverse l'anus et remonte le long du méridien *du* par le passage à son extrémité (Porte inférieure), traverse la porte

---

trigrammes du Ciel Antérieur dessinés selon la disposition du roi Wen, placés en opposition. Sur le schéma, il ne s'agit pas exactement de trigrammes mais de *Taiji* (☯). Si l'on observe les couleurs blanche (yang) et noire (yin), des 4 *taiji*, on voit néanmoins que ceux-ci sont effectivement placés les uns en face des autres en polarité opposée et qu'ils sous-entendent ainsi non les huit trigrammes mais les quatre phénomènes (*sixiang* 四象) d'où ils proviennent, voire par extrapolation les quatre trigrammes du ciel (*qian* 乾), de la terre (*kun* 坤), du feu (*li* 离) et de l'eau (*kan* 坎).

<sup>359</sup> La fameuse pilule de jouvence, ou médicament interne de prolongement de la vie.

<sup>360</sup> Les canaux (*mai* 脉) sont à différencier des méridiens (*jing* 经) qu'ils mettent en connexion, ayant un rôle de régulateur énergétique, pouvant accumuler un surplus d'énergie ou libérer de l'énergie au cas où les méridiens n'en transportent pas assez.

<sup>361</sup> Sur le schéma, ces poulies sont pourtant dessinées au niveau inférieur, surmontées de deux enfants les faisant fonctionner.

<sup>362</sup> 图中 « Sur le schéma » que nous ne traduisons pas, car la description qui suit n'est pas révélée par le schéma. L'explication du livre étant issue d'une erreur d'interprétation. Le passage du méridien *ren* au méridien *du* étant visible sur le schéma seulement au niveau de la tête.

<sup>363</sup> Zi Tu, *op. cit.*, p.143.

intermédiaire de la colonne (Porte médiane) jusqu'à l'oreiller de jade (porte supérieure), atteint le point *baihui* du sommet de la tête, pénètre la pilule de glaise (champ du cinabre supérieur), longe le visage jusqu'à l'endroit où la langue et le méridien *ren* se joignent, puis descend vers la membrane du cœur au devant de la poitrine (champ du cinabre médian) jusqu'au champ de cinabre inférieur où il réemprunte le même chemin pour refaire un nouveau cycle.

## b. Rapprochement avec le rêve

Nous avons déjà vu préalablement en abordant la méthode de l'exercice du sommeil de Chen Tuan en quoi l'alchimie interne et le rêve étaient étroitement liés. Et si le Classique de la médecine n'établit pas directement le rapport existant entre ce schéma et les rêves, Baptandier nous l'explique en ses mots :

« Tout cela se produit grâce au travail alchimique du champ de cinabre, *dantian* [丹田], qui permet de raffiner le souffle et l'essence. C'est ce que l'on nomme aussi *shiqi* [食气], se nourrir de souffle, par opposition à l'absorption de nourritures solides, par exemple les céréales que proscrit l'ascèse taoïste<sup>364</sup>. Le *shishen* [食神] s'extériorise au-delà de l'aura, *hunyuan qi* [魂元气], le souffle originel. C'est alors que se produit le rêve, tandis que la personne dort devant l'autel des divinités. Ici, moi corporel et esprit, psychisme, âme personnelle et âmes des divinités fusionnent donc, se confondant avec l'énergie cosmique. Cela n'est pas loin d'évoquer l'obtention du *dao* [道] ou de l'éveil, qui correspond à la fusion des univers habituellement séparés pour les mortels ordinaires, du rêve et de la réalité ou de la vie et de la mort. »<sup>365</sup>

Selon cette conception, le rêve serait produit dans le champ de cinabre supérieur, dans le palais de la pilule de glaise pour être exact.<sup>366</sup> Nous verrons plus loin que selon une autre conception, le rêve serait plutôt issu d'une concentration du Qi dans la gorge, mais les rêves de vol naîtraient par contre de l'énergie au niveau du cœur. Nous allons y revenir dans le chapitre suivant<sup>367</sup>.

Une autre justification pour retenir ce schéma comme pertinent dans notre étude est de voir qu'il pourrait s'accorder en partie ou bien peut-être compléter les images oniriques provenant du jeu des cinq éléments et du yin et du yang répertoriées dans le *Neijing*. Ainsi par exemple, la « mer de l'énergie vitale » sous le champ de cinabre, située plutôt au niveau du *chakra* racine *Haidilun* 海底轮<sup>368</sup>, s'accorde tout à fait avec l'image de l'eau dans un rêve comme faisant

<sup>364</sup> Ceci s'expliquant par le fait que selon le taoïsme, les trois vers cadavériques à l'intérieur du corps, situés dans les trois champs du cinabre et responsables du vieillissement, se nourrissent de céréales.

<sup>365</sup> Baptandier, *op. cit.*, chap : Le rêve substance, l'émotion inspirée.

<sup>366</sup> '梦生于泥丸之宫'. Liu Wenying, *Xingzhan yu mengzhan*, *op. cit.*, p.148.

<sup>367</sup> Voir le sous-chapitre : Des âmes hun po aux *chakras*.

<sup>368</sup> En sanskrit : *Mūladhara*. Nous reviendrons sur la nomenclature des *chakras* à la fin de la deuxième partie.

référence aux reins. L'eau courante devenant le symbole de l'essence (*jing* 精). L'eau stagnante, devenant symbole d'une déficience de cette essence ou d'un blocage énergétique. Le feu du vrai champ de cinabre juste au-dessus de cette mer étant la représentation de l'énergie brûlante ou Qi 气, le feu onirique pourrait bel et bien exprimer l'excès de Qi comme l'exposent les quelques phrases portant sur le rêve du *Neijing*<sup>369</sup>.

Il nous faut souligner aussi qu'excepté dans le cas de cécité, les images sont les principaux constituants de nos rêves. Une odeur, une sensation physique comme la démontré le Marquis de Saint-Denys ont de forte chance de se cristalliser dans le rêve en tant qu'images qui y font référence par association d'idées plutôt que de se conserver comme informations olfactives ou sensations physiques.

Le choix symbolique des Taoïstes il y a des milliers d'années de cela des images de ce schéma pourrait tout à fait trouver dans les rêves mêmes soit son origine, soit une confirmation de ce choix intuitif. Ce choix, nous l'avons vu, n'étant certainement point hasardeux. Car si nous établissons un rapport quasi direct entre ces images et ce qu'elle symbolise, c'est que l'Inconscient les comprend.

En dehors de ces images fondamentales, on peut encore s'attacher à quelques détails du dessin qui ne seraient être là pour une simple touche artistique :

Les monts de ce schéma évoqueront sans surprise l'élévation intellectuelle ou spirituelle, la sagesse, ainsi que la longévité (*yanshou* 延寿) fruit du travail intérieur. Nous jugeons pertinent de les associer au cerveau.

Or rappelons-nous l'une des phrases du Marquis de Saint-Denys préalablement évoquée, à savoir « quelle relation imaginer entre des rochers escarpés et la migraine ? »

On pourrait très bien penser que la montagne ou les rochers en rêve symptomatique peuvent témoigner de la mauvaise circulation du sang autour de la membrane cervicale. La masse de la pierre évoquant la sensation de compression du crâne que l'on ressent dans un mal de tête<sup>370</sup>.

L'image du laboureur et de son bœuf sont expliqués dans toute la pudeur chinoise comme évoquant « le travail de fortification du champ du cinabre inférieur » 图中以铁牛耕地，来比

---

<sup>369</sup> Voir l'annexe 4.

<sup>370</sup> Voir l'annexe 7 : Migraine et rêve de scier de la pierre.

喻修炼下丹田<sup>371</sup>。Ceci est tout à fait juste, mais le choix de l'animal et l'image de l'ensemencement certainement point anodins revêtent un sens que nous qualifierions de plus freudien : ils évoquent la *libido*. Le travail de fortification allié à l'ascèse vise ainsi la maîtrise de l'énergie sexuelle. L'objectif des pratiquants de l'alchimie interne étant de transformer l'essence sexuelle en énergie de vie. Il ne s'agit point d'un concept seulement intellectuel témoignant d'une abstinence et d'un refoulement du désir mais d'une sublimation de celui-ci. Le but ultime étant de parvenir à ne plus produire de semence pour les hommes et à stopper les menstrues pour les femmes.

男子则为炼精化炁(...)女子修炼内丹目的是将下丹田的经血化为炁(...) <sup>372</sup>

Les hommes pratiquent la transmutation de la semence en Qi (...) l'objectif des femmes dans la pratique étant de transmuter les menstrues en Qi (...)

Cette pratique de transmutation de la semence fait par ailleurs écho au phénomène de « séparation des quatre corps » selon le bouddhisme tantrique qui pourrait aussi être expérimenté dans l'acte sexuel. Dans cette pratique, la semence n'est cependant point transmutée mais plutôt contrôlée, canalisée. L'objectif étant tout comme dans la pratique du yoga des rêves de réaliser le *sambhogakāyā* ou forme physique d'un Bouddha. On en retrouve la représentation au Tibet dans nombre de fresques : une forme masculine (*samantobhadra*) et une forme féminine (*samantabhadri*) d'un Bouddha, tels Shiva et Shakti de l'hindouisme, lovés l'un contre l'autre<sup>373</sup>. Nous n'irons pas plus loin dans cette voie sexuelle mystique du tantrisme ni sur les différentes façons de comprendre cette pratique<sup>374</sup>. Notre travail portant sur le domaine du rêve. Revenons plutôt maintenant aux cinq organes. Leur représentation colle t-elle avec le symbolisme des cinq éléments de la médecine chinoise ? Voire avec celui de la médecine

---

<sup>371</sup> Zi Tu, *op. cit.*, p.144.

<sup>372</sup> Yang Li, *op. cit.*, p.665.

<sup>373</sup> Voir le livre Jibu 吉布, *Tanka de gushi, nannü shuangxi* 唐卡的故事, 男女双修(Histoires de Tanka, Fortification homme-femme), Xi'An, *Shaanxi shifan daxue chubanshe* 陕西师范大学出版社(Editions de l'école normale du Shaanxi), 2006.

<sup>374</sup> Le tantrisme propre au bouddhisme tibétain n'étant pas totalement à confondre avec celui de l'hindouisme. Si « le saktisme érotisant du tantrisme hindou » se sert de la sexualité comme d'une voie possible pour atteindre la libération, visant la sublimation de l'énergie sexuelle pendant l'union des corps, le tantrisme bouddhiste use plutôt des mêmes images érotiques à titre purement symbolique, afin de métaphoriser les énergies et potentialités mises en mouvement dans des pratiques méditatives n'ayant en réalité plus rien à voir avec la sexualité. L'énergie sexuelle y est ainsi sublimée en dehors de l'union des corps. Ceci explique les différentes peintures et sculptures à teneur érotique au sein de temples tibétains où la chasteté est bien évidemment de mise. (Voir Lama Anagarika Govinda, *Les fondements de la mystique tibétaine*, Paris, éditions Albin Michel, 1960, pp.126-141.) On trouve néanmoins dans les contes populaires du Tibet plusieurs histoires qui racontent l'union sexuelle de saints – notamment Padmasambhava – en vue de parvenir à l'illumination, et qui ne sont point forcément à comprendre seulement au niveau métaphorique. (Voir Henri Gougaud (dir.), *Contes des sages du Tibet*, Éditions du Seuil, Paris, 2006.) Ceci tend ainsi à nuancer le point de vue radical croyant en la cission parfaite entre le tantrisme hindouiste et bouddhiste.

grecque ?

Nous avons déjà mentionné plus haut l'image du Bouvier comme représentant le cœur. On le dit plus haut résultant de la fonction particulière du foie, de la vésicule, de la rate qui ensemencent ensemble le champ du cœur. Toute la difficulté de ce schéma et des commentaires qui ont été faits sur le sujet est qu'ils présentent toujours une partie du dessin relativement à l'ensemble sans parvenir réellement à le dissocier du tout. Ceci engendre ainsi bon nombre d'erreurs<sup>375</sup>, non sur le fonctionnement global du schéma, mais sur la représentation picturale d'un élément isolé. En dehors de toute la théorisation très complexe propre à la médecine chinoise sur le rapport des organes et autres concentrations ou fonctions du Qi entre eux, essayons d'abord de voir comment sont représentés chacun de ces organes. Le cœur et les reins nous l'avons vu semblent évidents à situer sur le schéma. Mais où sont donc dessinés le foie, les poumons et la rate?

Une image un peu délaissée des explications que l'on peut trouver sur le schéma du *Neijing* et pourtant d'une importance non des moindres pour notre travail est celle des arbres situés sous le Bouvier et au même niveau que la Tisserande. On leur trouve attribué le sens d'arbres fruitiers. Ce sens étant présent dans le poème écrit au-dessus à gauche mentionnant *liguo* 粒果 ou fruits à graines.

Pourtant, il n'y a qu'à regarder le dessin pour voir que ces arbres aux branches tombantes ressemblent fort à des saules pleureurs. Pourquoi donc avoir choisi de les dessiner ainsi ? C'est que cette forme doit aussi être pertinente.

On trouve, à droite du poème, mentionnées trois phrases comprenant chacune trois concepts : *ganshen* 肝神, *feishen* 肺神 et *danshen* 胆神 : l'esprit du foie, l'esprit des poumons et l'esprit de la vésicule biliaire. Il semble alors évident que l'image de ces 'saules fruitiers' recouvre plusieurs sens.

Ils évoquent tout d'abord bien sûr la fonction digestive. Les fruits résultent de la concentration de nutriments tout comme l'est le foie. La sève de l'arbre symbolisant la bile sécrétée par la vésicule biliaire aidant à la digestion.

Mais encore, la croissance des fruits pourrait être aussi comprise comme l'ovulation et la fabrication des spermatozoïdes que promeut le foie selon la médecine chinoise.

---

<sup>375</sup> Nous en avons déjà mentionné plusieurs.

Il est encore question dans cette image des poumons à travers peut-être tout d'abord la similitude de l'apparence de ces saules avec celle des lobes pulmonaires. Les inventeurs de ce schéma n'ont pu faire ce choix au hasard. Ils n'ont pas jugé pertinent de picturaliser les poumons en une image exprimant l'élément métal. Non point que la *fonction* métal soit à contester mais l'*image* du métal, d'objet métallique, comme nous l'avons déjà suggéré n'est pas justifiable. Des chercheurs sur l'Histoire des pensées en Chine ont autrefois indiqué que de la conception originelle du yin et du yang à celles postérieures du yin du yang et des cinq éléments, il s'était opéré une sorte de glissement, faisant que ces principes au départ dotés d'un certain matérialisme évoluèrent vers des principes sentimentalistes.<sup>376</sup> Nous dirions de même qu'il a dû par la suite concernant les cinq éléments eux-mêmes s'opérer un glissement de la compréhension et de l'application de ceux-ci en tant que principes énergétiques (matérialistes), valables uniquement pour leurs fonctions, à des principes saisissables directement d'après leur référent sentimentaliste. Ceci s'expliquant certainement par l'application d'une symbolique constituée au départ autour de l'alchimie, au sein de laquelle l'image du métal trouve bien évidemment tout son sens, à la médecine énergétique au sein de laquelle le métal ne peut être qu'un seul référent. S'il est logique que la fonction régulatrice de la chaleur du corps trouve son expression (onirique) dans le feu ou la glace, la sensation des liquides dans l'eau, la fonction de croissance dans le bois et les plantes, la sensation de corporalité, d'emménagement ou de plénitude des viscères dans la terre, que pourrait bien évoquer le métal ? Comment pourrait-il être pertinent dans le symbolisme onirique en tant qu'image élémentale énergétique ? Le métal est un concept (al)chimique, une abstraction dont l'inconscient n'a aucune raison d'user pour évoquer la fonction respiratoire. Ainsi, l'image 'sentimentaliste' de combats à l'arme blanche comme sensée se manifester en rêve pour évoquer une déficience du Qi au niveau des poumons selon le texte du *Huangdi Neijing* est contestée de façon sous-jacente par ce schéma. Spécifions ici que la fonction des poumons est la régulation du transport des liquides dans le corps : 肺主通调水道. L'image de l'arbre sous-entend la présence d'eau et son ascension dans les branches et les feuilles. Ces saules expriment ainsi la forme des poumons et sous-entendent leur fonction. Le rabbin et docteur en philosophie Marc-Alain Ouaknin nous fait part d'une constatation

---

<sup>376</sup> '一些中国思想史研究家也曾指出,从原始的阴阳说到后来的阴阳五行说,是一种从具有唯物主义因素到唯心主义的大滑坡。'Fu Zhenggu, *op. cit.*, p.219.

venant justifier notre sentiment :

« Peut-on vivre sans vide ? Faisons une expérience intéressante. Pour vivre, l'homme a besoin d'apport énergétique nutritionnel et respiratoire. Cet apport énergétique arrive au corps et dans le corps par le biais des voies respiratoires et alimentaires : la trachée artère et les bronches, ainsi que la bouche et l'œsophage. Ce sont des conduits vides. Imaginons que l'on ne respecte pas ces vides. Imaginons que l'on fasse couler du plâtre dans la trachée artère et dans les bronches. Quelle est la forme que l'on trouverait si l'on ouvrait ce corps plein ? Un arbre à l'envers ! Ce n'est pas pour rien que l'on parle d'arbre bronchique ! »<sup>377</sup>

Or Scherner nous montre justement en quoi cet arbre bronchique est tout à fait susceptible de se manifester en rêve sous l'image d'un arbre, comme ce fut par exemple le cas dans l'un de ses propres rêves :

« Au même moment un grand arbre sec tombe sur la route (...) La chute de l'arbre signifie la direction vers le bas de la trachée dans le corps ; l'arbre est sec pour désigner l'aspect nu et lisse de l'organe ; l'arbre sec a un tronc et des branches – parce que l'arbre respiratoire est constitué d'un tronc et de ramifications. (...)»<sup>378</sup>

Cependant l'image onirique de l'arbre comme exprimant les poumons se fonde ainsi en partie sur un symbolisme sensitif, ce que nous avons déjà expliqué en tant que mécanisme de mimétisme. Il en allait de même avec les deux champignons et l'enchevêtrement de racines dans un autre rêve de Scherner. Il s'agit là d'une image propre au rêve symptomatique et non au rêve organique énergétique. Patricia Garfield nous explique par ailleurs en quoi les branches d'arbre en rêve peuvent symboliser une toute autre partie du corps :

« Je compris que les « branches » glacées de mon rêve étaient une métaphore représentant mes doigts, engourdis par un ralentissement de la circulation dû à une lésion des nerfs. L'image du rêve comparait mes doigts glacés aux brindilles couvertes de givre. »<sup>379</sup>

Cet exemple pourrait nous amener à tempérer nos propos. Mais le mécanisme de mimésis reste le même. Pour éviter toute interprétation erronée, il s'agit encore d'accorder une importance toute particulière à la forme de l'imagerie onirique et aux détails et ne pas s'en tenir aux seuls mots. Le recours au dessin comme nous le suggère le *Neijingtu* peut ainsi parfois se révéler très

---

<sup>377</sup> Marc-Alain Ouaknin, *Mystères de la kabbale*, Paris, éd. Assouline, 2000, p.323.

<sup>378</sup> Scherner, *op. cit.*, p.180.

<sup>379</sup> Patricia Garfield, *op. cit.*, p.80 et pp.123-124.

utile pour la mise en évidence du symbolisme onirique comme expression du corps<sup>380</sup>. Ainsi, si en rêve une vue large sur l'ensemble des branches d'un saule peut exprimer une sensation intrinsèque aux poumons, une vision onirique réduite, focalisée sur cinq brindilles d'arbre partant d'une même branche pourrait parfois comme il en va ici évoquer plutôt la main. Toujours est-il, pour en revenir à l'expression énergétique des organes, qu'il doit y avoir une autre *matière* évoquant le Qi dans les poumons en rêve quand celui-ci n'a encore été point affecté physiologiquement, quand il n'est encore point malade au vu de la médecine occidentale. Si l'on y prête attention, on verra que la phrase concernant l'esprit des poumons est écrite légèrement plus haute que celles de l'esprit du foie et de l'esprit de la vésicule biliaire écrites toutes deux au même niveau. Autrement dit, l'esprit des poumons ne se situe point vraiment dans tout l'arbre mais plutôt dans la partie supérieure voire au-dessus de l'arbre. Correspondrait-il au vide ? Il se situe au-niveau des feuilles. Ou plutôt, il se manifeste dans les feuilles, il est le vent qui vient les caresser. Patricia Garfield nous donne d'ailleurs à ce sujet comme expression onirique de l'infection pulmonaire « l'air *froid* qui entre par la fenêtre »<sup>381</sup>. L'élément vent semble donc tout à fait être une des expressions énergétiques des poumons. Nous verrons plus loin que nous pouvons en considérer d'autres. La forme de l'arbre en est son expression symptomatique.

Quant à la rate, elle est picturalisée par la Tisserande assise dans son champ. La femme symbolise la fonction de l'organe, le stockage du *jingqi* 精气 issu de la digestion.

细看织女的动作，正在将上谷之精气泉流收贮，如绳线一般，绕在转盘之上。<sup>382</sup>

Si l'on observe minutieusement le geste de la Tisserande, celle-ci est en train de stocker l'essence issue de la digestion, tel un fil qu'elle enroule sur son rouet.

Cette belle image empreinte de culture est bien trop élaborée pour surgir telle quelle dans le rêve de tout un chacun. Elle peut éventuellement surgir pour exprimer la rate chez les personnes qui en connaîtraient ce sens. En revanche, l'image du champ-rate comme symbolisant l'élément terre, cette terre accumulant les nutriments nécessaires à la bonne croissance des arbres fruitiers, semble tout à fait susceptible à l'instar de l'image des racines-vésicule biliaire intermédiaires

---

<sup>380</sup> Patricia Garfield recommande vivement l'usage du dessin, d'une part pour être le plus fidèle au rêve mais encore pour opérer à partir de ce dessin le travail de thérapie. Le dessin étant à la fois un moyen de prédilection pour s'alléger le coeur, évacuer les sentiments négatifs en les sublimant, et un point de départ à la visualisation positive qui conduira l'individu plus rapidement à la guérison.

<sup>381</sup> Patricia Garfield, *op. cit.*, p.98.

<sup>382</sup> Zi Tu, *op. cit.*, p.145.

entre l'arbre et la terre, de celle du tronc et des fruits-foie ainsi que de celle des branches et feuilles caressées par le vent-poumon de se cristalliser dans le rêve.

### **c. Prise en compte du *Neijing Tu***

En fonction de ce que nous venons d'exposer, nous pouvons dès lors reprendre les tableaux comparatifs entre onirothérapies chinoise et grecque ainsi que conception du rêve organique (à *stimuli* corporels) selon Scherner pour les synthétiser, les compléter et les modifier. Tout d'abord, l'image du champ de la tisserande comme symbolisant l'élément terre semble donner raison à l'optique grecque. Tout ce qui a trait à la terre et aux champs doit évoquer la rate. Ensuite, l'eau associée aux reins plutôt qu'au cerveau semble plus pertinente. La mer de Qi confirmant le texte du *Neijing*. Pour les poumons, la prise en compte des deux visions et leur fusion semblent le plus légitime. L'élément air de la conception grecque allié aux poumons selon la médecine chinoise permet de comprendre le vent comme manifestation du Qi dans cet organe. Ou le courant d'air selon Scherner. Il nous faut cependant nous montrer prudent. Certains symboles doivent être interprétés avec précaution, ceux-ci pouvant exprimer plusieurs faits. Ainsi par exemple si les arbres et le végétal font référence au foie, l'image d'un arbre dans un milieu humide peut éventuellement dans un rêve symptomatique faire référence aux poumons (arbre sous la pluie par exemple) ou encore au lien des poumons et des reins (les racines dans l'eau). De même le feu rouge évoquera le cœur dans un rêve énergéico-organique mais il n'est point impossible que le feu jaune puisse être révélateur d'un problème digestif dans un rêve cette fois symptomatique. De même que si le fait de voler en rêve allié à la sensation du vent a de fortes chances d'exprimer le Qi au sein des poumons (conception chinoise et selon Scherner), le vol onirique expliqué par Hippocrate comme expression du cœur ne doit pas être non plus dénué de sens s'il est allié cette fois à la sensation de vertige ou de chute brutale. Ces images pouvant éventuellement dans ce cas témoigner d'une hypotension. Un peu comme lorsque l'on sursaute au moment de l'endormissement qui marque le ralentissement du rythme cardiaque.

Voici donc le tableau synthétique du rêve pathologique réactualisé<sup>383</sup> :

---

<sup>383</sup> Cf Tableau *synthétique de l'onirothérapie chinoise et grecque* et *Tableau synthétique de l'imagerie onirique selon la MTC et Scherner*.

Organes (viscères)	Sentiment	Image onirique
Cerveau (éther) Cerveau (sympto.)		Montagnes ( <i>Nei</i> ) Masse rocheuse ( <i>Nei</i> ).
Poumons (air) Poumons (sympto.)		Vent, voler, vols d'oiseaux, blanc Arbre en lien avec l'eau. ( <i>Nei</i> )
Cœur (feu)	Jovial, gai	Rouge, feu rouge énergétique. Chute et sensation de vertige.
Rate (terre)	Angoissé ?	Terre, feu jaune digestif
Foie (bois)	colérique	Nature végétale. Vert.
Reins (eau)	Lymphatique, <i>triste</i>	Noyade, eaux abyssales, noyades.
Vésicule		<i>Cf. foie</i>
Estomac	<i>Cf. rate</i>	Nourriture
Vessie	<i>Cf. reins.</i>	Eau
Intestin grêle		Rues étroites et chemins boueux.
Gros intestin		Rues larges et routes crotteuses.

### **Correspondances des rêves pathologiques enrichies du *Neijingtu***

Il est évident qu'il nous faudra encore compléter voire rectifier ce tableau. Si l'on commence à y voir plus clair pour ce qui est des éléments, en revanche les correspondances entre organes, couleurs et émotions sont incomplètes. Ce que nous pouvons avancer ici, c'est que chacun des trois paramètres, élément (ou image naturelle), sentiment (ou sensation) et couleur, pris isolément ne peut avoir de valeur absolue et de ce fait ne peut faire référence à un seul organe. Mais la conjonction de ces trois phénomènes oniriques permet cette mise en adéquation.

Pour terminer sur le *Neijing tu*, voici un passage de l'un de nos RL qui pourrait éventuellement évoquer la circulation énergétique contenue dans l'image de l'eau courante :

(...) C'est alors que je réalise naturellement que je rêve. Je décide de voler pour remonter le cours de la rivière et voir ce qui s'y trouve. Je vole au raz de la surface de l'eau, pas trop loin du bord au cas ou. Sur les deux rives, il y a des arbres et parfois des vieilles maisons en pierre. (...) J'atteins, très ralenti sur la fin, l'écluse au-dessus de laquelle est bâtie une très jolie maison ancienne en pierre grise avec son petit moulin à eau. Avant de rentrer, je veux tester une autre de mes onirocapacités ; faire léviter un objet. Je tends la main vers un gros cube ou une grosse chaise, je ne sais plus trop, qui flotte sur l'eau devant l'écluse. Je le soulève à distance et le pose sur le bord. La sensation semble réelle. Je sens malgré la distance un peu le poids de l'objet ou sa masse, je ne sais pas trop, ce qui me demande un léger effort. (...)

Nuit du 24 au 25 novembre 2007

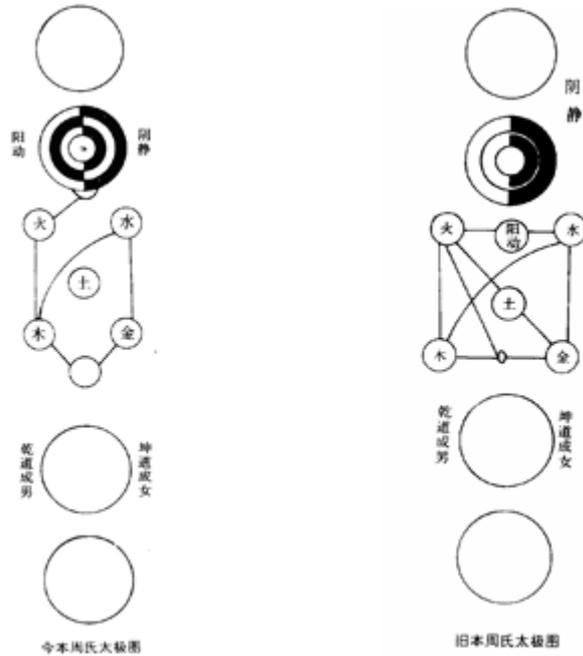
On pourrait très bien voir dans cette image symptomatique du moulin au-dessus de l'écluse une représentation des poulies de « la porte intermédiaire de la colonne »... Aurions-nous ainsi permis un déblocage des vertèbres, et évité un mal de dos ?

Reste que ce rêve est issu d'un conditionnement<sup>384</sup>.

Nous venons de voir une représentation très riche de l'énergétique au sein du rêve. Nous voulons encore voir s'il serait possible de trouver d'autres représentations plus schématiques desquelles tirer de nouveaux enseignements applicables au domaine du rêve.

---

<sup>384</sup> Nous avons le soir avant de nous endormir écouté des enregistrements de sons naturels, notamment de bruit de rivière.



### VI.1. Les trois *hun* et sept *po*

Nous pouvons encore tenter d'expliquer de façon plus précise dans ce chapitre ce que Baptandier expose brièvement, nous voulons parler de la conception chinoise spiritualiste, pour essayer de l'analyser conformément à notre axe de recherche.

Tout d'abord, revenons sur ces notions absconses du *hun* 魂 et du *po* 魄 déjà évoquées dans notre première partie. Il est communément admis qu'il existe trois *hun* et sept *po*. A quoi correspondent-elles ? D'où vient cette démultiplication ?

## a. Des âmes *hun* aux émotions

On trouve plusieurs explications sur le sujet :

“(…)启禀法尊！阳世之人有三魂七魄，乃胎光，爽灵、幽精三魂尸狗、伏矢、雀阴 蚕贼，非毒、除秽、臭肺。七魄，各主精神、气及心、胃、肾、肠，胆、肝、肺，三魂七魄去半便性命危，阴世魂魄也有魂精及魄精两者若幻灭，便将魂飞魄散永世轮回超生了。”<sup>385</sup>

(…)Votre honneur, les hommes de ce monde possèdent trois *hun* et sept *po*, qui sont la Lumière foetale *taiguang*, l'Esprit clair *shuangming*, L'Essence tranquille *youjing*, pour les trois *hun*, le chien cadavre, la flèche cachée, le yin du moineau, le voleur de Soie, Le mal et le poison, le saccage des récoltes, les poumons puants pour les sept *po*. Chacun régissant l'Esprit, le Qi dans le cœur, l'estomac, les reins, la vésicule, le foie, les poumons. Les trois *hun* et sept *po* se partagent la vie et la mort, dans l'après vie, les deux essences du *hun* et du *po* sont comme anéanties, le *hun* s'envole et le *po* se disperse pour la renaissance dans le cycle éternel.

Ou bien encore :

人有三魂七魄，三魂就是：生魂、覺魂、靈魂，所謂七魄就是：毛髮、牙齒、指甲、精、血、骨、肉也是構成人體的七大要素。另外有的說法是人體有七種血，眼睛的血是澀的，鼻子的血是鹹的，舌頭的血是甜的，耳朵的血是冷的，身體的血是熱的，胸腔內臟的血是腥的，腹腔內臟的血是臭的。當人受驚嚇時臉色蒼白，上身冰冷發抖，為魂飛魄散是也。另類解讀是好吃、好穿、好淫、好賭、好貪、好禍、好妄想。此七魄為人的邪氣部份，和三魂剛好正邪兩立(三魂為正氣)，也就是所謂佛魔共體，善惡並存。<sup>386</sup>

L'homme a trois *hun* et sept *po*. Les trois *hun* sont le *shenghun*, le *juehun* et le *linghun* (*hun* de naissance, le *hun* de perception et le *hun* d'esprit.) Ce que l'on nomme les sept *po* sont les poils et cheveux, les dents, les ongles, l'essence, le sang, les os, la chair. Ce sont ainsi les sept grands facteurs de la formation du corps. Une autre façon de les comprendre est de les comparer à sept sortes de sang : le sang des yeux est âpre, celui du nez est salé, celui de la langue est sucré, celui des oreilles est froid, celui du corps est chaud, celui des organes à l'intérieur du thorax est fétide (odeur de poisson pourri), celui de la cavité abdominale est puant. Quand l'homme est effrayé, son visage devient livide, son corps devient froid, faisant voler le *hun* et fuir le *po*. Une autre lecture est : aimer manger, aimer s'habiller, aimer le sexe, aimer le jeu, aimer la convoitise, aimer faire du mal, aimer l'absurde. Ainsi les sept *po* sont la partie négative du Qi de l'homme, exactement le contraire des trois *hun* qui leur sont antagonistes. (Les trois *hun* étant le Qi positif ou juste.) C'est ainsi que l'on dit l'homme mi-ange mi-démon, le mal et le bien coexistant en son sein.

Termes folkloriques mis de côté, ces deux premières explications superstitieuses associent *grosso modo* les âmes *hun* à des principes supérieurs relatifs à l'esprit, disons éthériques, et les

<sup>385</sup> Li Liang, *Tianqi Dadi* (L'empereur du Ciel) rapportant le dialogue entre le général Yin hun et le maître taoïste Liao Zhihong 李凉天齐大帝, 将军阴魂与道士柳志宏间的对话 sur <http://ks.cn.yahoo.com/question/1306051800639.html>.

<sup>386</sup> Sur <http://ks.cn.yahoo.com/question/1306051800639.html>.

âmes *po* à des principes inférieurs, plus corporels, auxquels correspondent donc des parties du corps ou encore des attachements et désirs. Une autre explication plus explicite :

道教有所謂人有三魂七魄的說法：三魂乃是指「天魂、地魂、人魂」，古稱「胎光、爽靈、幽情」，也有人稱之為「主魂、覺魂、生魂」或「元神、陽神、陰神」或「天魂、識魂、人魂」；「七魄」分別為「尸狗、伏矢、雀陰、容賊、非毒、除穢、臭肺」，有人認為七魄代表了「喜、怒、哀、懼、愛、惡、欲」的七情（或分別主掌了人的七情），或可說「魄」（七魄）正是一種生物性的本能，例如食欲、性欲、逃避危險等等以及無意識的反射作用。所以「魄」必須依附在肉體上才會發生作用，一旦肉體死亡時，「魄」也就隨著肉體的腐爛而自然的消散於無形，所以古人才會有「形魄歸於地」的說法。三魂在於精神中，七魄在於物質，所以人身去世，三魂歸三線路，七魄歸肉身消失。天魂歸天路，地魂歸地府，人魂則徘徊於墓地之間，直到再度輪迴，三魂才會重聚，七魄則隨新的肉身產生。

Le taoïsme nous dit que l'homme a trois âmes *hun* et sept âmes *po*. Les trois âmes indiquent en fait le *hun* du ciel, celui de la terre et celui de l'homme, en appellation ancienne respectivement *taiguang*, *shuangling*, et *youqing* (Lumière foetale, Esprit clair et Sentiment tranquille). Certaines personnes les nomment aussi âme dirigeante, âme percevante et âme naissante ou encore esprit primordial, esprit yang et esprit yin, ou encore *hun* du ciel, *hun* conscient et *hun* de l'homme. Les sept *po* se distinguent ainsi : *shigou* (Chien cadavre), *fushi* (Flèche dissimulée), *queyin* (Yin de moineau), *rongzei* (Comprend le voleur), *feidu* (Mauvais et empoisonné), *chusui* (Récoltes saccagées), *choufei* (Poumons puants). Certains croient que les sept *po* représentent les sept sentiments : la joie, la colère, la tristesse, la peur, l'amour, le mal et le désir. On peut dire que les sept *po* sont une sorte potentialité des organismes. Comme la faim, le désir sexuel, le penchant de fuir le danger etc. ainsi que toutes sortes de réflexes conditionnés inconscients. C'est pour cela que le *po* doit reposer sur le corps pour produire un effet. Mais sitôt que le corps se meurt, le *po* conformément à la putréfaction de l'enveloppe charnelle disparaît dans le non forme. Ce qui explique la phrase des anciens quand ils disent que « le *po* formel retourne à la terre ». Les trois *hun* résident quant à eux dans l'esprit, les sept *po* dans la matière. C'est ainsi que lorsque survient la mort, les trois *hun* retournent aux trois chemins, les sept *po* disparaissant avec le corps. Les *hun* célestes retournent aux chemins célestes, les *po* terrestres retournent au lieu terrestre. Les *hun* errent un moment vers la tombe, seulement si elles retombent encore dans le *Samsâra*, se regrouperont à nouveau. Mais les sept *po* se reformeront conformément à la nouvelle enveloppe charnelle.

Yao Ying 姚瑩 sous les Qing écrit :

人之有魂魄也，古人言之矣。魂之有三，魄之有七，何也？(...) 魂惟一也，以具此三德，遂从而三之，曰三魂。(...) 魄惟一也，以迷于七情，遂从而七之，曰七魄。<sup>387</sup>  
Les hommes possèdent les âmes *hunpo*, c'est ainsi que les anciens les nommaient. Les âmes *hun* sont au nombre de trois, les âmes *po* au nombre de sept. Quelles sont-elles ? (...) Le *hun* est

<sup>387</sup> Cité par Fu Zhenggu, *op. cit.*, pp.199-200.

unique, mais en raison du fait qu'il possède trois vertus, il s'y conforme selon les trois, et c'est ainsi que l'on parle de trois *hun*. (...) Le *po* est unique, mais du fait qu'il se laisse porter vers les sept sentiments, et qu'il s'y conforme, on parle alors de sept *po*.

Nous voyons en somme que plusieurs interprétations sont possibles mais qu'elles se résument en mettant de côté le langage ésotérique à une sorte d'antagonisme entre les âmes *hun* perçues comme saines et les âmes *po* jugées malsaines. Par ailleurs, Yao Ying nous éclaire sur le fait que ces âmes *hunpo* n'existent point véritablement par essence au nombre de dix mais se démultiplient ainsi relativement au corps. Nous l'avons vu dans la première partie, elles sont toutes deux issues de l'Esprit. L'Esprit yang ou *Shen* pour le *hun* et l'Esprit yin ou *ling* pour le *po*<sup>388</sup>

Le *po* le plus lourd étant communément dit être le *po* du squelette, on peut dès lors penser que chacun des *po*, correspondant nous le voyons dans la dernière explication à l'un des sept sentiments (*qiqing* 七情) – selon cette optique la joie, la colère, la tristesse, la peur, l'amour, le mal et le désir – peut de même être associé à un composant fondamental du corps humain. Au *po* le plus lourd du squelette, nous pourrions par exemple associer la haine, le sentiment le plus vil. Le désir pouvant quant à lui être associé à la chair, etc. Les rêves étant encore, rappelons-le, issus du *po* dans le foie, organe associé selon la médecine chinoise à la colère, de même peut-on légitimement penser que les autres *po* sont aussi à faire correspondre à un organe. Reste donc à cibler ceux-ci avec précision dans le corps.

### **b. Des âmes *po* aux sept sentiments**

Dans notre optique onirothérapeuthique, considérer les sept âmes *po* comme l'émanation des sept sentiments est ce qui nous paraît le plus judicieux pour établir clairement le parallèle avec le corps et ne pas nous perdre dans la confusion de sens ou la magie. Il faut cependant encore remarquer que les sept sentiments selon le bouddhisme ou le taoïsme ne sont pas exactement les mêmes que ceux propres à la médecine chinoise. Les premiers nous venons de le voir, relatifs à une dimension manichéenne inhérente à toute religion, incluent le mal et le désir que ne considère pas la médecine chinoise.

Selon la médecine traditionnelle chinoise les sept sentiments sont les suivants :

---

<sup>388</sup> Cf. Première partie : II.2.b. De la trinité chinoise à la trinité du rêve.

七情，指喜、怒、忧、思、悲、恐、惊七种情志活动，是内伤病的主要致病因素之一。

情志活动属于精神活动的范围，它是人们对外在环境各种刺激所引起的心理状态。不同的刺激，可以产生不同的情志活动；而同一种刺激，在不同的人，也能产生不同的情志活动。因此，情志活动是一种正常的生理表现，一般不会使人致病。(…) 当外来的精神刺激突然、强烈或持久不除，使情志激动过度，超过生理活动的范围，加之人们又不能正确对待外来刺激，从而可以导致疾病的发生。这样的情志活动，才能成为致病因素，所以七情也称为精神致病因素。(…)

七情致病的共同特点是：直接损伤内脏，导致气血阴阳失常。<sup>389</sup>

Les sept sentiments indiquent les sept activités émotionnelles suivantes : la joie, la colère, l'inquiétude, les pensées (obsessionnelles), la tristesse, la peur, et l'effroi. C'est l'un des principaux facteurs pathogènes des liaisons internes. L'activité émotionnelle appartient au domaine de l'activité psychologique, elle est l'état psychique provoqué par toutes sortes de stimuli de l'environnement interne et externe de l'homme auxquels il est confronté. Différents stimuli engendrent différentes réactions émotionnelles, et un même stimulus, chez différentes personnes, peut engendrer différentes réactions émotionnelles. Ainsi, l'activité émotionnelle est une sorte d'expression physiologique commune. En général, elle n'entraîne pas de maladie. (...) Quand les stimulus extérieurs ne peuvent brutalement, violemment ou durablement plus disparaître, cela rend le degré d'excitation excessif, dépassant le champ de l'activité physiologique, faisant que l'individu ne peut plus faire face correctement au stimulus. A partir de là, cela peut évoluer en une maladie. Ce n'est qu'ainsi que l'activité émotionnelle peut s'avérer devenir un facteur pathogène. C'est pour cela que les sept sentiments peuvent être nommés facteurs pathogènes psychologiques.

Le point commun de la fonction pathogène des sept sentiments est qu'il affecte directement les organes internes, engendrant un dérèglement de l'équilibre du Souffle et du sang.

Avant d'aborder cela en détail, nous pouvons déjà confirmer la différence entre les sept sentiments selon le taoïsme et le bouddhisme et ceux de la médecine chinoise.

A l'amour, le mal et le désir se sont substitués l'inquiétude, l'effroi et la réflexion (ou pensée obsessionnelle).

Il y a donc eu glissement de sens. On pourrait cependant tenter de les associer. Ainsi la réflexion et l'amour résidant tous deux dans le cœur, l'inquiétude que provoque le désir, et le mal source de l'effroi peuvent éventuellement nous permettre d'enrichir notre tableau des correspondances.

Comparons maintenant à quels organes correspondent les sept sentiments selon la médecine chinoise :

---

<sup>389</sup> Wang Xinhua 王新华, *Zhongyixue jichu* 中医学基础 (*Fondements de la médecine chinoise*), Shanghai, *Shanghai kexuejishu chubanshe* 上海科学技术出版社 (Editions des Sciences et techniques de Shanghai), 1995, p.125.

喜为心之志，喜乐过度主要伤心。(...)

怒为肝之志，大怒或经常恼怒，主要伤肝。(...)

忧为肺之志，忧愁不解主要伤肺。(...)

思为脾之志，思虑过度主要伤脾。(...)

悲为肺之志，悲哀过度，能使肺气消散，所以称：“悲则气消”。(...)

恐为肾之志，长期恐惧不解，则能伤肾。(...)

惊为心之志，大惊主要伤心。(...)

La joie est l'émotion du cœur, l'euphorie affecte principalement le cœur.(...)

La colère est l'émotion du foie, piquer une colère ou être souvent en colère nuit principalement au foie. (...)

L'inquiétude est l'émotion des poumons, être perdu dans ses tourments affecte principalement les poumons. (...)

La réflexion est l'émotion de la rate, une réflexion excessive nuit à la rate. (...)

La tristesse est l'émotion des poumons, une tristesse excessive peut entraîner la dispersion du Qi des poumons, c'est ce que l'on appelle : « La dispersion du Qi due à la tristesse. » (...)

La peur est l'émotion des reins, éprouver de la peur sur une longue période nuit aux reins. (...)

L'effroi est l'émotion du cœur, être pris d'une grande frayeur nuit principalement au cœur. (...)

Ce lien entre l'émotion et les cinq organes est tout de même géré principalement par le cœur.

情志虽分属于五脏，而统领情志者则为心脏。因为心藏神，主管精神活动，情志活动属于精神活动的范围，所以心能统领情志。<sup>390</sup>

Bien que les sentiments appartiennent aux cinq organes, ce qui les dirige, c'est le cœur. Puisque dans le cœur se dissimule l'esprit qui gère les activités de l'esprit, l'activité émotionnelle appartenant à un domaine de l'activité de l'esprit, aussi le cœur peut-il diriger les sentiments.

Et le cœur nous ramène aux *hun* et *po*.

心为五脏六腑之大王，而总统魂魄，兼该志意。故忧动于心则肺应，思动于心则脾应，怒动于心则肝应，恐动于心则肾应，此所以五志惟心所使也。<sup>391</sup>

Le cœur est le Grand régent des cinq organes et six viscères, et dirige les âmes *hun* et *po*, il possède à la fois le sentiment et la pensée. Ainsi, le souci se meut dans le cœur mais réagit dans les poumons, la pensée se meut dans le cœur mais réagit dans la rate, la colère se meut dans le cœur mais réagit dans le foie, la peur se meut dans le cœur mais agit dans les reins. C'est ainsi que les cinq émotions sont seulement dirigées par le cœur.

La première phrase établit donc un rapport entre émotions et organes et pensée et âmes.

Les deux plans (affect et intellect) étant presque confondus, en tout cas liés.

<sup>390</sup> Wang Xinhua, *op. cit.*, p.126.

<sup>391</sup> *Ibid.*

Ainsi, telle pensée engendrera telle émotion qui entraînera elle-même telle réaction physiologique. La pensée est ainsi la source de la pathologie. Nous avons exposé ici le principe de somatisation.

Nous récapitulons dans le tableau ci-dessous les correspondances :

三魂七魄	七情(佛)	七情(医)	脏腑(佛)	脏腑(医)	七血	五官	身体	五体
	主魂							
	觉魂							
	生魂							
	喜	喜	心	心/小肠	目血	舌	毛发	脉
	怒	怒	胃	肝/胆	鼻血	目	牙齿	筋
	哀	忧	肾	肺	舌血	鼻	指甲	皮毛
	惧	思	肠	脾/胃	耳血	口	精	肉
	爱	悲	胆	肺/大肠	身血	鼻	血	皮毛
	恶	恐	肝	肾/膀胱	胸血	耳	骨	骨
	欲	惊	肺	心	腹血	舌	肉	脉

■ Correspondances : Deux termes superposables.

■ Deux termes présents dans la médecine et dans le symbolisme du *hun* et du *po* mais non énumérés dans le même ordre.

### Correspondances entre Bouddhisme et MTC

Il semble à première vue difficile d'établir des correspondances entre émotions et parties du corps sur la base d'un syncrétisme entre conception spiritualiste et médicale chinoise. Néanmoins, l'extrapolation des cinq émotions aux sept sentiments nous permet d'envisager le rapport entre émotions ou sentiments et organes d'une autre façon. Ainsi au cœur sont à la fois associés la joie et l'effroi. On pourrait de même envisager plusieurs émotions pour les autres organes. L'une positive, marquant le rétablissement du Qi, l'autre négative, exprimant son dysfonctionnement.

Il demeure encore d'autres approches.

### c. Des âmes *po* aux *chakras*

三魂 -- 是中国式的对人体能量的一种称呼, 尤其以带有主要意识的能量体的称呼, 而此三魂主要存在于人体的上丹田 (选关)、中丹田 (太阳神经丛)、及下丹田 (脐下三指幅) 处。

七魄 -- 中国式的对人体七个能量体的称呼, 此七个能量体分别来自人体的海底轮、

脐轮、太阳神经丛、心轮、喉轮、眉心轮、及顶轮。<sup>392</sup>

Les trois *hun* : c'est une appellation chinoise désignant l'énergie du corps humain, notamment porteuse du sens de l'appellation de la principale capacité de conscience. Ces trois *hun* sont localisés dans les trois champs du cinabre que sont le champ du cinabre supérieur (*xuanguan*), médian (Plexus solaire) et inférieur (Trois pouces sous le nombril).

Les sept *po* : c'est l'appellation chinoise de sept énergies ou capacités. Elles se répartissent sur les *chakras* du périnée, du hara (l'ombilic), du plexus solaire, du cœur, de la gorge, du 3<sup>ème</sup> oeil (entre les deux sourcils), de la couronne (sur le front à la base des cheveux.)

Ce qui est primordial ici, c'est bien sûr le rapprochement des trois *hun* avec les trois champs du cinabre et des sept *po* avec les *chakras*.

Nous avons préalablement défini les champs du cinabre. Voici à présent ce que sont les *chakras* :

轮是由人体的三脉：即中脉、左脉及右脉三脉交汇组成的轮状之脉，位于头顶的称为顶轮，位于眉间的称为眉间轮，位于喉的称为喉轮，此外还有心轮、脐轮、阴轮、海底轮，共七个脉轮，形如莲花，海底轮为四瓣，愈往上愈多，以至呈千瓣莲花状。<sup>393</sup>

Les *chakras* sont les méridiens en forme de roue formée par la convergence des trois méridiens du corps humain ; central, gauche et droite. Celui situé sur le sommet de la tête se nomme *chakra* du sommet (couronne), celui situé entre les deux sourcils est appelé *chakra* de l'entre-sourcil (3<sup>ème</sup> oeil), celui situé sur la gorge *chakra* de la gorge. A part ceux-là il y a encore le *chakra* du cœur, le *chakra* de l'ombilic (hara), le *chakra* du périnée<sup>394</sup> et celui du fond de la mer (racine).

Les sept roues *qilun* 七轮 ou *chakras* « 柴柯罗 » comme leur nom venant du sanskrit l'indique n'ont point été découvertes en Chine mais en Inde.

Nous en exposons brièvement le sens communément reconnu selon la tradition indienne dans le tableau ci-dessous :<sup>395</sup>

---

<sup>392</sup> Xu Huazhen 徐华震, *Xiyang Shenmixue Baodian* 西洋神秘学宝典 (Classique de l'étude du mysticisme occidental), cité sur <http://ks.cn.yahoo.com/question/1306051800639.html>.

<sup>393</sup> Yang Li, *op. cit.*, pp.720-721.

<sup>394</sup> L'auteur n'est pas spécialiste de la question. *yinlun* 阴轮 et *haidilun* 海底轮 désignent en fait le même *chakra*. Mais il y a bel et bien sept *chakras* (corporels).

<sup>395</sup> Plusieurs sources : Lama Anagarika, *Les fondements de la mystique tibétaine*, Paris, éditions Albin Michel, 1960, pp.193-202. <http://images.google.cn/imgres?imgurl=http://www.whats-your-sign.com/images/ChakraDiagram.jpg> et (<http://www.patriciagueye.com/chakx.htm>).

Nom indien, Nom chinois	Nom commun	Localisation	Partie du corps	Emotion	Sens	Mantra	Élément	Siège	Corps
<i>Sahasrara</i> <i>Dinglun</i> 顶轮 (空轮)	<i>Chakra</i> de la couronne d'énergie	En haut du front, à la naissance des cheveux	Glande pinéale	Divinité, paix, illumination	Extra sensoriel		espace	Libération, pouvoir total, éternelle béatitude	
<i>Ajñā</i> <i>Meijianlun</i> 眉间轮 (智慧轮)	<i>Chakra</i> du 3 <sup>ème</sup> oeil Savoir, diriger percevoir.	Entre les sourcils	Cervelet, nez, sinus, système optique, système auditif et visage.	Perceptions extra sensorielles : intuitions	Sixième sens, esprit supérieur	Om	Temps	Pouvoir primordial	Ethérique planétaire ou boudhique
<i>Vishudha</i> <i>Houlun</i> 喉轮 (极身轮、受用 轮)	<i>Chakra</i> de la gorge Purifier	gorge	Système respiratoire, l'appareil vocal, le cou la nuque. Thyroïde	Expression de soi, langage	L'ouïe	Ham	Ether	Expression créative, communication	Etherique, Projection de formes pensées
<i>Anāhata</i> <i>Xinlun</i> 心轮 (心性轮、 智慧轮)	<i>Chakra</i> du Cœur Invaincu	Sternum, poitrine	Cage thoracique, cœur, circulation, bronches, mains. Thymus	amour – tristesse, joie	toucher	Yam	Air	Amour	Astral Perceptible en RL.
<i>Manipūra</i> <i>Taiyanglun</i> 太阳轮	<i>Chakra</i> du plexus solaire Citée des bijoux	Plexus solaire	Cavité abd., rein droit, estomac, foie, vésicule biliaire, système nerveux, peau, yeux	Foi en soi, Acuité mentale (pensées), identité	Vue	Ram	feu	Subconscient émotion, ego, et volonté	mental
<i>Svādhisthāna</i> <i>Qilun</i> 脐轮 (化身轮、脐化 轮)	<i>Chakra</i> du <i>Hara</i> Siège du roi	Sous le ombilic	vessie, rein gauche, organes génitaux et leurs sécrétions, sang	Conf. en soi, émotions, én. sexuelle, impressions	goût	Vam	Eau	Créativité	Emotionnel, désir
<i>Mūlādhāra</i> <i>Haidilun</i> 海底轮	<i>Chakra</i> Racine Base	Base de la colonne Plexus sacré ou périnée	os, dents, anus, rectum, gros intestin, structure cellulaire, jambes	Instincts primaires de survie ( peur )	odorat	Lam	Terre	Forces de vie primaires	Vital, énergétique

### Les correspondances liées aux sept chakras selon la conception indienne

Si la corrélation entre médecine chinoise et symbolisme du *hun* et du *po* ne semble pas si évidente que cela, en revanche, le rapprochement entre les sept âmes *po* et les sept *chakras* offre quant à lui de belles perspectives dans l'élaboration de concordances énergético-émotionnelles.

Abordons à présent ce tableau pour lequel il nous faut vérifier les correspondances en les confrontant à celles établies dans la tradition chinoise. Car de l'Inde à la Chine, les correspondances ont subi certaines modifications.

Selon la tradition indienne, ou système Kundalini, qui s'est perpétuée au Tibet, il y aurait sept *chakras* corporels auxquels on peut encore ajouter un huitième *chakra* prolongement extracorporel du septième, la tête du serpent évoquant selon la légende celle du serpent qui aurait abrité le prince Siddhārtha Gautama devenant le Bouddha Śakyāmuni. De bas en haut<sup>396</sup> :

**海底轮：** 在男性的会阴穴，也就是生殖器和肛门之间臀下的三角地带，女性则位于子宫和阴道相交处的子宫颈上。此轮的符号是个三角形，符号中心是一条睡蛇，周围是烈焰(蛇火，又称拙火)。它表示人人身体里都潜藏着巨大的精神能量，但大多数人并没有将它开发出来。而修持的目的就是唤醒这种本来能量(唤醒灵蛇)。

海底轮是各种身体、心智和灵性渴望的贮藏所，与身体健康、排泄功能有关。此轮是中脉基座，生命能量的发动处，也是修“拙火”的关键部位。

**Le *chakra* racine :** situé sur le périnée de l'homme, autrement dit le triangle sous les fesses entre les organes génitaux et l'anus. Chez la femme il est situé au col de l'utérus, où communiquent l'utérus et le vagin. Le signe de ce *chakra* est un triangle, le centre de ce signe est un serpent endormi, autour de la fumée ardente (le feu du serpent également appelé feu *zhuo*<sup>397</sup>). Il représente la grande force spirituelle stockée dans le corps de toute personne, mais que la plupart des gens n'ont pas libérée. Or l'objectif de la pratique de fortification est justement de réveiller cette force originelle (réveiller le serpent Kundalini [*lingshe* 灵蛇]).

Le *chakra* racine est une sorte de réservoir de tout ce que le corps, le cœur et l'intelligence peuvent attendre. Il concerne la santé du corps et la fonction excrétrice. Ce *chakra* est le socle du méridien central, le lieu émetteur de la force de vie, et le point clé de fortification du feu *zhuo*.

**脐轮(化身轮、脐化轮)，**此轮是运行全身的气的中心，也是健康和体力的中心，热和火的中心。它的位置在肚脐部位，相当于道家所谓下丹田，即脐内往下一寸三分。此轮是神经丛的中心，由此开始，向外分散六十四脉。

脐轮主导我们的活力和世俗的活动，支配人的精力和消化功能。此轮是观修而得“化身”的关键部位。

**Le *chakra* du *hara* (*chakra* du corps transformé<sup>398</sup> ou de la transformation du *hara*),** ce *chakra* est le centre qui fait circuler le Qi dans tout le corps, c'est donc un centre de santé et de vigueur, de chaleur et de feu. Il se situe sous le nombril, et correspond à ce que les taoïstes appellent le Vrai champ du cinabre. Il se situe exactement à 4,33 centimètres en dessous du nombril. Ce *chakra* est le centre nerveux. De celui-ci partent 64 méridiens.

Le *chakra* du *hara* gère notre vigueur et activité sexuelle, contrôle notre vitalité et notre fonction

---

<sup>396</sup> Nous donnons ici la description des *chakras* et leur fonction dans le livre d'après le livre : Duoji Sangbu, *op.cit.*, p.80-81. Mais il y demeure encore une erreur, le *chakra* du plexus solaire y manquant, bien qu'il soit représenté sur le dessin, et sa fonction étant fusionnée avec celui du *chakra* du *hara* qui s'en retrouve *de facto* faussé. Nous le démontrerons plus loin.

<sup>397</sup> Mot conservant sans doute une phonétique proche du sanskrit et donc intraduisible.

<sup>398</sup> La trinité du corps selon la conception du bouddhisme du Grand véhicule : Le premier corps (*fashen* 法身), le second (*baoshen* 报身), et le troisième (*huashen* 化身). On en retrouvera l'explication dans la première partie : III. b. Conception du rêve dans le bouddhisme tibétain.

digestive<sup>399</sup>. Ce *chakra* est le point primordial pour le travail de visualisation et pour le « corps transformé ».

**太阳轮:** *chakra* du plexus solaire. (Absent de l'explication.)

**心轮**(心性轮、智慧轮), 有的学者称为法轮, 此轮在胸腔内, 脐以上四人身寸(各人食指弯曲后两节纹之间为一人身寸)处, 共有八脉, 形如两伞, 向下分散。

心轮和人体的呼吸、循环功能有关。是见证心性光明而证“法身”的关键部位。

Le *chakra* du cœur (*chakra* du tempérament ou *chakra* de la connaissance) Certains savants le nomment *chakra* de la loi. Celui-ci se situe dans la cage thoracique, quatre pouces humains au-dessus du nombril. (En recroquevillant l'index, la distance entre les deux plis formés correspond à un pouce humain ). Celui-ci comprend 8 méridiens, en forme de deux parapluies qui se dispersent vers le bas.

Le *chakra* du cœur concerne la respiration et la circulation. Il est le point crucial pour reconnaître la lumière du tempérament et le corps de la loi.

**喉轮**(极身轮、受用轮), 在喉核背后的脊柱部位。此处有十六根气脉, 象倒转雨伞, 接眉轮诸脉。此轮是清洁作用的中心, 喉轮十六脉若不干净, 身心就难以安宁, 清洁此轮, 便得受用, 故又名受用轮。

喉轮与说话功能有关, 同时也调整人体的精力, 并控制着人体的活动。此轮是清净身心而得报身、受用的关键部位。

**Le *chakra* de la gorge** (*chakra* du corps extrême ou *chakra* du bien-être), se situe sur la colonne vertébrale derrière la gorge. A cet endroit il y a 16 méridiens. Ils forment ainsi ce qui ressemble à un parapluie retourné qui reçoit tous les méridiens du *chakra* du troisième oeil. Ce *chakra* est le centre à fonction purificatrice. Si les 16 méridiens de ce *chakra* ne sont point nettoyés, le corps et le cœur ne trouvent plus le repos. Purifier ce *chakra* permet d'obtenir le bien-être, c'est pour cela qu'on le nomme aussi *chakra* du bien-être.

Le *chakra* de la gorge est en lien avec la fonction du langage, et régule en même temps la vitalité du corps, contrôle encore l'activité du corps. Ce *chakra* est le point fondamental pour purifier le corps et le cœur, obtenir le corps karmique (idéal) et le bien-être.

**眉间轮**(智慧轮), 正如脐轮是身体之气的中心那样, 此轮是视力和直觉的中心, 因而也被称为智慧轮。它在两眉之间, 印堂稍下的后方。据说开通后, 易得天眼通, 虽闭眼, 亦可由内往外观物, 不受阻碍。所以印度在两眉心间点红化妆, 不只表美, 而且表法, 即具有第三个眼——智慧眼。

主宰世俗和灵性的知识, 支配着心神方面的功能。

**Le *chakra* du troisième oeil** (ou *chakra* de la connaissance), est tout comme celui du *hara* un centre du Qi<sup>400</sup>. Ce *chakra* est le centre de l'acuité visuelle et de l'intuition. C'est ainsi qu'il est appelé également *chakra* de la connaissance. Il se situe entre les deux sourcils, derrière la zone juste dessous la glabelle. On dit que lorsqu'on l'ouvre, on obtient ainsi aisément la vue céleste. Bien que l'on garde les yeux clos, on peut alors voir les phénomènes de l'intérieur vers l'extérieur, sans entrave. C'est pour cela que les Indiens dessinent un point rouge entre les sourcils. Ce n'est pas seulement dans un sens esthétique mais pour exprimer la loi. Ainsi demeure le troisième oeil, l'œil de la connaissance.

Il gère les pulsions et les connaissances intellectuelles, contrôle les facultés de l'esprit.

**顶轮**(最高意识轮), 在额头发际往上四横指处, 又名“空轮”, 它是人天交会的枢纽。

<sup>399</sup> Nous pensons que la fonction digestive est plutôt gérée par le *chakra* du plexus solaire.

<sup>400</sup> Autrement dit le champ du cinabre supérieur.

此轮又名大乐轮，未打通前腿脚酸麻，一旦打通，胸部气充满，其乐无比。顶轮有三十二根气脉，由间脑向外分散。所以此轮的符号以千瓣莲花标志。

顶轮是打通心灵与宇宙形而上实体联系的关隘，也是心灵解脱肉体束缚而自主生死的门户，是修“颇瓦”(迁移神识、灵魂出窍)法的关键部位。

**Chakra de la couronne** (*Chakra* de la conscience supérieure), se situe à quatre doigts horizontaux au-dessus de la pousse des cheveux sur le front. Il est aussi appelé « le *chakra* Vide ». Il est le nœud de la communication entre l'homme et le ciel. Ce *chakra* est aussi nommé *chakra* de l'euphorie. Si l'on est coupé de ce *chakra*, on en ressent des picotements sur le devant des jambes, mais dès qu'il s'ouvre, le souffle emplit la poitrine et l'on en ressent une joie sans égale. Ce *chakra* possède 32 ramifications de méridiens qui se dispersent depuis le cerveau vers l'extérieur. C'est pour cela que le signe de ce *chakra* use de l'emblème de la fleur de lotus aux mille pétales.

De ce *chakra* communique l'esprit avec la forme de l'univers et le passage stratégique vers la substance supérieure. C'est aussi l'ouverture par laquelle l'âme s'échappe des liens de la chair et décide d'elle-même de gagner cette dimension de la mort. C'est le point crucial de la méthode « *powa* »<sup>401</sup> (déplacement de la conscience, orifice de l'âme).

**梵穴轮**，前六<sup>402</sup>轮都在人体之中，这第七轮，在人体之外，在顶轮处四指之外的上方，中脉以此为出口。在这里，人体向外放射出光芒。

人体能量的一个出入口，同时又是人体的保护伞。

**Le *chakra* du point de la tranquillité**<sup>403</sup>, Si les sept précédents *chakras* sont intracorporels, le huitième est extracorporel. Au-dessus du *chakra* de la couronne, à quatre doigts horizontaux est la sortie du méridien central qu'il évoque. Ici, le corps émet de la lumière vers l'extérieur<sup>404</sup>.

C'est une entrée de l'énergie du corps, et en même temps un parapluie protecteur du corps.

Nous pourrions nous poser la question de la raison de l'absence d'explication voire même de la seule évocation du *chakra* du plexus solaire dans plusieurs ouvrages chinois. Ainsi par exemple, dans l'ouvrage extrêmement dense et pourtant rigoureux de Yang Li (*Zhou Yi* et médecine chinoise), l'auteur aborde, assez confusément nous l'avons vu dans les correspondances avec les couleurs, la conception tibétaine des *chakras* pour la comparer brièvement avec la conception médicale chinoise. Or non seulement lui non plus ne fait point mention du *chakra* du plexus solaire, mais encore il joint pour illustrer ses explications un dessin représentant les *chakras* sur un homme en posture méditative sur lequel on voit très nettement que le *chakra* du plexus solaire a été effacé<sup>405</sup>. L'auteur de cette supercherie, nous n'accusons point nécessairement Yang Li lui-même, n'ayant même pas pris la peine de prolonger au crayon

---

<sup>401</sup> Servant notamment dans la pratique de transfert de conscience « en vue de trancher le lien entre le corps grossier et l'esprit très subtil » afin d'expérimenter la mort. Voir Francisco J. Varela, *op. cit.*, pp.226-227.

<sup>402</sup> L'auteur ne comptant pas le *chakra* du plexus solaire.

<sup>403</sup> *Fan* 梵 venant du sanskrit (et signifiant d'ailleurs sanskrit) renvoyant au calme et à la tranquillité. Ce *chakra* peut aussi être appelé en chinois *dingji* 顶髻 « Haut de la coiffe », certainement en référence au chignon attaché au sommet du crâne que revêt souvent Bouddha sur beaucoup de représentations.

<sup>404</sup> L'aurole (sous diverses formes) qu'arborent les saints dans de nombreuses cultures.

<sup>405</sup> Yang Li, *op. cit.*, p.722.

le méridien central (*Zhongshu* 中樞) ou (*Chongmai* 冲脉) du *chakra* du *hara* au *chakra* du cœur, le blanc laissé en plein milieu du méridien rendant de ce fait la modification évidente. En revanche, dans tous les ouvrages illustrés que nous utilisons dans ce présent travail, plusieurs dessins ou schémas montrent tout de même la présence de ce *chakra* mais leur légende et les commentaires sur ces représentations ne le signalent jamais. Excepté dans l'un d'entre eux dans lequel on constate un bricolage référentiel sur ce *chakra* du Plexus solaire qui est indiqué comme étant celui du *hara*. Ce dernier est alors nommé *chakra* secret (*milun* 密轮)<sup>406</sup>. Or on peut aussi trouver cette appellation pour désigner plutôt le *chakra* racine<sup>407</sup>. Quoi qu'il en soit, quel est le but de cette omission du *chakra* du plexus solaire ? Trouver un compromis entre la base septuple indienne et la base quinaire chinoise pour ne pas trop s'éloigner du politiquement correct ? Nous n'en savons trop rien mais ce qui est certain, c'est que ce compromis dénature l'ensemble et ne peut que fausser la compréhension globale.

Ainsi, s'il est évident qu'au *chakra* du cœur situé dans la cage thoracique soit attribuée une fonction respiratoire et à celui de la racine situé vers le rectum une fonction excrétrice, il paraît tout de même étonnant d'attribuer une fonction digestive au *chakra* du *hara* situé sous le nombril plutôt que sur ce *chakra* du plexus solaire situé sur l'estomac et la rate. Or ce remaniement est d'autant plus inacceptable qu'il efface un point commun entre la tradition indienne et chinoise, les deux conceptions se rejoignant toutes les deux pour associer le jaune à l'estomac et à la rate. Nous y reviendrons.

Au vu de tout cela, il nous faut donc tenir compte du fait que la nomination et le nombre de *chakra* varient selon les traditions. Bhagwan Shree Rajneesh nous dit ainsi que si les *chakras* sont au nombre de neuf selon les bouddhistes, « les Hindous en comptent sept. Les Tibétains treize. »<sup>408</sup> Néanmoins nous pensons qu'il ne faut pas tant comprendre ce fait par la présence ou l'absence de centres totalement différents et isolés les uns des autres sinon par le regroupement ou la subdivision de la même base : les trois champs du cinabre ou concentrations énergétiques du fil d'argent parcourant la colonne vertébrale, champs de cinabre que l'on peut imaginer se décliner en autant de *chakras* que de couleurs. Chaque couleur, chaque nuance de ton précisant

---

<sup>406</sup> Luosang Jiejiaocuo 洛桑杰嘉措, *Tujie Xizang zongjiao* 图解西藏宗教 (Le Religion tibétaine illustré), Xi'An, Shaanxi shifandaxue chubanshe 陕西师范大学 (Editions de l'école normale du Shaanxi), 2007, p.94.

<sup>407</sup> Pour Tenzin Wangyal Rinpoché en effet, le *chakra* secret correspond au *chakra* racine « situé en arrière des organes génitaux. » (*Yogas tibétains du rêve et du sommeil*, op. cit., p.116.)

<sup>408</sup> Bhagwan Shree Rajneesh, op. cit., p.288.

de manière plus précise telle ou telle fonction du corps.

Nous pouvons par ailleurs relever un fait intéressant. Selon le système spiritualiste des *chakras* de Kundalini, le *chakra* du cœur correspondrait au corps astral, perceptible en RL. Dans ce système comme dans le système adopté au Tibet, le *chakra* du cœur, de par sa place, concerne comme nous l'avons vu la respiration. 心轮和人体的呼吸功能有关。

Rappelons à présent que les spécialistes du rêve s'entendent à penser que les rêves de vol prédisposent aux RL :

Une place particulière doit être accordée à tout ce qui est lévitation parce que cela prépare le plus souvent des songes plus importants, comme les songes lucides<sup>409</sup>

Or, si les rêves de vol sont proches des RL dont l'énergétique correspondrait au *chakra* du cœur associé lui-même aux poumons, on peut en conclure que le Qi parcourant les poumons est bel et bien susceptible comme l'entend le Livre de l'empereur jaune de provoquer en rêve l'expérience de vol.

肺气盛则梦恐惧、哭泣、飞扬；

Le souffle en excès dans les poumons, on aura peur en rêve, on pleurera ou l'on volera.

Nous avons fait quelques rêves lucides ou pré-lucides qui tendent à démontrer que le vol onirique nécessite une bonne énergie au niveau du *chakra* du cœur, et qu'inversement une difficulté à voler en RL tend à démontrer une faiblesse énergétique.

Je ne me souviens que de réaliser que je rêve, de tirer mon doigt et de voir qu'il s'allonge pour me confirmer mon état. Dès lors, je veux m'envoler, mais non point en sautant comme je le fais quelquefois (ce qui entraîne généralement des vols de basse qualité où il me faut plutôt nager dans les airs.). Je repense à ce qu'a écrit un onironaute dans sa description du phénomène : « comme une pression dans le sternum qui agit comme un moteur dont la puissance est régulable en fonction de l'intensité de la vibration. »

Je sens alors effectivement cette zone, le *chakra* du cœur, s'emplier de cette sensation typique (vibration, énergie de plaisir, transport extatique, c'est difficile à décrire) de mes vols de rêves. Je la sens s'amplifier. Elle me permet effectivement de me soulever dans les airs. Je vole un court instant mais dois perdre ma lucidité... pour un faux réveil ou un rêve ordinaire.

Nuit du 12 au 13 décembre 2007

---

<sup>409</sup> M. A. Descamps, *op. cit.*, p.79.

Je décide de m'envoler mais j'oublie de me concentrer comme la dernière fois sur le plexus solaire. Cette fois, la sensation est différente. C'est comme si un vent soufflait en moi et me soulevait dans les airs. Mais je dois agiter les bras pour avancer. (L'effet est moins bon que dans les RN juste avant). Mais cela reste grisant.  
Nuit du 17 au 18 décembre 2007

Après m'être élevé dans les airs verticalement en poussant l'air de mes bras, apercevant quelqu'un se tenant sur le toit de la maison familiale, je lui explique comment faire pour voler : s'appuyer sur la sensation de vertige euphorique dans le plexus solaire pour se balloter dans l'espace... avant de me rendre compte soudain que je rêve...  
Nuit du 21 au 22 mars 2010

Dans les premier et troisième rêves, la sensation d'énergie est bien localisée dans le *chakra* du cœur du corps onirique. Dans le second, elle est moins ciblée mais elle devient sensation de vent intérieur, phénomène sublimé de la respiration.

Si un bon Qi dans le *chakra* du cœur pendant le sommeil est garant de beaux rêves de vol, de même, un travail de respiration profonde avant de s'endormir, ce que l'on retrouve dans les méthodes tibétaines ou de sophrologie, permettant la concentration du Qi dans le *chakra* du cœur, favoriserait ainsi les rêves lucides. C'est ce que nous dit l'un des sutras de la *Vigyana Bhairava Tantra* ou *Livre des secrets* :

« A l'aide du Souffle intangible au centre du front, quand il a atteint le cœur au moment du sommeil, soyez le maître de vos rêves et de la mort elle-même. »<sup>410</sup>

B. S. Rajneesh parle à ce sujet de 'respiration invisible'. Entendons par-là la circulation du *prana* dont l'air qui pénètre notre corps est chargé. Le Qi. Or une respiration profonde (du ventre) au moment de l'endormissement permettrait de ressentir directement ce *prana* ou Qi descendre de la tête jusqu'au cœur et nous ferait ainsi « rester conscient jusque dans (n)os rêves. »<sup>411</sup> Au sujet de la respiration, la psychologue française Nancy Midol écrit dans un article :

« Le savoir sur la respiration est complexe et compliqué, mais toutes ces techniques s'accordent pour proposer certains modes respiratoires en vue de certains objectifs comportementaux qui permettent d'atteindre certains niveaux de conscience. »<sup>412</sup>

<sup>410</sup> Bhagwan Shree Rajneesh, *op. cit.*, p.118.

<sup>411</sup> *Ibid.*, p.132-133.

<sup>412</sup> Cf. Article « Résumé » sur <http://www.univ-littoral.fr/recherche/afrops/a1-4.rtf>.

Et si la professeur nous dit encore que « la prise de conscience réflexive de sa respiration, « ici et maintenant » est généralement une véritable révélation », de même pourrions-nous ajouter qu'elle peut encore s'avérer être selon notre optique une véritable *rêve-élévation*, l'atteinte de ce niveau de conscience si prodigieux ; la lucidité dans le rêve.

Nous pouvons encore ici faire mention de l'alchimie taoïste déjà abordée plus haut avec B. Baptandier et sur laquelle nous reviendrons dans la troisième partie<sup>413</sup> pour en tirer non le cinabre sinon un substrat pour notre étude. Le but des alchimistes en Chine n'était point comme en Occident de trouver la pierre philosophale permettant la transmutation du plomb en or. Leur travail avait pour objectif d'améliorer le Souffle dans des exercices spécifiques de respiration, proches des méthodes tibétaines, visant d'abord à rallonger la période de jeunesse et la vie mais aussi en vue de retourner au Vide originel. Que ce but ultime soit compris comme fusion dans le Tao originel ou immortalité spirituelle. Or, l'image traditionnelle associée à cet accès à ce plan supérieur se trouve être celle du vol. On parle alors de *gongman feisheng* 功满飞升 ou Du travail accompli s'envoler, et de *feisheng chengxian* 飞升成仙 ou S'envoler pour devenir immortel.

道成德就时并不是真的飞升入仙籍，而是身轻体健，人人皆可见证。<sup>414</sup>

Accéder au Tao et à la Vertu originels ne se concrétise bien entendu pas par le vol vers des cieux éternels, mais par un corps léger en bonne santé et dont tout le monde pourra témoigner.

Bien que cette image ne puisse désormais au regard de la science être prise au premier degré, le choix de cette image pour illustrer la bonne santé est somme toute tout à fait pertinente si on la considère telle quelle au sein de beaux songes ou de rêves lucides...

Il nous est donné de comprendre que de la même façon que le Qi dans les *chakras* supérieurs pendant le sommeil donne des rêves supérieurs, que ce soit des rêves lucides, rêves de clarté, etc., nous pourrions dire, selon l'optique taoïste, des rêves issus du *hun*, à l'inverse un Qi dans les *chakras* inférieurs nous plonge dans des rêves plus lourds, issus du *po*. Tenzin Wangyal Rinpoché écrit :

« Les enseignements assurent que des rêves issus de ce lieu (le *chakra* racine) contiennent volontiers des *dakinis* courroucées, des montagnes et des vallées de feu, des rivières torrentielles,

---

<sup>413</sup> II.1.a. Eléments selon les trigrammes.

<sup>414</sup> Wei Boyang, *op. cit.*, p.171.

des vents qui détruisent tout sur leur passage. Ce sont des rêves dans lesquels les éléments détruisent l'image du moi ; ils peuvent être terrifiants. »<sup>415</sup>

Ainsi l'on pourrait supputer que si le Qi dans le *chakra* du cœur faciliterait l'image du vol ou l'émergence de rêves à tonalité joyeuse, de même le Qi dans le *chakra* racine engendrerait à l'inverse toutes sortes de cauchemars relatifs à l'âme attirée par la corporéité, noyée dans la chair, tourmentée par la *libido* refoulée.

Tenzin Wangyal ajoute encore :

« Ce qui importe, c'est la qualité du rêve, c'est-à-dire sa tonalité émotionnelle, ce qu'il fait ressentir, les courants, peut-être subtils, qui le traversent. C'est grâce à cela que l'on est en relation (...) C'est encore cela qui indique où le prana (Qi) et l'esprit se sont posés dans le système énergétique corporel pour produire tel rêve particulier. »<sup>416</sup>

A nous dans la suite de ce travail d'essayer de redéfinir grâce à la synthèse et comparaison de différentes traditions ces correspondances précises entre énergétique et imagerie onirique.

---

<sup>415</sup> Tenzin Wangyal Rinpoché, *op. cit.*, p.116.

<sup>416</sup> *Ibid.*, p.117.

## VI.2. Rapprochement du bouddhisme et de la religion juive

### a. Bouddhisme et religion juive

On peut trouver certaines études visant à exposer les points communs entre religion juive et bouddhisme. Dans son livre *Youtai yanjiu* 犹太研究 ou *Jewish Studies* (Etudes juives), le compilateur Fu Youde 傅有德 accorde un chapitre à la comparaison de ces deux grandes familles religieuses dont il perçoit des « similarités » les rapprochant l'une de l'autre. Il use pour cela du terme de *jiazu xiangsi* 家族相似 que l'on pourrait traduire approximativement par « familles analogues »

比如本文就在犹太教与佛教中找寻出它们之间的“家族相似”<sup>417</sup>

Comme par exemple dans le présent ouvrage dans lequel nous chercherons « les ressemblances entre les deux familles » que sont la religion juive et la religion bouddhiste.

L'auteur ne cherche point à démontrer des similitudes dans les concepts mêmes de ces deux pensées, mais certaines analogies concernant leur aspect purement formel, notamment dans le processus d'élaboration de ces deux grands mouvements religieux et leur place par rapport aux autres religions auxquelles on peut les rattacher.

Cette parenté analogique entre ces deux religions réside dans cinq points essentiels :

#### 1 东西方宗教的宗教基础 : Base des religions orientales et occidentales :

东方宗教的宗教基础是佛教，而西方宗教的宗教基础是犹太教，这是佛教与犹太教的第一个“家族相似”。<sup>418</sup>

La base religieuse des religions orientales est le bouddhisme, et celle des religions occidentales est la religion juive. Voici la première similitude entre bouddhisme et religion juive.

#### 2 反对多神崇拜: Négation du polythéisme :

犹太教与佛教都是对多神教的一种反动(...)只是犹太人取“一神”的态度而佛教取“无神”的态度罢了。“一神”和“无神”固然有别，但反对多神崇拜则一也，这“反对多神崇拜”就是犹太教与佛教之间的第二个“家族相似”。<sup>419</sup>

La religion juive et le bouddhisme sont tous deux une sorte de réaction contre le polythéisme. (...) C'est juste que la religion juive adopte pour cela la position « Un Dieu » alors que le bouddhisme adopte la position « Sans Dieu ». « Un Dieu » et « Sans Dieu » ont bien entendu des différences, mais se rejoignent dans la négation de la vénération polythéiste. Cette opposition au culte polythéiste est la deuxième similitude entre religion juive et bouddhisme.

<sup>417</sup> Fu Youde 傅有德, *Youtai yanjiu* 犹太研究 (Etudes juives), Jinan, *Shandong daxue chubanshe* 山东大学出版社 (Editions universitaires du Shandong), 2008, p.195.

<sup>418</sup> *Ibid.*, p.196.

<sup>419</sup> *Ibid.*, p.199.

### 3 宗教优越感 : Sentiment religieux de supériorité :

犹太教基于“选民”观念的这种“上帝——犹太人”之间的特别关系与佛教基于“人身难得”观念的“佛——人”之间的特别关系具有着异曲同工之妙。<sup>420</sup>

La relation particulière unissant Dieu et les juifs selon la conception de « Peuple élu » sur laquelle se fonde la religion juive et celle unissant Bouddha et les hommes selon la conception du « caractère exceptionnel de l'incarnation humaine » sont deux conceptions merveilleuses selon une optique différente mais exposant une logique similaire.

### 4 宗教与生活的“二合一” Fusion de la religion et de la vie

比较犹太教与佛教对待世俗日常生活的态度，两者显然都在强调宗教与生活的“二合一”，只是方向正好相反，即犹太教是将宗教生活化，而佛教则是将生活宗教化，但不管是哪个方面，不管是左手拍向右手，还是右手拍向左手，反正最后都是左手(比喻宗教)和右手(比喻生活)合在一起。<sup>421</sup>

En comparant l'attitude de la religion juive et du bouddhisme à l'égard des habitudes de la vie quotidienne, il est évident que les deux courants insistent tout particulièrement sur la fusion de la religion et de la vie, mais d'une façon diamétralement opposée. Alors que la religion juive cherche à donner à la religion corps dans le quotidien, le bouddhisme cherche à hisser la vie quotidienne à la religion. Mais quelle que soit la manière, peu importe que ce soit la main gauche qui vienne frapper la main droite ou l'inverse, de toute façon, au final, la main gauche (métaphore de la religion) et la main droite (métaphore de la vie) sont unies.

### 5 像上帝和佛一样 Identification à Dieu ou Bouddha

在基督宗教那里上帝高高在上，是人不可模仿，不可接近的，人不可能变得像“上帝”一样；但是在犹太教这里，上帝却就在身边，是犹太人可以模仿并接近的，犹太人变得像上帝一样(...) 犹太教的这种“人可以像上帝一样”的宗教思维表现在佛教中就是“人可以像佛一样”或“人人皆可成佛”(尽管佛和上帝的所指完全不同，但它们分别是佛教和犹太教的终极实在)。<sup>422</sup>

Dans le christianisme, Dieu se tient tout en haut, les hommes ne peuvent l'imiter ou s'en approcher. Ils ne peuvent devenir semblables à Dieu. Mais dans la religion juive, Dieu est tout près, il est approchable des juifs. Les juifs peuvent devenir semblables à lui. (...) Cette pensée religieuse juive selon laquelle « les hommes peuvent ressembler à Dieu » reflète ce que dans le bouddhisme on entend par « Les hommes peuvent ressembler à Bouddha. » (Bien que ce que l'on entend par Bouddha et Dieu soit totalement différent, ces deux notions expriment chacune à leur manière la réalisation ultime dans chacune de ces deux religions.)

Nous reviendrons sur les points 4 et 5 dans la suite de ce travail<sup>423</sup>. Sur le fond, il nous reste donc à nous montrer plus audacieux que Fu Youde dans les comparaisons possibles entre ces deux traditions.

---

<sup>420</sup> Fu Youde, *op. cit.*, p.204.

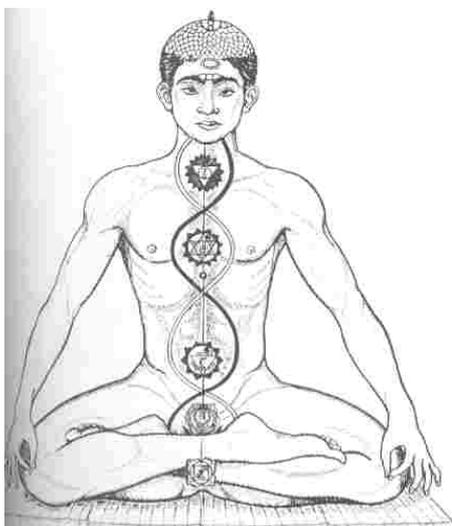
<sup>421</sup> *Ibid.*, p.209.

<sup>422</sup> *Ibid.*, p.209.

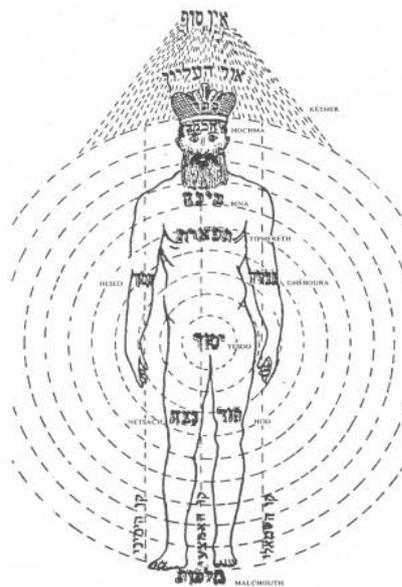
<sup>423</sup> Cf. Deuxième partie, III.2.Rapprochement du bouddhisme et de la religion juive.

## b. Des *chakras* aux *sefirot*

Ci-dessous, deux schémas qui, mis en adéquation, se révèlent fort intéressants dans leurs points communs :



**Les sept chakras**<sup>424</sup>



**Les dix sefirot**

Cette schématisation spiritualiste du corps selon le bouddhisme et la religion juive a déjà été étudiée et mise au jour il y a de cela 8 siècles.

Tout d'abord, il nous faut expliquer brièvement ce que sont les *sefirot*.

« C'est le schéma des principes par lesquels le monde a été créé et continue de subsister. Ces principes sont au nombre de dix. On parle ainsi de décade des éléments fondamentaux ou des dix *sefirot*. »<sup>425</sup>

Mais ces *sefirot* peuvent être, conformément au schéma plus haut, situés sur le corps. Ainsi nous les décrit le Rabbén Adin Steinsaltz :

« C'est que les *sefirot* sont homologues, dans leur essence, à la personne humaine prise comme un Tout, et, dans leur individualité, aux organes et aux membres du corps humain. »<sup>426</sup>

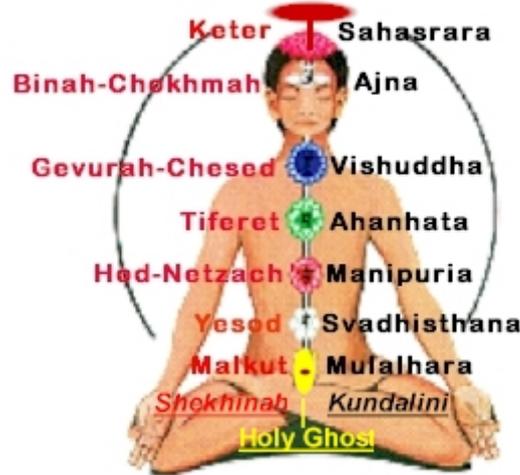
De même peuvent-ils être mis en parfaite adéquation avec les *chakras*. Nous le voyons dans le schéma ci-dessous :

<sup>424</sup> Schéma présent dans le livre du Lama Anagarika Govinda, *op. cit.*, p.200.

<sup>425</sup> Marc-Alain Ouaknin, *op. cit.*, p.219.

<sup>426</sup> Adin Steinsaltz, *La rose aux treize pétales*, Paris, éditions Albin Michel, 2002, Paris, p.55.

**Kabbalah Sefirot Yoga Chakras**



**Path of Kundalini Serpent**

**Sefirot et chakras<sup>427</sup>**

L'objectif de la comparaison de tels schémas dans le cadre de notre étude est toujours d'aboutir à un schéma qui prenne en compte tous les acquis des différentes traditions et qui fixe visuellement le fonctionnement énergéico-émotionnel du corps humain, à travers des dessins dont les figures simples, les couleurs ou les éléments seraient alors susceptibles de transparaître comme tels au sein des rêves.

<i>Chakras</i>	Localisation	<i>Sefirot</i> de la Kabbale
<i>Sahasrara</i> (Couronne)	Croix ou au-dessus de la tête	<i>Kétèr</i>
<i>Ajna</i> (3 <sup>ème</sup> œil)	Front ou 3 <sup>ème</sup> œil	<i>Bina</i> et <i>Hokhma</i>
<i>Vishuddha</i> (gorge)	Gorge	<i>Guevoura</i> et <i>Héssèd</i>
<i>Ahanhata</i> (cœur)	Cœur	<i>Tifèrèt</i>
<i>Manipura</i> (plex. sol.)	Nombril	<i>Hod</i> et <i>Nétsah</i>
<i>Svadhithana</i> (hara)	Organes génitaux	<i>Yessod</i>
<i>Muladhara</i> (racine)	base de la colonne	<i>Malkhout</i>

**Equivalence entre chakras et sefirot**

Le fait perçu de la correspondance des *chakras* et des *sefirot* remonte donc au 13<sup>ème</sup> siècle, grâce aux recherches spirituelles du Rabbi Abraham Abulafia.<sup>428</sup>

<sup>427</sup> Pour un autre schéma de la correspondance des *chakras* et des *sefirot*, voir l'ouvrage de Marc-Alain Ouaknin, *op. cit.*, p.214.

<sup>428</sup> Voir sur cela *Revelation in the Night, the free little book* sur <http://shalach.org/eBook/ritn.htm>.

L'intérêt pour nous est d'user de ce tableau pour en tirer des correspondances émotionnelles. Nous proposons de résumer toutes les correspondances préalablement évoquées dans le tableau ci-dessous :

道教 Taoïsme		קבלה Kabbale			佛教 Bouddhisme			
魂魄 âmes		ספירות Sefirot		Olanim Mondes		轮 Chakras		中脉段 Méridien central
甲	魄	כתד Kéter	Couronne Suprême	Ha' Atziluth	Feu Divin	顶 Couronne	Espace	噶底脉 gadi
乙	魂魄	חכמה Hokhma	sagesse			3 <sup>ème</sup> oeil	Temps bouddhique	
丙		בינה Bina	intelligence					
丁	魄	חסד Hésséd	Grâce, miséricorde	Ha' Briah	Air Esprit Intellect	喉 Gorge	Ether éthérique	无我母脉 wuwomu
戊		גבורה Guevoura	Force, justice					
己	魄	תפארת Tiféret	beauté			心 cœur	Air Astral	
庚	魂魄	נצח Nétsah	victoire	Ha' Yetzirah	Eau Emotion, Psyché	太阳 Plexus solaire	Feu Mental	海螺脉 hailuo (conque)
辛		הוד Hod	gloire					
壬	魂魄	יסוד Yessod	fondement			脐 Hara	Eau Emotionnel	
癸	魄	מלכות Malkhout	Le royaume	Ha' Assiah	Terre Corps	海底 Racine	Terre Energétique	

**Correspondances entre chakras et sefirot**

Le problème évident qui se pose à la vue de ce tableau comparatif est que malgré la mise en adéquation de ces données, il demeure de nombreuses contradictions dans les correspondances et leur symbolisme. Nous verrons cependant en quoi nous pouvons encore pousser au-delà le parallélisme entre religion juive et bouddhisme ou pensée chinoise dans le chapitre suivant, et dépasser ces contradictions apparentes.

Il est à noter par ailleurs que l'on retrouve aussi les *chakras* jusqu'en Europe, dans un mouvement rattaché à la chrétienté, dérivé de la pensée kabbalistique et de ce fait souvent

qualifié de sectaire. Il s'agit de l'ordre de la Rose-Croix. Les *chakras* sont nommés selon leur nomenclature les sept roses :

« (...) los siete principales estratos o centros de energía que en el oriente llaman chakras, que son las siete rosas de los Rosacruces, situados a lo largo de la espina dorsal y en el cerebro. »<sup>429</sup>

(...) les sept principales stratifications ou centres d'énergie qui sont appelés en Orient *chakra*, que sont les sept roses des Rose-Croix, situés le long de l'épine dorsale et dans le cerveau.

Nous reviendrons un peu plus en détail sur la kabbale chrétienne dans la troisième partie de ce travail<sup>430</sup>. Mais pour l'instant, retournons à la pensée taoïste.

---

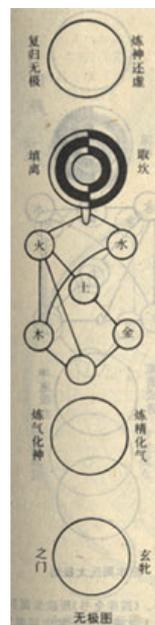
<sup>429</sup> Zerión Ivan Dario Quintero, *El Árbol de la Vida y el Árbol del Conocimiento*, Publicación de la orden Rosa Cruz Kabalista : Sur <http://www.scribd.com/doc/6990282/El-Arbol-de-La-Vida-y-El-Arbol-Del-Conocimiento>.

<sup>430</sup> Cf. Deuxième partie, I.2.d.(2) Les trois atomes selon la kabbale chrétienne.

### VI.3. Du *Taiji* au *Wuji*

Notre recherche se veut renouer avec la tradition chinoise. Ou plutôt, tirer de celle-ci des schémas et des concepts que l'on pourrait extrapoler au domaine du rêve.

Pour en revenir au schéma du *Taiji* ou Grand Extrême préalablement évoqué (dualité yin et yang), il demeure un schéma plus élaboré de celui-ci, disons celui d'où provient sans doute le schéma vulgarisé : Il s'agit du *Wuji Tu* 无极图 ou Diagramme du Sans Extrême. Or ce schéma est communément attribué au taoïste père de l'exercice du sommeil, Chen Tuan. Voyons donc s'il se révèle utile pour avancer dans l'expression du rêve.



**Wuji Tu 无极图**

Yang Li nous en explique de bas en haut les différents composants<sup>431</sup> :

(1) 玄牝之门：“指人身命门两肾空隙之处，气之所由生，是为祖气。凡人五官百骸之运用知觉，皆根于此”。

修炼原则：提此祖气上升。

1. (Cercle vide inférieur) *Xuanpinzhimen* ou la Porte de la Matrice ou Femelle Mystérieuse :

« Indique l'entrée vitale (*mingmen* : porte de la vie<sup>432</sup>) du corps située dans l'espace creux entre les deux reins d'où provient le Qi, et que l'on appelle *zuqi* ou le Qi ancestral. La perception et le fonctionnement des cinq sens et des cent os proviennent tous deux de là. »

Le principe de raffinement : Extraire de cela le Qi ancestral et le faire s'élever.

(2) 炼精化气，炼气化神。(精气神)

<sup>431</sup> Yang Li, *op. cit.*, pp.87-88.

<sup>432</sup> Traduit par Pierre-Henry de Bruyn tantôt *porte du destin* tantôt *porte de la force vitale*. (Pierre-Henry Bruyn, *op. cit.*, p.118 et p.255.)

修炼原则：炼有形之精，化为微芒之气，炼依稀呼吸的气，化为出入有无之神。

2. (Deuxième cercle vide en partant du bas) *Lianjing huaqi* ou Raffiner l'Essence *jing* pour la transformer en Souffle Qi, *lianqi huashen* ou Raffiner le Qi pour le transformer en Esprit *Shen*. (*Jing Qi Shen* ou Essence Souffle Esprit)

Le principe de raffinement : Affiner l'Essence contenue dans la forme (corps) et la transformer en Qi subtil. Condenser ce Qi presque imperceptible dans la respiration, et le transformer en l'Esprit pénétrant le Vide.

(3) 五气朝元：左木火，右金水，中土为联络枢纽。分别代表心肝脾肺肾五脏。

修炼原则：以心肾水火升降为中心，以土为枢纽，将五脏之气由四方向中央土凝聚。

3. (Les six petits cercles liés les uns aux autres) *Wuqichaoyuan* (Des cinq souffles au Qi originel) : (Sur le schéma) A gauche, le bois et le feu, à droite, le métal et l'eau, au centre la terre en tant que nœud de jonction.

Le principe de raffinement : Considérer la montée et descente de l'eau et du feu (en provenance) du cœur et des reins comme le milieu, et considérer la terre comme le nœud, et faire que le Qi des cinq organes en provenance des quatre directions se cristallise dans le centre terre. »

(4) 取坎填离“目的在于使后天坎离相填济后变为先天乾坤。

修炼原则：使水火相交，修炼孕结为圣胎于中央。

4. (Cercle concentrique) *Qukantianli* ou l'obtention de l'eau et remplissage du feu. (Réunification de l'eau et du feu) :

L'objectif consiste à faire en sorte que l'eau et le feu postérieurs<sup>433</sup> une fois mêlés harmonieusement, se remplissant et s'aidant mutuellement (au lieu de se détruire), redeviennent le Ciel et la Terre primordiaux<sup>434</sup>.

Le principe de raffinement : Faire que l'eau et le feu puissent s'associer<sup>435</sup>, et que le fruit intérieur de la cristallisation puisse devenir le saint fœtus situé au centre.

(5) 炼神还虚，复归无极。

修炼原则：从有到无，复归无极进入到虚无的神仙境界。

5. (Cercle supérieur) *Lianshen huanxu*, *fugui wuji* ou Forger l'Esprit pour retourner au Vide, retourner au néant ou Sans Extrême.

Le principe de raffinement : De l'être au non-être, retourner au Vide absolu, pénétrer le monde des immortels insubstantiel. »

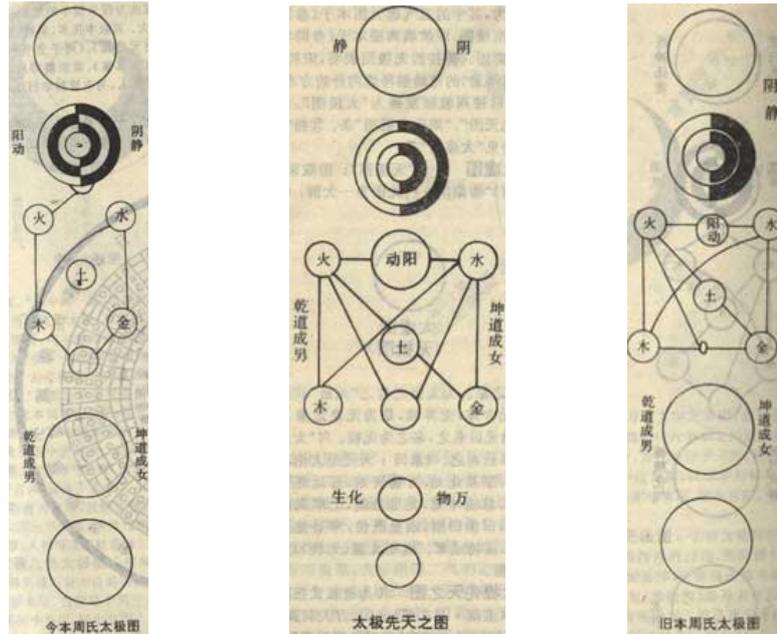
Ce schéma renvoie au *Neijing Tu*. Si ce dernier est une représentation picturale au moyen d'anthropomorphisation et naturalisation du système énergétique dans le corps humain, le *Wuji Tu* est une représentation abstractisante de la transformation énergétique.

Dans d'autres ouvrages, on peut trouver d'autres variations de ce schéma :

<sup>433</sup> Conformément à l'agencement des trigrammes selon le roi Wen des Zhou : trigrammes placés selon une logique spatiale et temporelle, le Feu au Sud (été) face à l'Eau au Nord (hiver).

<sup>434</sup> Conformément à l'agencement originel des trigrammes de Fuxi : trigrammes placés selon une logique chronologique suivant le sens du mouvement du taiji, et en opposition deux par deux, deux trigrammes opposés en polarité se faisant face. Le Ciel au Sud face à la Terre au Nord, le Feu à l'Est face à l'Eau à l'Ouest.

<sup>435</sup> Dans le texte originel : *shuihuojiaogou* 水火交媾 ou accouplement de l'eau et du feu. Renvoie encore une fois à la communion entre le tigre et le dragon (*longhujiaogan* 龙虎交感).



**Trois variantes du Taijitu 太极图**

Le schéma central *Taijixiantianzhitu* 太极先天之图 schéma du Grand Extrême inné est intéressant car il offre une représentation visuelle de la pensée chinoise de la création, du Vide primordial aux dix mille choses. A la différence donc du premier schéma à lecture ascendante (selon le principe de retour aux sources de l'alchimie chinoise), sa lecture est descendante.

此图上圈为阴静；第二圈为乾卦象，右半圈为坎卦象，为乾坎相抱；第三圈为阳动，环绕五行相生图，且两边列以“乾道成男，坤道成女”；第四圈为“万物化生”；最下一圈未标明其义。

Le cercle supérieur de ce schéma représente le yin passif. Le second cercle est l'image du trigramme du ciel dont la partie droite représente celui de la terre, formant ainsi l'image du ciel et de la terre se contenant l'un l'autre. Le troisième cercle représente le yang actif, circonscrivant le schéma du principe d'engendrement des cinq éléments, dont les deux côtés respectifs sont la voie du ciel pour le principe masculin et la voie de la terre pour le principe féminin. Le quatrième cercle symbolisant l'engendrement des dix mille êtres. Le dernier cercle n'ayant pas de sens attribué.

On pourrait attribuer au dernier cercle de ce schéma de nombreuses significations. Conformément au schéma du suprême vide partant du cercle inférieur symbolisant la matrice, on est en droit d'y voir dans le schéma élaboré du Grand Extrême ou *Taiji* la représentation de l'humain sur un plan génésique, et ainsi de la conscience humaine sur un plan métaphysique.

Quelles conclusions tirer de ces deux schémas ? Deux choses essentielles :

Tout d'abord, nous pouvons avancer sans trop nous y risquer (ne serait-ce qu'en observant

ces deux schémas) que ces deux schémas ne sont finalement qu'un seul et même schéma à deux lectures. Une lecture descendante (du vide originel aux dix mille êtres) pour la création du monde et l'élaboration de la psyché humaine, et une autre ascendante (de la matrice au suprême vide) pour le retour au vide originel à travers des exercices et pratiques traditionnelles que l'on pourrait qualifier aujourd'hui de méditative, visant à dépasser l'égo pour parvenir à se fondre dans le néant.

Tan Qiao, dans le Livre des Transformations nous explique ainsi le lien entre la création de toutes choses depuis le Vide originel et ce phénomène inversé, ce retour à la source, qu'expérimentent les grands taoïstes dans leur pratique alchimique ou méditation transcendante.

道之委也，虚化神，神化气，气化形，形生而万物所以塞也。道之用也，形化气，气化神，神化虚，虚明而万物所以通也。是以古圣人穷通塞之端，得造化之源，忘形以养气，忘气以养神，忘神以养虚。虚实相通，是谓大同。故藏之为元精，用之为万灵，含之为太一，放之为太清。是以坎离消长于一身，风云发泄于七窍，真气薰蒸而时无寒暑，纯阳流注而民无死生，是谓神化之道者也。<sup>436</sup>

La conformité au Dao s'explique ainsi : Le Vide se transforme en Esprit, l'Esprit en Energie, l'Energie primordiale en Forme, et de la Forme naissent les Dix mille choses qui la remplissent.

L'utilisation du Dao (ou mouvement rétrograde issu de la pratique de transmutation) : La Forme se change en Energie, l'Energie en Esprit et l'Esprit en Vide. La Lumière du Vide pénétrant toutes choses. C'est ainsi que les anciens perçant les secrets des limites de la substance, se transmutaient jusqu'à l'origine, oubliant la forme pour fortifier l'Energie interne, oubliant l'énergie pour nourrir l'Esprit, oubliant l'Esprit pour former le Vide. Le Vide et le Réel s'interpénètrent. C'est ce que l'on nomme la Grande Osmose. Ainsi, ce qui est accumulé est l'essence primordiale, ce qui est activé sont les dix mille âmes, ce qui est contenu est le Suprême Faîte ou Dao unifié, ce qui est libéré, c'est le Dao Céleste ou la nature. C'est l'antagonisme de l'eau et du feu, s'annulant et se soutenant à la fois, intrinsèque à tout corps, le Souffle formant le vent et les nuages pénétrant les Sept orifices (Les deux yeux, les deux narines, les deux oreilles et la bouche). Le Qi véritable s'évapore et alors les saisons ne sont plus, le pur yang s'écoule et les hommes ne meurent ni ne naissent. C'est ceux que l'on nomme les taoïstes issus de la transformation de l'Esprit.

Pour revenir à nos schémas, nous pouvons tirer comme conclusion que tout ce schéma ( résumé d'ailleurs aujourd'hui en un seul cercle ) offre des images ou étapes différentes d'une seule et même chose : le sens ou fonctionnement de l'Innommable. Chaque cercle n'étant qu'une représentation, étape ou facette de l'unité primordiale. Autrement dit, chaque cercle contient les

---

<sup>436</sup> *Huashu* (Livre des transformations), Premier rouleau.

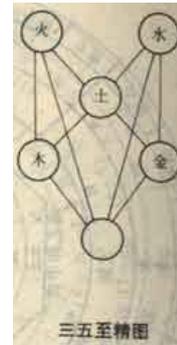
autres. Chaque cercle n'a qu'une valeur relative.

Pour en revenir au domaine du rêve donc, nous avons déjà évoqué le fait que la tradition chinoise tend à vouloir expliquer les images oniriques par les variations du yin et du yang dans les cinq organes (chaque organe correspondant à un élément).

Conformément aux schémas préalablement vus ci-dessus, nous avons donc :



**La réunification de l'eau et du feu**



**Mise en lien des 5 éléments**

Nous avons donc ici pour notre étude deux représentations possibles de l'énergétique au sein du rêve. Une représentation binaire et concentrique en quatre stratifications, et une représentation conjonctive suivant la loi d'engendrement des cinq éléments. Cette deuxième représentation pouvant elle-même intégrer le mode binaire (le feu et le bois étant actifs ou yang, l'eau et le bois étant passifs ou yin), dont la terre représente l'équilibre parfait ou l'étape de transition suivant la façon dont on le comprend.

L'objectif du travail de raffinement est en somme de transmuter l'Essence, le Souffle et l'Esprit afin de parvenir à transformer entièrement le corps physique et parvenir à l'immortalité. Conformément au Schéma, c'est parvenir du *Taiji* ou Grand Extrême (Cercle concentrique blanc et noir) à s'ériger au *Wuji* ou Sans Extrême (Cercle Vide supérieur).

Or ce travail demeure possible durant la phase de l'endormissement et le sommeil conformément à l'exercice du sommeil ou méthode du dragon hibernant de Chen Tuan. L'objectif serait ainsi de parvenir cette fois du *xianmeng* ou 'rêve immortel' au *wumeng* ou sans rêve. Ainsi le Schéma du *Wujitu* aurait très bien pu s'appeler encore « *Wumengtu* » ou « Diagramme du Sans Rêve ».

Nous l'expliquerions sur le modèle de Yang Li de la sorte :

1. (Cercle vide inférieur) : A la porte de la vie *mingmen* (champ de cinabre inférieur), on pourrait faire correspondre l'équivalent au niveau du cinabre supérieur *dingmen* 顶门 ou porte du sommet, considérée tout comme *mingmen* en lien avec le Qi ancestral (*zuqi*). *La perception et le fonctionnement des cinq sens et des cent os proviennent tous deux de là*. Il s'agit nous le savons aujourd'hui du cerveau, et selon la tradition chinoise nous l'avons vu du Palais des boules d'argile *niwangong* 泥丸宫 d'où le rêve, depuis Wang Qingren 王清任 (1768-1831), est considéré comme étant issu. Le poète Fan Chengda (1126-1193) a écrit :

觉耶梦耶？陆离纷纭。神马具装，出于顶门。<sup>437</sup>

Est-ce l'éveil ou le rêve ? Cela est si complexe, si confus ! Le cheval-esprit qui les ajuste tous deux sort de la porte sommet.

Liu Wenying nous dit par ailleurs à propos du taoïste Ma Yu 马钰 (1123-1183) :

马钰认为，欲念使人梦浊，炼丹使人梦清，无为使人梦中进入仙境，而从仙梦则可进至内守无梦。其词曰：

马劣猿颠浊梦。虎绕龙蟠清梦。无作更无为，性住命停仙梦。仙梦，仙梦。气结神凝无梦。<sup>438</sup>

Ma Yu pensait que les désirs et les pensées font que les hommes rêvent de façon grossière, que l'exercice de raffinement du cinabre les fait rêver de clarté, et l'attitude du Non-agir *Wuwei* les fait pénétrer dans les mondes célestes, et que de ces rêves célestes, ils peuvent pénétrer et conserver l'état de non-rêve. Voici ses termes :

*L'emportement du cheval et la folie du singe (provoquent) les rêves troubles. L'enlacement du tigre et du dragon (conduit aux) rêves clairs. Le non faire et qui plus est le non-agir, la nature et la vie suspendues (engendrent) les rêves célestes. Rêves célestes, rêves célestes ! Cristallisation du Souffle et concentration de l'Esprit (débouchent sur l'état de) Sans Rêve.*

Si l'on considère encore cette phrase du philosophe et scientifique Fang Yizhi 方以智 (1611-1671) :

‘人之智虑系脑之清浊’<sup>439</sup>

Les connaissances et pensées des hommes sont liées à la clarté *qing* ou confusion *zhuo* du cerveau.

Ainsi, maîtriser le cheval-esprit, faire cesser les pensées en fixant l'esprit, c'est chasser le trouble et parvenir à la clarté de l'esprit, et *de facto* évincer les rêves troubles *zhuomeng* et préparer l'émergence des rêves clairs *qingmeng*.

<sup>437</sup> Cité par Liu Wenying et Cao Tianyu, *op. cit.*, p.248.

<sup>438</sup> *Ibid.*, p.319.

<sup>439</sup> *Ibid.*

2. (Deuxième cercle vide en partant du bas). *Condenser ce Qi presque imperceptible dans la respiration, et le transformer en l'Esprit pénétrant le Vide*, correspond cette fois au travail de respiration et visualisation durant la phase d'endormissement. L'Esprit pénétrant le Vide, ce pourrait être l'accès à l'Inconscient, voire l'endormissement conscient. Selon la Méthode de l'exercice du sommeil du Grand Extrême :

要虚静自心，勿为一毫虑念所扰，  
绵绵呼吸，默默行持，以至虚极静笃。  
Il faut encore rendre le cœur de l'égo vide et calme,  
Point perturbé par aucun souci, aucune pensée.  
Respirer de façon continue,  
Maintenir la pratique dans le silence,  
Jusqu'à atteindre l'extrême vide et le calme absolu.

3. (Les six petits cercles liés les uns aux autres) *Wuqichaoyuan* (Des cinq souffles au Qi originel) :  
On se situe ici dans la formation du rêve. Le bois à gauche ou le foie dans lequel s'enfuit l'âme *po*. Le métal à droite ou les poumons dans lesquels s'élève le *hun*.<sup>440</sup> Le cœur auquel est associé l'Esprit *shen* et les reins auxquels sont associés la volonté *zhi*, étant encore selon l'alchimie symbolisés par le foyer et le trépied, autrement dit liés à l'énergétique.

苍龙守乎青宫，素龙伏于西室。  
真气运转于丹池，神水循环五内。  
Le dragon vert protège le palais vert,  
Le dragon blanc se cache dans la salle de l'Ouest.  
Le Souffle véritable est transporté dans le bassin du cinabre,  
L'eau de l'Esprit circule dans les cinq intérieurs.

On peut encore en observant le schéma se poser la question de savoir ce qu'il en est du sixième petit cercle dont Liu ne donne aucune explication. Nous pensons qu'on peut le faire correspondre au sixième organe, ou organe spécial (*qiheng zhifu* 奇恒之腑). Il s'agit encore une fois du cerveau (*naosui* 脑髓) ou palais des boules d'argile (*niwangong* 泥丸宫). Le médecin de la dynastie Ming (1368-1644) Li Shizhen 李时珍 (1518-1593) écrit :

---

<sup>440</sup> Selon la conception spiritiste. Car selon la MTC, c'est l'inverse. Nous avons cependant déjà longuement expliqué en quoi ces deux notions sont deux faces d'un même phénomène.

脑为元神之府(...) 泥丸之宫，神灵所集<sup>441</sup>

Le cerveau est le siège de l'esprit originel (...)

Le Palais des boules d'argile, l'Esprit Shenling s'y rassemble.

Ainsi l'Esprit Originel ou non-dénaturé siègerait dans le cortex. Sur le schéma, au sein des six cercles-organes, hormis le cercle terre, le sixième cercle est tout autant connecté avec tous les autres cercles, et à donc de ce fait tout autant valeur de nœud de connexion. Chen Tuan ne considérait point encore le cerveau dont il ignorait l'existence mais dessinant ainsi ce schéma, il en pressentait la fonction. *Wuqichaoyuan* ou 'Les cinq souffles (Qi) convergeant vers le Qi originel', autrement dit la concentration du Qi des organes dans le cerveau. Ainsi la tradition antérieure aux Ming faisant du rêve le fruit du Souffle des organes et celle à partir des Ming désignant le Palais des boules d'argile comme source du rêve ne sont pas en opposition mais complémentaires.

Ce schéma central au *Wujitu* au nœud double peut ainsi exposer l'élaboration du rêve selon deux centres. La terre ou la rate (corps) comme nœud de jonction de l'énergie des organes *zangqi* et par conséquent facteur pathologique, et le Palais des boules d'argile (cerveau) comme récepteur de cette énergie du corps *shenqi* et source de l'imagerie du rêve. Ainsi, si l'individu est sain, l'énergie neutre sera au centre. Le cerveau en lien avec le centre neutre (centre terre-corps et non cercle terre-rate qui peut aussi exprimer un dysfonctionnement énergétique de la rate) ne sera point dérangé par l'activité intérieure. Ici pourra alors naître un rêve de clarté *qingmeng*. Mais si un organe est déficient ou en excès énergétique, le nœud se déplacera sur celui-ci, et le cerveau en lien particulier avec cet organe perturbé exprimera le trouble énergétique dans un rêve pathologique.

4. *Qukantianli* ou l'obtention de l'eau et remplissage du feu. Ce cercle concentrique exprime le dépassement de l'énergétique ordinaire, l'énergétique divisé. Il y a transformation, sublimation de cette énergie grâce au calme de l'esprit (1<sup>er</sup> cercle), de la respiration (2<sup>ème</sup> cercle) et de l'équilibre énergétique (3<sup>ème</sup> cercle). Le saint fœtus, c'est ici le rêve immortel *xianmeng* dont parle Chen Tuan.

---

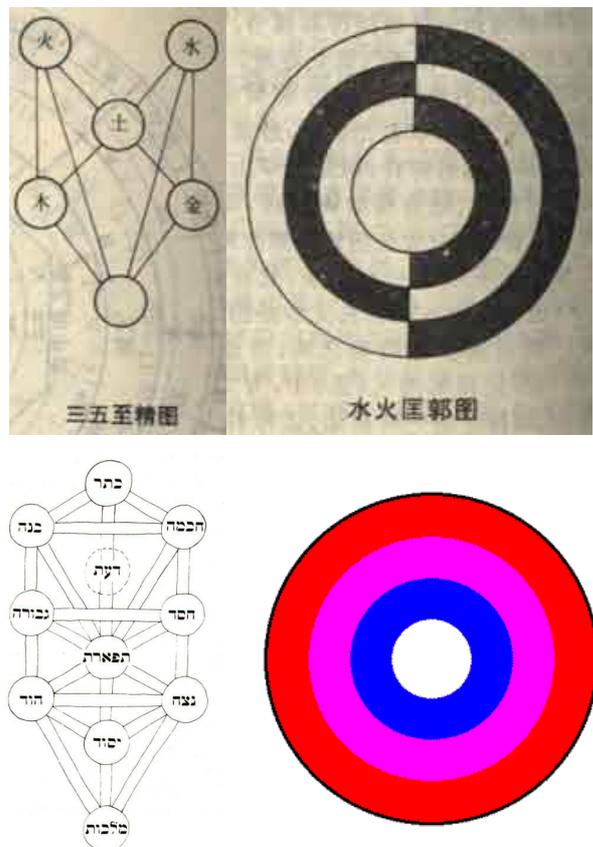
<sup>441</sup> Liu Wenyong et Cao Tianyu, *op. cit.*, p.319.

然后吾神出乎九宫，恣游青碧。  
 Ensuite mon Esprit émane des neuf palais,  
 Et je peux ainsi m'en aller me promener dans le vert émeraude.

5. Le retour au Vide, au néant ou Sans Extrême *Wuji*. C'est l'accès dans le sommeil à l'état de Sans Rêve *Wumeng* selon Ma Yu.

Cette représentation schématique ne se retrouve pas seulement dans la culture chinoise. Pour appuyer nos dires, nous signalons et développons dans le chapitre suivant un fait discutable, certes, mais tout du moins pertinent : une comparaison intéressante entre les traditions chinoises et hébraïques. A ce sujet, Marc-Alain Ouaknin nous rappelle que « ce furent les peuples du « royaume du milieu » qui eurent les contacts les plus directs et les plus anciens avec les vastes communautés juives, exilées en Asie dès le VII<sup>ème</sup> siècle avant l'ère ordinaire. »<sup>442</sup> Il se pourrait donc tout à fait que les écrits taoïstes et ceux de la tradition juive se soient mutuellement inspirés.

**a. Du *Wuji Tu* à l'arbre sephirotique**



<sup>442</sup> M-A. Ouaknin, *op. cit.*, pp.213-214.

Au-dessus, schémas de la tradition chinoise, dessous, schémas kabbalistiques : A gauche l'arbre de vie ou l'arbre des *sefirot*, à droite, les *olanim* (ou mondes).

En observant ainsi confrontés ces quatre schémas, on ne peut qu'être frappé par leurs ressemblances.

La tradition juive, la Kabbale<sup>443</sup>, possède en effet des représentations schématiques existentielles aux caractéristiques étonnamment très proches de celles de la tradition chinoise préalablement exposées. Il ne s'agit pour nous bien entendu pas de réduire la richesse de la tradition des uns à celles des autres et à confondre totalement les unes avec les autres des concepts aux extensions différentes, mais bien de remarquer certaines corrélations qui pourraient nous être utiles.

En quoi cette comparaison pourrait-elle nous conforter dans l'idée de percevoir ces schémas comme des abstractions en lien au fonctionnement du rêve ?

Expliquons d'abord brièvement et simplement ce que sont l'arbre des *sefirot* et les *olanim*.

Jean de Gisors nous explique en ses mots ce qu'est « l'arbre des *sefirot* »<sup>444</sup> :

« C'est un schéma dynamique d'origine kabbaliste, une synthèse de ce qui existe, une personification des attributs divins à travers les plans de l'Univers créé par Dieu, du plan divin jusqu'à celui de la création matérielle, en passant par ceux de l'esprit et de l'intuition.

Les dix séphiroths<sup>445</sup> sont les dix énergies, les dix aspects de l'Un, qui se révèle multiple à l'entendement humain. Ils sont les intermédiaires entre "l'être infini" et la création. Ils sont sans fin car leur fin est dans leur origine, et leur origine dans leur fin. Ils sont le souffle du Dieu Vivant, haut et bas, Orient et Occident, gauche et droite. »

Nous pouvons déjà voir ici un premier point commun avec la conception chinoise. Les 10 *sefirot* ne sont qu'une démultiplication du Un originel. « Ils sont le souffle du Dieu ». On retrouve également cette conception en Chine. Ce sont les 10 âmes souffle *hun* et *po* préalablement explicitées. De l'âme *po* du squelette à l'âme *hun* la plus épurée ou *shen* de l'ordre du divin.<sup>446</sup> Dans la conception kabbalistique, plus le nombre est grand plus il s'éloigne de sa nature divine,

---

<sup>443</sup> La Kabbale, cette science du divin, est une mystique juive s'étant élaborée progressivement. Elle se forme principalement au XIII<sup>ème</sup> siècle et provient essentiellement du Zohar, lui-même tradition regroupant plusieurs livres. La Kabbale trouve ainsi ses bases dans le *Sifra Di Tseniouta* ou Livre des secrets axé sur la Genèse.

<sup>444</sup> Sur <http://lamassenie.over-blog.com/article-1814023.html>.

<sup>445</sup> Transcription française, variante de l'orthographe acceptée du dictionnaire *sefirot*.

<sup>446</sup> Cette notion d'âme est complexe et renvoie à plusieurs termes chinois. Le *hun*, est l'âme souffle. Tout individu en possède trois, alliées aux sept âmes lourdes, essentielles, *po*, âmes du squelette. Le *hun* le plus subtil est le *shen*, terme qui désigne aussi les divinités.

autrement dit plus il devient grossier, proche de la terre, du corps et du squelette. Le Un est Dieu, il est innommable, inconnu et inconcevable. C'est l'*agnostos théos*<sup>447</sup>. Dans la conception chinoise, le Un est le Suprême Vide, il est ineffable. Le Dao est tout autant innommable :

道可道，非常道。名可名，非常名。

« Le Dao qu'on peut exprimer par la parole n'est pas le Dao immuable, éternel. Le nom qu'on peut Lui donner n'est pas Son nom immuable, éternel. »<sup>448</sup>

Nous reviendrons plus en détail sur la nature du Dao à la fin de ce chapitre. Poursuivons sur les *sefirot* :

« (...) Les dix séphiroths représentent dix notions premières rattachées aux dix premiers caractères de l'alphabet primitif, aux dix premiers nombres. »

C'est exactement ce que sont les 10 Troncs Célestes dans la tradition chinoise. Ces dix *sefirot* forment ce que l'on appelle, nous l'avons cité plus haut, l'arbre *sefirot*, sefirotique ou l'arbre de vie selon les traductions. Or, dans la tradition chinoise, il est question de troncs et de rameaux. La forme comme le sens de ces notions sont ainsi très proches.

« Les Anciens, nous dit Eliphas Lévi, avaient observé qu'en physique l'équilibre est la loi universelle qui résulte de l'opposition apparente de deux forces. De ce visible physique, ils conclurent à l'équilibre métaphysique, et qu'en Dieu, première cause vivante et active, on devait aussi reconnaître deux propriétés opposées et nécessaires l'une à l'autre, telles l'ordre rationnel et l'autonomie volitive, la sévérité, la miséricorde, etc. Et l'on se rappellera que, selon la Table d'Emeraude d'Hermès Trismégiste : « il est vrai, sans mensonge, certain et véritable, que ce qui est en bas est comme ce qui est en haut, et ce qui est en haut est comme ce qui est en bas, pour perpétrer les miracles d'une seule chose ».

N'est-ce pas là une façon plus spiritualiste, nous en convenons bien, d'expliquer les principes du yin et du yang ? Or les traits yin - - et yang — peuvent être eux aussi considérés comme un alphabet primitif, un alphabet binaire permettant l'écriture de huit nombres fondamentaux (les trigrammes) pouvant être extrapolés à 64 nombres complexes (les hexagrammes).

« Ces réflexions de base, nous permettront de mieux comprendre l'Arbre séfirotique et sa finalité.

---

<sup>447</sup> Selon les explications de Isaïe Tishby, *la Kabbale* dans *Encyclopédie de la mystique juive*, Editions Breg international, Paris, 1977.

<sup>448</sup> Lao Zi, *op. cit.*, pp.8-9.

On ne peut s'empêcher de rapprocher ce schéma de ceux utilisés dans la chimie moderne. Les atomes, eux-mêmes composés de particules distinctes qui leur donnent leur spécificité propre, sièges d'une énergie considérable, sont reliés entre eux pour former les molécules. Celles-ci sont partie intégrante d'un tout, lui-même intégré dans des ensembles de plus en plus complexes, de plus en plus étendus. »

Les mêmes essais de rapprochement entre pensée traditionnelle et physique et chimie moderne ou biologie génétique ont été faits en Chine.

Dans l'ouvrage de Yang Li par exemple, on trouvera la correspondance entre les 64 hexagrammes évoqués ci-dessus et le code génétique ou bien encore le tableau de Mendeleïev<sup>449</sup>.

« Au-dessus de la cime de l'Arbre séphirothique se trouvent "l'Ain Soph" (en sof) qui est le "Un" non manifesté, l'Infini inconnaissable, puis "l'Ain Soph Aor" qui est le premier stade de la manifestation, la manifestation concrète non encore individualisée. »

La dernière phrase semble pouvoir s'appliquer à merveille au *Taiji Tu*.

Il faut de même ajouter que les *sefirot* s'alignent verticalement selon trois piliers ou colonnes :

Le pilier central *tiferèt* nommé pilier de l'équilibre ou de l'harmonie, le pilier de droite *héssed* ou pilier de la miséricorde, de la générosité et de l'amour et celui de gauche *din* appelé pilier de la justice ou de la rigueur. Le lien entre le symbolisme de ces trois piliers et celui du yin et du yang a déjà été perçu. Puisque l'on parle du pilier de la miséricorde comme « associé au yang asiatique, à tout ce qui insuffle la vie et pousse à son développement. (...) il est souvent représenté comme une colonne de couleur blanche. On l'appelle aussi parfois pilier de la Force, par opposition à la Forme, en tant que Force créative.» De même, le pilier de la rigueur « est associé au yin asiatique, à tout ce qui contient, résorbe et confine la vie afin de mieux la contrôler. (...) il est souvent représenté comme une colonne de couleur noire. On l'appelle aussi parfois pilier de la sévérité, ou même pilier de la Forme, par opposition à la Force, en tant que Forme du moule»<sup>450</sup>

Le pilier central étant celui du parfait équilibre entre les deux principes préalables.

Si l'on revient alors à la déclinaison du cercle (*wuqichaoyuan* 五气朝元) du *Taiji Tu*, on retrouve la même trinité, à la différence que les éléments yang sont à gauche, et les éléments yin

<sup>449</sup> Yang Li, *op. cit.*, p.463 et p.1239.

<sup>450</sup> Sur <http://nicolas.damour.free.fr/Loisirs/Nephilim/arbre.html>.

à droite. M-A Ouaknin écrit encore :

« En fait, c'est l'homme lui-même qui réalise la troisième (colonne) en se situant entre les deux colonnes ; il harmonise en lui le *din* et le *hésséd*. C'est l'homme lui-même qui, se présentant dans le *heikhal* entre les deux colonnes, se fait colonne creuse dans laquelle pourra circuler l'énergie du *en sof* (infini). »<sup>451</sup>

La conception des trois colonnes paraît être un équivalent de la conception chinoise taoïste de l'homme situé entre le ciel et la terre, au principe du *tianming* 天命 (mandat céleste), du *tianrenheyi* 天人合一 (l'union de l'homme et du ciel) et de l'aspect trinitaire du *Dao* 道 : la voie du ciel, de l'homme et de la terre.

“天命”和“道”是古人认为宇宙最高的准则和造化之主。《说卦》在这里完全自觉地力图将形上之“天”(“道”)与形下之“人性”融合在一起，天道之阴与阳，地道之柔与刚，人道之仁与义均内蕴同一之本性，所以就人性修存而言，“尽性”，即将先天固有之善性拓展开来就等于是“穷理”、“至命”，这也就是孟子所云“尽其心者，知其性也，知其性则知天矣”所要表述的思想性格。

« Le mandat céleste » et la « Voie » sont ce que les anciens pensaient être les principes de l'univers les plus hauts et l'essence de la bonne fortune. Dans le « commentaire des trigrammes » on s'efforce consciemment de fusionner ensemble le ciel ( la voie ) de la forme supérieure avec l'esprit de l'homme de la forme inférieure. Le yin et le yang de la voie du ciel, le malléable et le dur de la voie de la terre, la vertu d'humanité et la droiture de la voie de l'homme sont toutes contenues dans la même nature. C'est ainsi que ce que l'on appelle cultiver l'esprit de l'homme, « (tendre) de tout son possible vers l'esprit », c'est la bonté intrinsèque et innée qui s'étend, ce qui correspond à la « raison extrême », à « l'ordre extrême ». C'est cela que Mencius a dit en ces termes : « Celui qui atteint le fond de sa pensée, alors il connaît son esprit, et s'il connaît son esprit, alors il connaît le ciel » dans le sens de caractère de la pensée

Ces trois plans intrinsèques en l'homme, la tradition juive les expose ainsi :

« Celui-ci (l'édifice ou création) se compose de trois plans horizontaux. Au plan supérieur se situent les forces spirituelles, dont les sommets s'élèvent jusqu'aux sphères métaphysiques. Le second plan contient les forces morales, et le plan inférieur, groupant les forces matérielles, sert de fondement à la construction de la cité terrestre. » <sup>452</sup>

Mais cette conception trinaire que ce soit dans l'une ou l'autre des traditions ne s'en tient qu'à une sorte de vertu transcendante. Elle n'englobe point les aspects plus grossiers de l'homme, ses émotions et pulsions.

---

<sup>451</sup> Marc-Alain Ouaknin, *op. cit.*, p.216-217.

<sup>452</sup> *Ibid.*, p.214.

Pour cela, à présent, penchons-nous sur la représentation concentrique des *olanim* qui sont un regroupement des *sefirot* en quatre mondes :

Olam Ha'Atziluth, le monde de l'émanation, regroupe Kether, Hokmah et Binah. C'est l'Olam qui est le plus proche de l'essence divine de l'Unique. (...) Atziluth est le monde du divin, de l'étincelle de vie divine originelle, de l'Agartha. Toutefois, comme remarqué plus haut, chaque Sefirah est présente dans toutes les autres. (...) Cette "parcelle" d'Atziluth, si elle est malgré tout teintée par la dominante de la Sefirah dans laquelle elle se trouve, évoquera toujours ce principe de l'émanation originelle des Sephiroth, leurs rôles dans la création de l'univers et la volonté de l'Unique. La couleur qu'on associe à Atziluth est le blanc du rayonnement (...). On met également parfois Atziluth en correspondance avec l'élément Feu, le feu primordial, (...)

Olam Ha'Briah, le monde de la création, regroupe Chesed, Geburah et Tipheret. Briah est le monde de l'esprit, de l'élévation intellectuelle, et la couleur qu'on lui associe est le bleu du ciel. On met également parfois Briah en correspondance avec l'élément Air, l'air de l'élévation spirituelle, (...)

Olam Ha'Yetzirah, le monde de la formation, regroupe Netzah, Hod et Yesod. Yetzirah évoque la formation du monde, l'ultime étape avant la formation de la Terre, (...) Yetzirah est le monde de l'émotion, de la psyché, intermédiaire entre le Ciel et la Terre. La couleur qui lui est associée est donc le violet, union du bleu de Briah et du rouge d'Assiah. On met également parfois Yetzirah en correspondance avec l'élément Eau, l'eau de la source, qui nourrit le monde et qui coule des sphères supérieures, (...).

Olam Ha'Assiah, le monde de l'action, ne comporte que Malkut, la Sefirah finale. Assiah est le monde du corps, le plus terre à terre, c'est le monde matériel. Sa couleur associée est le rouge, le rouge du sang, le rouge de la terre. On met également parfois Assiah en correspondance avec l'élément Terre, la terre de notre planète et de notre monde matériel, (...)

Au vu de l'explication des *olanim*, nous ne pouvons bien entendu nier les différences de conceptions entre les cultures juive et chinoise. Il n'en demeure pas moins certaines caractéristiques communes :

1. L'idée de chaque palier comme contenu dans le tout originel (issu de celui-ci et devant retourner à celui-ci).
2. L'association d'un élément et d'une couleur lui correspondant.

Rappelons que le schéma chinois concentrique a pour signification la réunification de l'eau et du feu.

3. L'idée de création, du principe de l'Un au ciel puis à la terre pour aboutir enfin au corps.

La grande différence étant que la conception chinoise ramène tout à l'énergétique et aux éléments, alors que la conception kabbalistique, elle, décline les notions sur quatre plans : l'esprit,

la psyché, l'émotion et le corps<sup>453</sup>.

Donc l'homme, qui a en lui les quatre niveaux correspondants (Divinité, Esprit, psyché et corps) peut percevoir tous les Mondes au cours de son retour intérieur et extérieur à la Source. Dans un processus progressif d'accomplissement et d'ouverture, l'Adam déchu devient de plus en plus conscient de la Présence Divine à chaque niveau, et le microcosme regarde, dans le macrocosme, l'Image de Dieu.<sup>454</sup>

## b. Métaphore du schéma fondamental

CANCIONES DEL ALMA	CHANSONS DE L'ÂME
<i>Que se goza de haber llegado</i>	qui se réjouit d'avoir atteint
<i>al alto estado de la perfección,</i>	le haut état de perfection
<i>que es la unión con Dios,</i>	qui est l'union avec Dieu
<i>por el camino de la negación espiritual</i>	par le chemin de la négation spirituelle
(...)	(...)
<i>A oscuras y segura</i>	Dans l'obscur et très sûre
<i>por la secreta escala disfrazada</i>	par la secrète échelle déguisée
<i>oh dichosa ventura</i>	oh joyeuse aventure
<i>a oscuras y en celada</i>	dans l'obscur et cachée
<i>estando ya mi casa sosegada</i>	quand ma maison fut enfin apaisée
Jean De La Croix <sup>455</sup>	(Traduction de Jacques Ancet)

Retournons momentanément à la représentation plus complexifiée de cette stratification communément appelée l'arbre de vie.

Nous avons vu qu'il était constitué des dix *sefirot* (regroupés en quatre mondes) sans pour autant nous attarder sur le sens de ces derniers. Ils se nomment de haut en bas et de gauche à droite : Couronne כתר (*kétèr*), Intelligence בינה (*bina*), sagesse חכמה (*hokhma*), rigueur גבורה (*guevoura*), amour חסד (*hésséd*), harmonie תפארת (*tifèrèt*), splendeur הוד (*hod*), victoire נצח (*nétsah*), transmission יסוד (*yessod*), royaume מלכות (*malkhout*).

Mais chaque *sefira* peut de même être démultipliée selon les quatre plans des *olanim* pour appliquer ce schéma au vivant en attribuant aux *sefirot* une fonction soit physiologique soit psychologique.

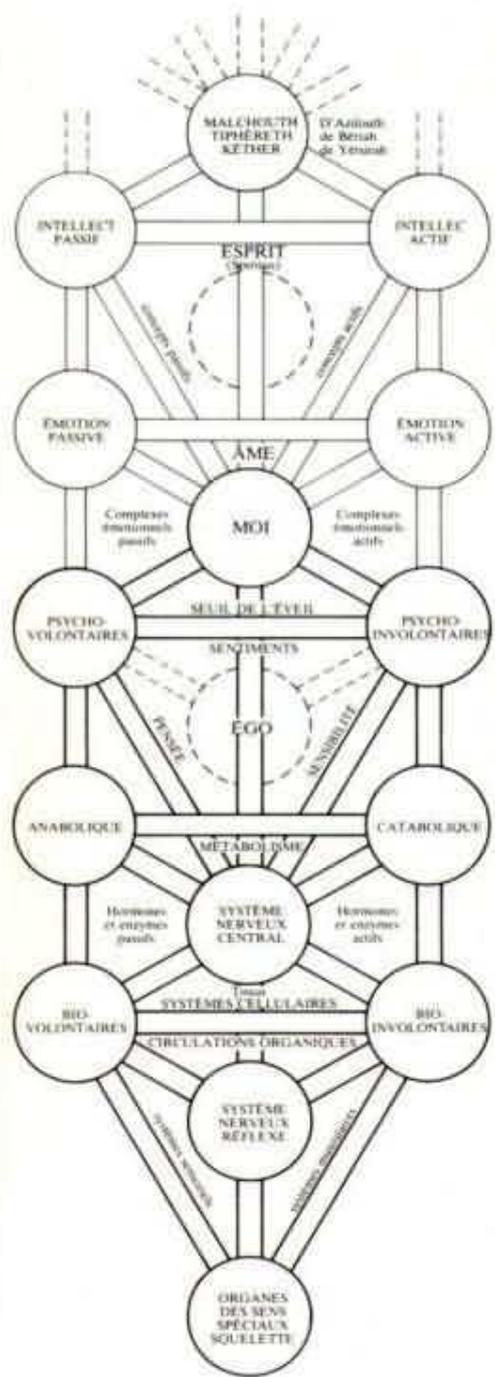
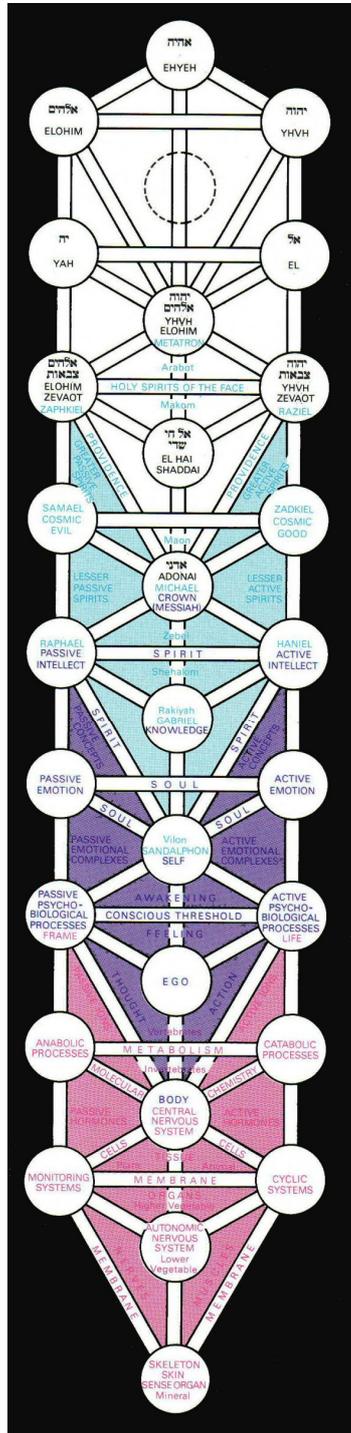
<sup>453</sup> Rappelons que Hippocrate distinguait quant à lui en l'homme trois principes : l'âme, l'esprit perfectionnable et le corps.

<sup>454</sup> Sur <http://www.lespasseurs.com/cabale.html>.

<sup>455</sup> Jean De La Croix, *Canciones del alma* (Chansons de l'âme), tirée de *Nuit obscure, Cantique spirituel*, Paris, Ed. Gallimard, 1997, p.50.

« Comme son nom l'indique, l'arbre de vie parle du monde vivant et, au cœur du vivant, de l'homme. Dans la kabbale, l'homme est appelé le « petit arbre ». »<sup>456</sup>

L'arbre de vie<sup>457</sup>



Physiologique (organes, squelettes, système nerveux, etc.)

Psychologique (Ego, sentiments, Moi, âme, Esprit, Anges, etc.)

<sup>456</sup> Marc-Alain Ouaknin, *op. cit.*, p.264.

<sup>457</sup> Pour un schéma plus clair, nous invitons le lecteur à s'en référer à l'annexe 6.

D'où provient cet arbre sefirotique ?

Bien que « le diagramme des séphiroth ou Attributs Divins n'a pas été publié dans son intégralité avant le Moyen Age », il est issu d'une longue tradition orale.

On retrouve l'origine de celui-ci dans la bible :

« Jacob quitta Berchéba pour se rendre à Haran. Il s'installa pour la nuit, là où le coucher du soleil l'avait surpris. Il prit une pierre pour la mettre sous sa tête et se coucha à cet endroit. Il fit un rêve : une échelle était dressée sur la terre et son sommet atteignait le ciel. Des Anges de Dieu y montaient et descendaient. »<sup>458</sup>

Il n'est autre que l'échelle de Jacob aperçue dans un rêve.

« Le schéma fondamental de la kabbale utilise aussi des métaphores qui reviennent souvent, (...). C'est le cas de l'échelle de Jacob. »<sup>459</sup>

Qu'est-ce que cette échelle de Jacob ?

« El micro, el ser humano es una réplica absoluta del Macro, del universo. Las energías que actúan en el Macro como inteligencia universal, van progresivamente acortezándose, cristalizándose, densificándose, para hacer posible que la Consciencia Infinita se vaya haciendo consciencia diferenciada en todas y cada una de las manifestaciones en las cuales la Vida tiene su morada, comenzando por los microorganismos, pasando a los vegetales, luego a los animales y después al hombre. Esa es la simbólica escala de Jacob a la cual hace referencia la Biblia. (...) Los seres humanos somos Jacob, el Ego en un esfuerzo permanente por evolucionar. En ese proceso apoyamos nuestra consciencia en el mundo mineral, naturaleza terrestre en la cual nos encontramos, para que la consciencia pueda progresivamente elevarse hasta llegar a la Divinidad. »<sup>460</sup>

Le micro, l'être humain est une réplique absolue du Macro, de l'univers. Les énergies qui s'activent dans le Macro comme l'intelligence universelle, vont progressivement se fractionner, se cristalliser, se densifier, pour rendre possible la différenciation de la Conscience Infinie en toutes les manifestations dans lesquelles la Vie prend place, en commençant par les microorganismes, en passant par les végétaux, puis les animaux et enfin l'homme. Ceci est la symbolique échelle de Jacob à laquelle fait référence la Bible.(...) Les êtres humains sont Jacob, l'Ego qui s'efforce en permanence d'évoluer. Dans ce processus, nous appuyons notre conscience sur le monde minéral, la nature terrestre en laquelle nous nous trouvons, pour que la conscience puisse progressivement s'élever jusqu'à la divinité.

Que peut-on dire de cela ? Cherchant à stratifier le rêve, on en revient au point de départ,

---

<sup>458</sup> *La bible*, Genèse, chapitre 28, verset 10.

<sup>459</sup> Marc-Alain Ouaknin, *op. cit.*, p.263.

<sup>460</sup> Zerión Ivan Dario Quintero, *El Árbol de la Vida y el Árbol del Conocimiento*, Publicación de la orden Rosa Cruz Kabalista : Sur <http://www.scribd.com/doc/6990282/El-Arbol-de-La-Vida-y-El-Arbol-Del-Conocimiento>.

que ce soit à travers le schéma des *sefirot* ou du *Tai (Wu)Ji*, à un essai de schématisation du fonctionnement global du monde, de la vie dans son ensemble que l'homme, entre la matière inanimée et le divin, porte en lui.

Par ailleurs, il est intéressant de constater le parallèle entre cet arbre de vie compris selon l'optique spiritualiste et celui compris du point de vue biologiste :

« Pour reconstruire l'arbre de la vie, les biologistes partent du principe que plus il existe des différences moléculaires entre deux organismes, plus leur lien de parenté est éloigné ; plus le temps qui les sépare de l'apparition de leurs premiers ancêtres communs est long, plus leurs branches sont séparées dans l'arbre de vie. (...) Mais ce qui est remarquable, ce n'est pas tant les différences que les similitudes : Il est impressionnant que chacun de ces organismes si différents partagent avec nous tant de caractéristiques. (...) La biologie moléculaire nous dit sans équivoque que tous les êtres vivants sur terre – humains, animaux, insectes, plantes ou fleurs – descendent d'un seul et même ancêtre. »<sup>461</sup>

En lisant cette citation dont nous avons pris soin d'omettre les passages plus explicites, on pourrait presque croire à une interprétation de l'échelle préalable et ne pas se douter qu'elle provient de l'astrophysicien Trinh Xuan Thuan. La différence étant bien entendu que la biologie ne s'en tient qu'au bas de l'échelle (couleur rouge), au corps, alors que l'optique kabbalistique établit le parallèle nous l'avons déjà dit avec trois autres plans ; sentimental et émotionnel (couleur bleu foncé), intellectuel ou psychique (bleu clair) et spirituel (blanc). Chacun des plans supérieurs contenant le plan inférieur mais le débordant. Nous allons y revenir.

Cette échelle évolutionnelle, cette consubstantialité des êtres vivants, K. A. Scherner la fusionne ainsi au rêve, nous l'exposant comme constituante essentielle de celui-ci :

« La ressemblance du monde du rêve s'étend même à l'espèce élémentaire du monde végétal et animal (...) le « rêve sensoriel », qui se distingue très précisément des autres, imite notamment les plantes qui ont le caractère de la sensibilité (...) De même, le rêve rivalise avec les espèces animales (...) Les rêves associatifs (...) sont d'un grand intérêt (...) imitant parfaitement les créatures de l'époque antédiluvienne où plusieurs espèces animales semblent se dissoudre et se fondre en une seule espèce. »<sup>462</sup>

Il y aurait donc bel et bien une stratification du rêve qui épouse à merveille celle de la vie biologique (végétale, animale, humaine) et de la vie intérieure (pulsionnelle, émotionnelle,

---

<sup>461</sup> Trinh Xuan Thuan, *Origines ; la nostalgie des commencements*, Editions Fayard, 2003, pp.237-238.

<sup>462</sup> Scherner, *op. cit.*, p.33.

intellectuelle.) Ceci s'expliquant naturellement par le fait que l'âme, ou disons sa poussée, sa force créatrice, opère de la même façon dans la matière réelle hors de soi (monde biologique) et propre à soi (notre corps) que dans la matière onirique (notre esprit). Cette dernière peut ainsi nous renseigner sur notre état général en en étant une sorte de reflet. Scherner n'use point pour exprimer tout cela du concept d'échelle mais de celui de 'spirale'. Celle-ci étant constituée de 'cercles' autour desquels l'âme tisse la vie, ou de 'sphères' qui en expriment les niveaux ou dimensions : sphères sentimentale, intellectuelle, spirituelle, etc. autour desquelles se constitue la sphère onirique. Scherner écrit encore :

« (...) les formations oniriques se répartissent en deux catégories de formations, supérieures et inférieures, selon la valeur plus ou moins spirituelle de la faculté efficiente en elles ; il faudra donc les regrouper en fonction d'un vecteur progressif menant du niveau inférieur au niveau supérieur. »<sup>463</sup>

« (...) le sentiment se situe en dessous du Moi dans l'organisme de l'âme (...) »<sup>464</sup>

Bien que le philosophe allemand ne fasse nullement référence à la symbolique du rêve de Jacob de façon explicite, il en exprime parfaitement le schéma fondamental sous-jacent. Pour lui, le plus haut palier de l'échelle onirique correspondrait aux rêves prémonitoires témoignant de la quintessence du psychisme endormi.

« Les rêves prémonitoires représentent le sommet de la vie onirique. (...) Un abîme immense de distinction sépare les matières pesantes de la nature et le sublime de l'être spirituel ; plus l'être concret s'élève en essence dans le Tout, plus il devient faible en pesanteur et en ballast, plus son énergie et sa grandeur en force vibratoire et rayonnante deviennent puissantes. (...) Infiniment supérieur à l'impondérable inorganique, la monade de la plante œuvre de façon organique (...) elle constitue (..) le degré inférieur du psychique (...) A son tour, l'âme animale consciente et douée de libre arbitre s'élève plus haut dans le cosmos et, au degré suprême, la divinité a créé l'esprit humain (...) »<sup>465</sup>

Scherner connaissait à n'en point douter la théorie kabbalistique<sup>466</sup>. Il est donc évident que celle-ci a influencé sa conception du rêve. Reste que Scherner l'assimile parfaitement à sa pensée en en effaçant tout particularisme religieux mais en la maintenant dans une optique spirituelle. Quant à cette 'divinité' présente en toute chose, Scherner la nomme aussi le 'Tout'. On

---

<sup>463</sup> Scherner, *op. cit.*, p.122.

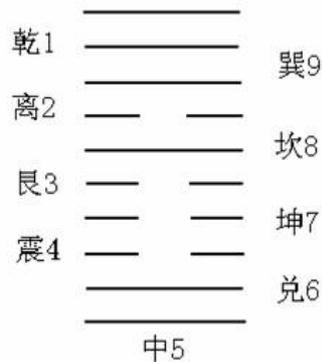
<sup>464</sup> *Ibid.*, p.70.

<sup>465</sup> *Ibid.*, p.260.

<sup>466</sup> Il cite en outre le savant Salomon Maimonide parlant des déesses Lilith et Schechina. (p.185)

renoue ainsi de nouveau avec la conception chinoise du Dao présent en toute chose.

Or on peut aussi trouver dans la tradition chinoise une autre 'échelle' exprimant à la fois le lien entre le ciel et la terre et les différentes cristallisations du Souffle originel. Nous avons déjà abordé à plusieurs reprises les trigrammes. En voici une disposition moins connue et une explication classique :



此图的八卦是由六个阳爻和四个阴爻组成，按自然规律排列组成构成的八卦，由上到下依次为乾卦、离卦、艮卦、震卦，再由下到上依次为兑卦、坤卦、坎卦、巽卦。形成了一个“U”字形规律。这个八卦图虽然与我们常见的先后天八卦排列的形式不同，但它确实是一个完整的八卦图，而且排列组合的顺序与太乙九宫数完全一样，足见太乙九宫的排列顺序并不是随意安排的，而是有其来源的。这种八卦图立体分布，规律性极强，没有重复组合的地方。所以，这个十爻立体八卦可以应用到描述事物立体规律的地方，为我们日常生活中解决实际问题又提供了一个新思路。不会再象以前一样，一遇到问题就想用先后天八卦解决。事实上解决问题的方法决不是只有一种，应该有好多种我们还没有发现的好方法，我们不知道，不表示没有这种方法存在。

Ce schéma des huit trigrammes est constitué de six traits yang et de quatre traits yin, il est le décagramme constitué selon l'ordre d'agencement naturel (disposition des trigrammes selon le roi Wen des Zhou). De haut en bas s'enchaînent successivement le ciel, le feu, la montagne, le tonnerre, puis de bas en haut toujours, se suivent successivement le marais, la terre, l'eau et le vent, formant ainsi une figure réglée en « U ». Bien que cette figure des trigrammes soit différente du modèle habituel de l'agencement naturel des trigrammes *a posteriori* (selon le roi Wen)<sup>467</sup>, elle est une représentation parfaite des trigrammes, et son ordre de succession est tout à fait identique à celui des neuf maisons formant le carré magique, suffisant ainsi à démontrer que l'ordre des neuf maisons n'a pas été agencé au hasard et qu'il a sa propre source. Cette sorte de représentation spatiale disséminant ainsi les trigrammes répond à une règle exemplaire puisqu'il n'y a point de répétition (dans l'agencement des traits). C'est pourquoi cette figure spatiale décagramme peut être utilisée pour décrire le domaine de des règles spatiales des choses. Il peut nous offrir une nouvelle voie de réflexion de pensée pour résoudre dans notre vie quotidienne des problèmes pratiques. Ce n'est plus comme autrefois où dès que l'on rencontrait un problème on usait des trigrammes selon

<sup>467</sup> Conformes au Ciel Postérieur.

la disposition du roi Wen. En réalité, il n'y a pas qu'une façon de résoudre les problèmes, il doit y avoir plusieurs procédés valables que nous n'avons pas encore découverts. Ne pas savoir ne veut pas dire qu'il n'existe point de nouveaux procédés.

Il n'est point ici de représentations sphériques ou circulaires manifestes comme il en est des *sefirot* ou des cercles monadiques selon Scherner. L'optique chinoise ayant opté pour exprimer de façon plus directe encore les barreaux de cette échelle abstraite au moyen des traits horizontaux à polarité binaire des trigrammes s'interpénétrant.

Hormis la lecture en « U » et la lecture antinomique qu'elle sous-entend : le 1 ciel opposé au 7 terre, le 2 feu opposé au 8 eau, etc., exprimant le caractère propre à chaque trigramme composant cette échelle décagramme, celle-ci pourrait très bien aussi se lire de façon purement descendante ou ascendante, cette lecture exprimant toujours le caractère de transmutation du Qi au sein du décagramme. L'ordre devient ciel, vent, feu, eau, montagne, terre, tonnerre, marais, et de nouveau ciel pour un autre 'cycle'. Nous reviendrons sur cette échelle décagramme et cette notion de cycle dans la dernière partie de notre travail<sup>468</sup> et expliquerons en quoi cette lecture transversale est tout aussi pertinente.

A travers cette allégorie du rêve de Jacob, nous pouvons dire que le rêve n'est plus interprétable à partir du moment où il acquiert lui-même un pouvoir interprétant. Il est bien entendu question ici du RL et de l'avis de C. Bouchet.

Nous pourrions en rester ici et choisir de ne pas nous engager dans de vaines polémiques ou animer de stériles querelles théologiques pour savoir si Dieu s'est manifesté dans le rêve de Jacob et ce qu'il faut entendre par cela. Nous ne pourrions à travers cette comparaison éviter certaines critiques qui viseraient à démontrer que la recherche kabbalistique et la recherche d'immortalité des taoïstes sont deux voies opposées, ou bien fondées sur des conceptions totalement différentes de l'idée de l'homme et du transcendantal. Pour nous défendre contre ces dires, nous userons déjà d'un de nos rêves :

---

<sup>468</sup> Cf. Troisième partie, II.1.a. Eléments selon les trigrammes.

(...) Je me retrouve en train de discuter avec mes parents pour leur parler de la Kabbale. Ces derniers me disent qu'ils n'y adhèrent pas, qu'ils voient en cela un mouvement sectaire cherchant à imposer sa vision, sa supériorité ou celle de Dieu. Je leur dis qu'ils se trompent et que le symbolisme du Tao et de l'arbre des *sefirot* est très proche. Un homme nous écoutant se joint à la discussion pour dire qu'il n'est pas d'accord avec cette idée, car dans le taoïsme, le Transcendental est à rechercher en Soi, alors que dans la religion juive, il est à l'extérieur de Soi, il est Dieu. Je lui rétorque alors que le dualisme intérieur extérieur est un faux débat. Il me demande pourquoi. Je lui dis que ce dualisme disparaît dès lors que cesse l'illusion actuelle, l'illusion dans laquelle nous sommes maintenus le jour. (...)

Nuit du 3 octobre 2007.

Ce en quoi nous croyons ici, est ce que Henry Corbin nomme "*un dialogue dans la métahistoire*", une universalité dans les thèmes et concepts au-delà du temps.

Notre objectif, ne l'oublions pas, est de chercher à savoir si le rêve peut-être utilisé comme une thérapie, s'il peut refléter ou non l'état global du rêveur. Or, le schéma des *sefirot* est une schématisation assez riche du physique, de l'émotionnel, de l'intellect et du spirituel et des liens existant entre ces différents plans. Une schématisation qui serait qui plus est visible en rêve. Rappelons ici la conception soufiste du rêve telle que nous l'expose Algan Refik :

« Classical Sufi teachers have classified dreams according to their origins: they may come from the ego, worldly influences, angels, dark forces, and so on. Other classifications proceed according to the developmental levels of the self (the seven stages between the compulsive self and the enlightened self), (...)

Therefore, even a relativistic dream system (such as that of a particular Sufi order) sooner or later has to pass from relativistic imagery to certain points of contact with the objective world, and finally one has to end at an absolute destination which is the brain's naked structure itself, i.e., the "hardware." At a certain stage dreams will begin to reflect certain objective features of the nervous system. As the Turkish poet Yunus Emre said, "We found it all in the body." »<sup>469</sup>

Les anciens Maîtres Soufi avaient classé le rêve selon leur origine : S'ils proviennent de l'égo, des influences matérielles, des anges, des forces obscures, et autres. D'autres classifications sont entreprises selon le développement des niveaux du Soi (les sept paliers entre le Soi compulsif et le Soi éclairé)(...).

Et puis, même un système de rêve relatif (par exemple dû au particularisme de l'ordre Soufi) doit passer tôt ou tard d'une imagerie relative à certains points de contact avec le monde objectif, et enfin l'intéressé se doit d'atteindre son but absolu, qui est la structure même du cerveau mis à nu, l'i.e., le « disque dur ». A un certain niveau, les rêves commenceront à refléter certaines particularités objectives du système nerveux. Ainsi que l'a dit le poète turque Yunus Emre : « Nous l'avons tout trouvé dans le corps. »

---

<sup>469</sup> Algan Refik, *op. cit.*

Ne retrouve t-on pas là encore une fois l'explication de l'arbre de vie du point de vue de la réalité intérieure à l'homme ? Pulsionnel, psychisme ordinaire et psychisme transcendantal.

Le schéma chinois du *Taiji*, quant à lui, le compléterait l'appréhendant d'une autre façon étant axé autour de l'énergétique. Ainsi, ces deux schémas sont à considérer au sein de notre étude en tant que *modus vivendi*. Nous allons en aborder d'autres, chacun contenant une part de vérité exprimée sous des traits variés qu'il nous faut parvenir à saisir au-delà de son carcan culturel. Mais pour cela, nous ne pouvons d'abord ne pas nous confronter à l'essence même. Comment comprendre le *Dao* et *Dieu* en dehors de toute terminologie et conceptualisation propre à la culture d'où ils émergent ? Le jeu en vaut-il le chandelier à sept branches ?

### c. L'énergie spirituelle : Matière et Conscience

Comme nous venons de le voir, le *Taijixiantianzhitu* 太极先天之图 ou schéma du Suprême-Faites inné exprime la création de toute chose depuis la sphère originelle du Vide à potentialité énergétique (*jingyin* 静阴 ou yin calme) à l'élaboration de tous les êtres vivants et choses non vivantes parcourus et constitués de Qi. Le Qi léger provenant de l'esprit *shen*, chez l'homme le mental, et le Qi lourd devenant la matière *xing*, chez l'homme le corps.

L'échelle de Jacob quant à elle montre la création de toute chose depuis la sphère divine à l'élaboration de tous les êtres vivants et choses non vivantes parcourus et constitués de cette essence divine. De même en l'homme, le mental supérieur le tire vers son essence la moins dénaturée ou *sefira* supérieure, et le corps vers l'essence la plus grossière, *sefira* inférieure.

En dépit du rapprochement évident que l'on peut établir entre les conceptions respectives à ces deux traditions demeure un fossé que l'on n'oserait franchir de prime abord. D'un côté une origine énergétique, de l'autre une origine divine. Mais ne pourrait-on pas fusionner ces deux termes, ou tout du moins les comprendre relativement l'un par rapport à l'autre ?

Pour la conception chinoise, la source de toute chose, nous l'avons vu, est le Vide. Rappelons cette phrase essentielle du Livre des Transformations :

道之委也，虛化神，神化氣，氣化形，形生而萬物所以塞也。

La conformité au Dao s'explique ainsi : Le Vide se transforme en Esprit, l'Esprit en Energie, l'Energie primordiale en Forme, et de la Forme naissent les Dix mille choses qui la remplissent.

« L'Esprit se transforme en énergie ». L'énergétique trouve donc son origine dans l'Esprit. Si

Dieu est un concept qui n'existe semble-t-il point en Chine, on est tout de même en droit de se demander qu'est-ce alors que cet Esprit *shen ex nihilo* et extra-matériel antérieur à toute chose ? Henning Strom dans son excellente traduction du *Dao De Jing* 道德经 se permet selon nous en toute légitimité de mettre entre parenthèse à côté du terme de *shen* ceux d'Esprit et de Dieu<sup>470</sup>. Mais où donc le situer ? A quoi fait-il référence ? Un passage du *Dao de Jing* que Strom nous traduit :

道冲而用之或不盈。渊兮似万物之宗；挫其锐，解其纷，和其光，同其尘；湛兮似或存。

« Le Dao est un vide (d'où sort un courant pressant), et à l'usage ce vide ne se remplit nulle part. Oh ! Ce tourbillon Profond (Yuan) semble être l'ancêtre des dix mille êtres. Il brise leurs pointes, dissout leurs nœuds, accorde leurs lumières, réunit leurs poussières. Qu'il est profond, intense. Il semble exister partout et éternellement. »<sup>471</sup>

Le *daochong* 道冲 ou flux issu du Vide *wu* est imagé dans son ensemble sortant du tourbillon (*yuan* 渊). L'ensemble a été schématisé en *Hetu* 河图<sup>472</sup> comme ci-dessous.



On pourrait en somme décrire le Dao, en se basant sur les explications de Strom et sur ce schéma du *Hetu*, comme un tourbillon à la périphérie mais vide en son centre. H. Strom écrit :

« C'est comme un trou noir, un Vide extrême qui aspire toutes choses sans jamais se remplir, car en réalité tout ce qui est aspiré d'un côté est éjecté de l'autre sous forme d'un courant pressant d'énergie et de matière. »<sup>473</sup>

Selon cette conception, « *chong* » est en même temps Vide, vacuité et un courant pressant<sup>474</sup>. Selon la tradition Dzogchèn au Tibet, il s'agit du « vent du *karma* (qui) se mit en mouvement. »<sup>475</sup> Dans le corps, il correspond au méridien central (*Chongmai* 冲脉)<sup>476</sup> à la fois Vide et parcouru de ce flux énergétique, le Qi. Selon la tradition kabbalistique, il correspond

<sup>470</sup> Lao Zi, *Dao De Jing, Livre de la Voie et de la Vertu*, Paris, Editions Youfeng, 2004.

<sup>471</sup> *Ibid.*, p.19.

<sup>472</sup> Perçu aujourd'hui entre autre comme une schématisation intuitive d'une galaxie.

<sup>473</sup> *Ibid.*

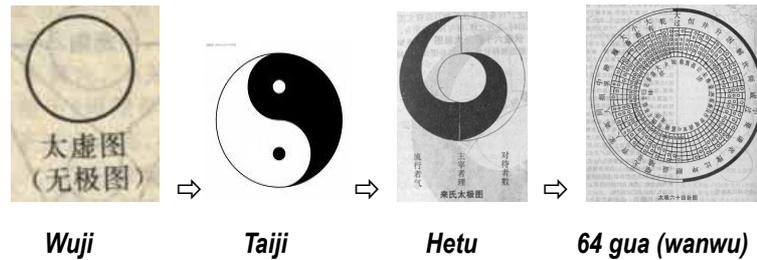
<sup>474</sup> *Ibid.*

<sup>475</sup> Tenzin Wangyal Rinpoché, *Guérir par les formes, l'énergie et la lumière*, éditions Claire Lumère, 2004, p.41.

<sup>476</sup> En sanskrit : *Susumnâ nâdī*.

rappelons-le au *heikhal* l'entre-deux colonnes ou colonne creuse dans laquelle circule l'énergie du *Ein sof* (Être Serein de l'Infini).

La question qui se pose est la raison du courant. Car si tout est Vide, comme schématisé dans le cercle supérieur Vide du *Wuji Tu*, alors comment expliquer le courant qui s'y joue ? Comment expliquer que l'on passe du *Wuji* ou complétude originelle passive au *Taiji* complétude active ?



De même est-on encore en droit de se demander à quoi correspond ce « toutes choses » selon les termes de Strom. En effet, si Tout n'est que Vide, alors quelles sont ces choses qu'aspire ce Vide ? Ou bien d'un autre point de vue, pour qu'il y ait un Vide central *wu*, il faut que la périphérie *yuan* ne le soit pas. Car s'il n'y avait pas de différenciation entre les natures du *wu* et du *yuan*, il ne pourrait y avoir ni de courant ni d'aspiration. Le *yuan* ou tourbillon correspond à la figure classique du *Taiji*. On en déduit donc logiquement que le *Taiji* primordial n'est déjà plus vraiment Vide. Disons relativement, si on en observe isolément chacune des deux instances. Sa nature nous le savons est double. L'une est yin, l'autre est yang. La totalité est certes toujours neutre mais il demeure à ce niveau une séparation relative, l'existence d'une polarité. C'est de cette polarité que naît le mouvement. Ce mouvement correspond aux quatre modes relationnels du yin et du yang que l'on connaît : antagonisme des deux forces, interdépendance, réduction et croissance, transformation ou passage de l'un à l'autre<sup>477</sup>. Et ce mouvement est si violent qu'entre les deux polarités opposées ressurgissent le Vide et l'aspiration qui en découle, le *chong*, dont sont issus tous les êtres symbolisés par les 64 hexagrammes. « Toutes choses » correspond ainsi au Vide 'yinisé' et 'yangisé' qui, rentrant d'un côté du trou noir, sa neutralité primordiale, se transmute en *shen*<sup>478</sup> et en ressort comme nous le dit Strom de l'autre côté en lumière, énergie (symbolisée par le ciel [*tian* 天]) et matière (symbolisée par la terre [*di* 地]).

Pour la conception juive, la source est Dieu, mais entre Dieu et la création, il y a aussi le

<sup>477</sup> Voir pour cela Eric Marié, *op. cit.*, pp.101-104.

<sup>478</sup> Nommé aussi *xuanpin* 玄牝 ou « femelle mystérieuse ». Dans le Dzogchèn, on parle de « Grande Mère ».

Vide, espace duquel Dieu se retira (de lui-même)<sup>479</sup>. « Cet espace vide laissé par Dieu est appelé *hallal hapanoui*. »<sup>480</sup> Le lieu de disparition nécessaire à la création, c'est l'*olam*. La lumière divine repénétra ensuite dans « cet espace vide sous forme d'énergie-lumière (où) elle devînt matière »<sup>481</sup> engendrant les dix *sefirot* regroupés nous l'avons vu en quatre mondes ou *olanim*. Or si le Dao accorde les lumières (*heqiguang* 和其光<sup>482</sup>) des dix mille êtres, cela veut dire qu'il en est aussi l'émanation. H. Strom dit d'ailleurs à ce sujet que « le Dao s'exprime par l'émission de la lumière dans l'espace ». Le phénomène perçu est donc quasiment le même, comme d'ailleurs selon la tradition Dzogchèn selon laquelle « dans cette pure conscience, surgissent cinq lumières qui sont les aspects de la luminosité primordiale. »<sup>483</sup>

Ainsi la différence 'apparente' entre conception chinoise et juive réside dans le fait que selon la première, l'Esprit naît du Vide dans le mystère du tourbillon ou *yuan*, alors que selon la seconde, l'Esprit crée le Vide dans le mystère de la contraction ou *Tsimtsoum*. Les deux visions exposent un même paradoxe de façon diamétralement opposée. La pensée chinoise opte pour l'apparition de l'Esprit (duquel naîtra le Ciel et la Terre) à partir de rien, du Vide. La pensée juive opte pour la création d'un espace vide (nécessaire à la création du monde) au sein de la plénitude divine, du Tout absolu. La première extrait la totalité du monde de rien, la seconde hypostasie une place vide au sein de la complétude. Mais que ce soit l'une ou l'autre des conceptions, la seconde étape, serait l'énergétisation de l'Esprit. *Qi* dans la conception chinoise, *énergie-lumière* dans la conception juive.

Le dualisme du Vide et de la Lumière divine est aussi le fondement du bouddhisme tibétain à travers ce concept de Claire Lumière.

« La Claire Lumière est définie dans la plupart des textes comme l'union de la vacuité et de la clarté. C'est la conscience pure, vide, qui est la base de l'individu. « Claire » renvoie à la vacuité, la mère, la base, *kunshi*. « Lumière » renvoie à la luminosité, le fils, *rigpa*, la pure conscience innée. »<sup>484</sup>

Le bouddhisme paraît ainsi comme la position la plus neutre, en n'étant point axée selon

<sup>479</sup> Phénomène du *Tsimtsoum* ou *Zimzum* ; le « mystère de la contraction » dans les termes du rabbin Adin Steinsaltz. Cf. *La rose aux treize pétales*, éditions Albin Michel, 2002, Paris, p.47.

<sup>480</sup> Nous renvoyons le lecteur qui voudrait une explication plus complète à ce sujet au livre de M-A. Ouaknin, *Mystères de la kabbale*, op. cit., p.195.

<sup>481</sup> M-A. Ouaknin, op. cit., p.197.

<sup>482</sup> Lao Zi, op. cit., p.19.

<sup>483</sup> Tenzin Wangyal Rinpoché, *Guérir par les formes, l'énergie et la lumière*, op. cit., p.41.

<sup>484</sup> Tenzin Wangyal Rinpoché, *Yogas tibétains du rêve et du sommeil*, op. cit., p.155.

l'une ou l'autre des deux instances mais révélant les deux comme inséparables, « comme les deux aspects d'une même chose »<sup>485</sup>. Au-delà du non-duel se situe le *dharmakâya* ou corps absolu du bouddha.

Selon ces trois conceptions, la troisième étape serait selon la cristallisation de cette énergie en matière, cristallisation s'opérant par palier. Le premier correspondant au *sambhogakâya*, aux huit trigrammes selon le taoïsme et aux neuf archanges selon la kabbale, le deuxième aux 64 hexagrammes d'un côté et 72 anges de l'autre, auxquels on peut faire plus ou moins correspondre les 112 déités protectrices selon le bouddhisme tantrique, et le troisième au *nirmanakâya* monde sensible dans lequel peut se manifester un bouddha.

Si les conceptions chinoise, indienne (tibétaine) et juive exposent de façon assez proche le *comment* du paradoxe de la création et de la vie en usant bien sûr d'une nomenclature qui leur est propre, en revanche, elles ne répondent pas au *pourquoi* de la même manière. Pour la tradition juive, le concept de Dieu laisse sous-entendre une intention. La vie sur terre, c'est l'*olam* de l'action ou du façonnement<sup>486</sup> au sein duquel Dieu se réalise à travers l'homme. Les optiques chinoise et indienne, elles, ne se positionnent pas. Les choses, qu'elles soient conceptualisées au sein du *samsara* (roue des incarnations dans les six mondes selon le karma) ou du *wuhua* (transformation des êtres selon Zhuangzi), sont telles qu'elles sont. Ainsi Lao Zi parlant du Dao :

吾不知谁之子

« Je ne sais pas de qui il est le fils »<sup>487</sup>

Cette vision des choses ne nous laisse d'autre alternative, semble-t-il, que le hasard ou la nécessité adoptés également faute de mieux par la science. D'un autre côté, la conception chinoise n'est pourtant point athéistique (*wushenlunde* 无神论的 ou 'sans Esprit'). Si tel était le cas, l'esprit *shen* devrait être considéré comme né de la matière, acquis de celle-ci, autrement dit postérieur à la forme *xing*. Il s'apparenterait alors au seul psychisme compris au sein du parallélisme hypothétique entre le mental et le cérébral. Il ne pourrait alors plus se traduire par *jingshen* 精神, mais seulement par *xinli* 心理 ou plutôt, pour être réellement en accord avec la science, au moyen de quelque néologisme tel que *naoli* 脑理. Mais tel n'est pas le cas. Dans la

---

<sup>485</sup> *Ibid.*, p.156.

<sup>486</sup> *Encyclopédie de la mystique juive, la Kabbale*, (Isaïe Tishby), Editions Breg international, Paris, 1977.

<sup>487</sup> Lao Zi, *op. cit.*, p.19.

conception chinoise, l'esprit est antérieur à la matière. Il serait par contre postérieur au Vide. Il est tel que ce démiurge Pangu enfanté par le Chaos.<sup>488</sup>

Le fait est qu'en raisonnant au sein de la matière, nous ne pouvons envisager les choses autrement qu'en terme de création, et *de facto* d'étapes. Mais l'étape ou changement d'un état est située dans le temps, à moins qu'elle n'en crée l'illusion, ce qui revient au même. De même le changement d'un état n'existe que dans la matière. Aussi s'il y a un état suprême extra-matériel et éternel, qu'il soit Vide ou Dieu-esprit, devrait-il échapper à la temporalité et *a fortiori* aux lois de la causalité relatives à l'avant et l'après. En somme, considérer que le Vide engendre l'Esprit dans un courant pressant ou que l'Esprit 'décide' de créer le Vide revient au même. Car comment pourrait-il y avoir de premier et de second terme en dehors de la temporalité ? Le Vide et l'Esprit ne peuvent être dès lors que coexistants et le passage de l'un à l'autre synchrone ou plutôt permanent.

老子曰：“道生一，一生二，二生三，三生万物，万物负阴而抱阳，冲气以为和”。<sup>489</sup>

Lao Zi a dit : « Le Tao engendre le Un, le Un engendre le Deux, le Deux engendre le Trois, le Trois engendre les dix mille choses. Ces dix mille choses portent en elle le yin et contiennent le yang, demeurent dans l'équilibre du Qi. »

La succession de la création exposée selon la conception du sage Laozi (*Lao Tseu*) ne doit pas être comprise dans la temporalité. Du Dao aux dix mille choses symbolisées par les *trigrammes*, il n'y a qu'une différence qualitative. Il en va de même pour les *sefirot* selon la kabbale. Ainsi, entre conception chinoise et juive il n'y a en somme que différence d'appréciation. La première s'appuyant sur le Vide, la seconde sur l'Esprit. Mais les deux concepts étant les deux aspects de la même source. Comprendre laquelle de ces deux notions est antérieure à l'autre est aussi vain et illusoire que d'essayer de savoir qui de l'œuf ou la poule provient de l'autre. Il s'agit d'une erreur de raisonnement lié à l'incapacité de notre intellection à comprendre les phénomènes en dehors de temporalité dont elle ne peut s'extraire. Cette incapacité intrinsèque à la raison ne lui a laissé au cours de l'Histoire que deux alternatives : Se représenter l'Esprit en tant que créateur, démiurge anthropomorphisé, dans les temps anciens ou le nier comme le fait actuellement la science moderne. A ce sujet, l'art, la peinture principalement a

---

<sup>488</sup> Pour lire le mythe de Pangu, voir l'annexe 5.

<sup>489</sup> Yang Li, *op. cit.*, p.56.

nettement contribué au passage de l'idée de Dieu, selon la religion juive, à l'image du Saint-père, anthropomorphisant ainsi ce concept transcendantal pour finir par en donner, si ce n'est dans l'Inconscient collectif tout du moins dans la pensée populaire, l'image d'un vieil homme barbu sur son nuage. Image finalement très proche des dieux païens de l'Olympe. En Chine, on ne retrouve effectivement point cette 'image' de Dieu puisque la pensée chinoise a opté pour l'abstractionnisme relatif au Dao et donnant naissance aux trigrammes<sup>490</sup>. Elle a choisi de suggérer plutôt que de représenter le transcendantal. Le *Shen* originel ne s'est ainsi point dénaturé, en en restant à un concept abstrait. Quoi qu'il en soit, en métaphysiquant comme il se doit nous devrions nous rendre compte que ce second paradoxe - le processus de création extra-temporel et *ante materia* - annihile la différenciation préalable quant au choix du premier et second terme à effectuer entre l'Esprit et le Vide.

Le Vide nécessite l'Esprit pour engendrer de l'énergie, de même que l'Esprit a besoin du Vide, d'un état dont il se soit extrait pour qu'il s'y manifeste autre chose que son état de pur Esprit. Mais le phénomène de passage de l'un à l'autre de ces états doit être simultané. Ou plutôt, il demeure éternel, se situe dans l'éternité, en dehors de l'avant et de l'après. Ces deux notions ne pouvant *de facto* n'être paradoxalement que consubstantielles. Selon la Kabbale, « L'Être divin primordial (...) est le Néant absolu. »<sup>491</sup> Selon Lao Zi, cet Esprit de la Vallée qu'il nomme encore Femelle Mystérieuse à l'origine du ciel et de la terre est immortel et « ininterrompu comme la vie » 谷神不死，是谓玄牝。(...)绵绵若存<sup>492</sup> Ainsi, le dualisme de l'Esprit (Dieu) et l'absence de l'Esprit (Vide), de la lumière et des ténèbres, du blanc et du noir, voilà ce qu'est la source, voilà ce qu'est le Véritable Dao.

Toshihiko Izutsu compare quant à lui la conception taoïste à la pensée mystique soufiste:

« En la cosmovisión de Ibn 'Arabí, *haqq*, la Verdad o la Realidad, representa la Unidad, mientras que, en la del taoísmo, la representa *dao*, la Vía. La multiplicidad, para Ibn 'Arabí, es *mumkinat*, o los "seres posibles", y, para Laozi y Zhuangzi, *wan wu*, o las "diez mil cosas".

Lo que relaciona ambos términos de la tensión ontológica es la Unidad. Y así es porque todas las cosas que constituyen la Multiplicidad son, al fin y al cabo, diferentes formas fenoménicas que adopta lo Absoluto (la Verdad y la Vía, respectivamente). El proceso fenoménico mediante el cual

---

<sup>490</sup> On pourrait pousser encore plus loin la comparaison. Ainsi, les 64 hexagrammes (démultiplication de l'énergie du Dao) sont au vu de toute notre démonstration préalable à mettre en parallèle avec les 72 anges de la Kabbale. Ceci mériterait une étude à part entière aussi ne l'entreprendrons-nous pas dans ce travail.

<sup>491</sup> *Encyclopédie de la mystique juive, la Kabbale*, (Isaïe Tishby), *op. cit.*, p.734.

<sup>492</sup> Lao Zi, *op. cit.*, pp.22-23.

el Uno original se diversifica en Muchos es, para Ibn 'Arabi, *tayalli* o 'automanifestación' del Uno, y, para Laozi y Zhuangzi, *shengwu* 'producción'. Zhuangzi elabora esta idea hasta convertirla en Transmutación, *wu hua*, literalmente "transformación de las cosas". »<sup>493</sup>

Selon la cosmologie d'Ibn'Arabi, *haqq*, la Vérité ou la Réalité, représente l'Unité. Tandis que selon le taoïsme le *dao* représente la Voie. La multiplicité pour Ibn'Arabi est *mumkinat* ou les 'êtres possibles', et, pour Laozi et Zhuangzi, *wan wu* ou les 'dix mille êtres'.

Ce qui met en relation les deux termes dans la tension ontologique est l'Unité. Il en est ainsi car toutes les choses qui constituent la multiplicité sont en fin de compte différentes formes phénoménales qu'adopte l'Absolu (respectivement la Vérité et la Voie). Le processus phénoménal médian à partir duquel le Un originel se diversifie en plusieurs instances est pour Ibn'Arabi *tayalli* ou 'automanifestation' du Un, et pour Laozi et Zhuangzi *shengwu* ou 'production'. Zhuangzi élabora cette idée jusqu'à la convertir en Transmutation, *wuhua*, littéralement 'transformation des choses'.

Le parallélisme est donc déjà évident si l'on considère la conception du passage de l'unité primordiale à celui de l'ensemble des choses et des êtres. Toshihiko Izutsu compare encore les différentes phases du phénomène de la création selon les deux pensées.

- 1) La fase de la Esencia (absoluto Misterio, la Oscuridad abismal)  
La phase de l'Essence (Mystère absolu et obscurité abyssale)
- 2) La fase de los Atributos y Nombres divinos (el grado de la Divinidad)  
La phase des Attributs et des Noms divins (Le degré de la Divinité)
- 3) La fase de las Acciones divinas (el grado del Señorío)  
La phase des Actions divines (Le degré du Seigneur)
- 4) La fase de las Imágenes y Similitudes.  
La phase des Images et Similitudes.
- 5) El mundo sensible.  
Le monde sensible.  
Según Laozi, son:  
Selon Laozi (ces phases) sont:
  - 1) El Misterio de Misterios.  
Le mystère des mystères.
  - 2) El No-Ser (la Nada Innominable)  
Le Non-Etre (Le Vide innommable)
  - 3) El Uno.  
Le Un.
  - 4) El Ser (Cielo y Tierra)  
L'Etre. (Ciel et Terre)
  - 5) Las diez mil cosas.  
Les dix mille choses.

---

<sup>493</sup> Toshihiko Izutsu, *Sufismo y Taoísmo*, op. cit.

Si Toshihiko Izutsu s'était basé pour cette comparaison sur l'explication du Livre des Transformations, le parallélisme aurait été encore plus évident. Ainsi, au degré de la divinité correspond l'esprit *shen*, à celui des Actions divines l'énergie Qi, à celui des Images la forme *xing* et au monde sensible les dix mille choses *wan wu*.

« Ambos sistemas coinciden en que 1) consideran la primera fase como un absoluto Misterio, o sea algo absolutamente incógnito e incognoscible, que trasciende cualquier distinción o limitación, incluso la de la 'ilimitación', y en que 2) consideran las otras cuatro fases como diversas formas que adopta este absoluto Misterio en el proceso de su desarrollo ontológico, de modo que todas son, en este sentido, 'una'. »

Les deux systèmes coïncident en ce que 1) ils considèrent la première phase comme un Mystère absolu, ou y voit quelque chose d'absolument inconnu et inconnaissable, qui transcende n'importe quelle distinction ou limitation, y compris l' 'illimitation'. Et 2), en ce qu'ils considèrent les quatre autres phases comme des formes diverses qu'adopte ce Mystère absolu dans son processus d'expansion ontologique, de sorte que toutes ces formes, dans un sens, sont 'une'.

Nous pensons en somme que les conceptions chinoise, juive et soufiste se recoupent tout à fait l'une avec les autres. L'explication kabbalistique abordant la vie sous une optique spirituelle, l'explication chinoise mettant quant à elle l'accent sur l'énergétique - autour duquel la médecine chinoise s'est axée - mais ces deux conceptions métaphysiques alliant Dieu ou *shen* à l'énergie, donnant toutes deux une origine ou une nature spirituelle à l'énergie.

Bergson nous donne justement à ce sujet ce concept d'*énergie spirituelle*, dont il fait le titre de l'un de ses livres. Or, ce concept, le philosophe ne l'a pas inventé. On le retrouve, nous l'avons déjà évoqué, dans le bouddhisme. Le philosophe n'ose point nous l'exposer de front, mais il nous le suggère au sein de ses différents discours. Bergson écrit :

« (...) matière et conscience dérivent d'une même source commune (...) je vois dans l'évolution entière de la vie sur notre planète une traversée de la matière par la conscience créatrice. »

« Bref, les choses se passent comme si un immense courant de conscience, où s'entrepénétraient des virtualités en tout genre, avait traversé la matière pour l'entraîner à l'organisation (...) » <sup>494</sup>

On croirait presque lire ici une explication du Dalai-Lama sur le '*continuum de la conscience grossière*' propre à l'*'esprit grossier*' situé dans le corps, le cerveau, et celui de '*la très subtile*

---

<sup>494</sup> Henri Bergson, *op. cit.*, pp.18 et 19.

*énergie mentale* propre à l'*esprit subtil* qui existe au-delà du corps et subsiste par delà la mort:

« Ont-ils des natures séparées ? La réponse est non ; ce ne sont pas des continua aux natures séparées. C'est plutôt un continuum incessant de l'énergie-esprit très subtile, d'où proviennent les états mentaux les plus grossiers. »<sup>495</sup>

Bergson expose ainsi le même phénomène de la vie mais en l'expliquant sous l'angle du psychisme, en usant pour ce faire du concept de *conscience*. Terme qu'il fait assez facilement glisser vers celui d'*esprit* puis vers celui d'*âme* quand il aborde la vie en tant qu'« insertion de l'esprit dans la matière, la relation du corps à l'âme. »<sup>496</sup> On touche ainsi à la dimension spirituelle. Bergson explique très bien le rapport de la conscience et de l'énergétique au sein de la vie ou matière animée, sans se risquer il est vrai à hypostasier un concept divin *a priori* - nous sommes prêts à le concéder au lecteur sceptique - mais en exposant toutefois sa conviction selon laquelle la conscience et la matière seraient issues d'une même source. On rejoint ainsi les traditions juives et chinoises. Le Dao selon Bergson, ce serait la conscience *extra materia* face à la matière inconsciente, et la vie, la pénétration de cette conscience dans la matière, le dualisme de la conscience cherchant à faire de la matière « un instrument de liberté » et de la matière pliant cette conscience « à son automatisme ». Scherner dont Bergson s'est *a priori* grandement inspiré<sup>497</sup> concevait quant à lui la matière comme « armature de la totalité » qui transporte « la force qui maintient son mouvement vital » selon l'esprit « principe créateur suprême, moteur de l'idéal »<sup>498</sup>. On retrouve ainsi exactement la trinité chinoise de l'esprit *shen*, la force vitale Qi et la matière *xing*. Scherner exprime aussi dans ses propres mots le Dao primordial, « en tant que source originelle commune », « substance d'âme » donnant d'un côté « la vie spirituelle de l'âme », et de l'autre « la vie corporelle de l'âme » :

« La vie corporelle et spirituelle de l'âme s'entrepénètrent en tout temps ; mais parce que dans toutes les deux, le caractère antithétique de chaque espèce règne simultanément, elles tendent simultanément à se séparer et chaque écoulement de la vie cherche pour lui-même à se faire valoir particulièrement, à arracher à l'autre la priorité, à s'élancer vers la domination solitaire et à vaincre l'autre. »<sup>499</sup>

---

<sup>495</sup> Dalai-Lama cité dans Francisco J.Varela, *op. cit.*, p.126.

<sup>496</sup> Bergson, *op. cit.*, p.37.

<sup>497</sup> Bergson le cite dans *L'énergie spirituelle*, *op. cit.*, p.91.

<sup>498</sup> Scherner, *op. cit.*, p.13.

<sup>499</sup> *Ibid.*, p.59

On croirait ici avoir à faire à une description du principe antinomique (*duilizhiyue* 对立制约) et d'équilibre dynamique (*pingheng* 平衡) du yin et du yang. Scherner poursuit ainsi :

« La veille est la domination de l'esprit ou de la vie consciente de l'âme, le sommeil celle de la puissance vitale ou du courant créateur de corps de l'âme. »

Ce pourrait être les mots du philosophe chinois et spécialiste du rêve Liu Wenying exposant l'antagonisme Conscient yang et Inconscient yin. Quant à 'la vie consciente de l'âme' et 'la puissance vitale de l'âme', on peut y voir le *hun* et le *po* selon la conception de la médecine chinoise.<sup>500</sup>

Bref, que ce soit Bergson ou Scherner, tous deux ne croyaient ainsi point au parallélisme du mental et du cérébral, ou dit autrement, adhéraient au principe, très proche de la conception bouddhiste, selon lequel l'esprit déborde la matière et ainsi survit au-delà d'elle. Nous n'exposerons pas toute l'argumentation de Bergson visant à démontrer ce fait.<sup>501</sup> Ce qui prime ici, c'est le discours savant qui colle parfaitement avec l'image de l'arbre de vie, ce que nous confirme l'optique rosicrucienne :

« Constantemente estamos recibiendo ese influjo, que crucificándose en la materia (substancia-forma), hace posible que la vida diferenciada surja para adquirir experiencia. (...) Nuestro cuerpo es la cruz en donde el Alma del Mundo, la energía cósmica, se ha crucificado, es decir, la ha penetrado, convirtiéndose en substancia-vida a través de la semilla (poder genitor) »<sup>502</sup>

Nous recevons constamment ce flux, qui se 'crucifie' dans la matière (substance-forme), rendant possible le surgissement de la vie différenciée dans le but d'acquérir de l'expérience. (...) Notre corps est la croix dans laquelle l'âme du monde, l'énergie cosmique s'est crucifiée, c'est-à-dire l'a pénétré, le convertissant en substance-vie à travers la semence. (Pouvoir géniteur)

L'âme du monde, Gaïa, 'la femelle mystérieuse' (*xuanpin* 玄牝)<sup>503</sup>. L'énergie cosmique ou Qi. Bergson quant à lui ne parlait certes point de Qi mais a très bien exposé le phénomène de réception et de distribution chez les organismes vivants de l'énergie solaire dont le moteur serait cette pénétration et répartition de la *conscience créatrice* dans tous les êtres vivants. Or, nous verrons plus loin, dans l'analyse de cette *lumière-énergie*, que du Qi à l'énergie des étoiles, il n'y

<sup>500</sup> Cf. Eric Marié, *op. cit.*, pp.87-88.

<sup>501</sup> Nous renvoyons le lecteur à son ouvrage : *L'énergie spirituelle*, *op. cit.*, chapitres I : La conscience et la vie, et II : L'âme et le corps, pour la négation du parallélisme entre mental et cérébral, ainsi qu'au chapitre III : « Fantômes de vivants » et « recherche psychique », pour l'hypothèse de la survivance de l'âme après la mort.

<sup>502</sup> Zerión Ivan Dario Quintero, *El Árbol de la Vida y el Árbol del Conocimiento*, *op. cit.*

<sup>503</sup> Lao Zi, *op. cit.*, p.23.

a qu'une passerelle à franchir. Sur cette opposition entre *matière obscure* et *conscience lumineuse*, rappelons encore ici cette phrase du Livre des Transformations :

神至明而结形不明。

L'Esprit tend à la lumière mais la forme figée ne le peut.

Le philosophe déplore par ailleurs « la simplification progressive de la métaphysique cartésienne » durant tout le XVIII<sup>ème</sup> siècle et cette philosophie consensuelle qui en découle vissée sur le parallélisme du mental et cérébral. C'est sur ce simple postulat métaphysique qui emprisonne l'âme dans le cerveau, réduit l'esprit à la chair, que toute la science moderne s'axera. Mais pour Bergson comme pour Scherner<sup>504</sup>, le philosophe ne s'est point acquitté de son devoir, il s'est tout juste complu à osciller entre supputations métaphysiques de bas-étage et explications sur la morale et la réalité matérielle du monde. De la métaphysique cartésienne, il aurait dû en conserver moins le noyau que la méthode.

« Exercé à l'observation intérieure, le philosophe devrait descendre au-dedans de lui-même, puis, remontant à la surface, suivre le mouvement graduel par lequel la conscience se détend, s'étend, se prépare à évoluer dans l'espace. Assistant à cette matérialisation progressive, épiait les démarches par lesquelles la conscience s'extériorise, il obtiendrait tout au moins une intuition vague de ce que peut-être l'insertion de l'esprit dans la matière, la relation du corps à l'âme. Ce ne serait sans doute qu'une première lueur, pas davantage. Mais cette lueur nous dirigerait parmi les faits innombrables dont la psychologie et la pathologie disposent. »<sup>505</sup>

Cet exercice de l'*observation intérieure*, il renvoie à la méditation bouddhiste, taoïste<sup>506</sup>, au travail de l'alchimie interne ou du *Qigong*<sup>507</sup> et à l'introspection kabbalistique. Il est ce déplacement ascendant le long de l'échelle intérieure. Cette *première lueur*, dont nous jugeons le choix du terme point anodin, Bergson la met en lien avec certains faits de la psychologie et la

---

<sup>504</sup> Ainsi Scherner avait déjà exprimé 50 ans avant Bergson dans son introduction aux découvertes générales : « Or l'âme est encore cachée ; car malgré les millénaires que la philosophie lui a consacrés, il n'a pas été possible d'asseoir fermement l'idée que l'âme est une essence indépendante (...) Un aussi triste état dans le domaine de la science de l'âme ne fait naturellement que renforcer ceux qui s'intéressent plus à l'ingénieux édifice du corps qu'à l'âme, qui mettent hardiment le cerveau à la place de l'âme et font du tissu matériel du corps la source de l'âme. » (*La vie du rêve, op. cit.*, p.9.)

<sup>505</sup> Bergson, *op. cit.*, p.37.

<sup>506</sup> 载营魄抱一，能无离乎 « Projette et transporte ton âme jusqu'à embrasser l'Unité, tu peux alors ne plus la quitter. » Lao Zi, *op. cit.*, p.30-31.

<sup>507</sup> La grande question que soulève la preuve de l'existence des méridiens et des points d'acupuncture qui les parsèment est de savoir comment les hommes de l'antiquité en ont-ils pris connaissance. En laissant de côté les thèses fantasques, l'explication la plus plausible est encore que ce sont des pratiquants de Qi Gong ou d'une forme extrême de méditation qui auraient au fil du temps perçu ou ressenti la circulation globale de l'énergie dans le corps et théorisé à l'aide de dessins s'enrichissant avec le temps le fruit de leur introspection. On retrouve ainsi les premières représentations des méridiens sous la dynastie des Han, il y a deux mille ans.

pathologie. Or, il en est un, le rêve sur lequel nous nous penchons, qui réunit, nous le savons, ces deux dimensions. Algan Refik nous l'exprime ainsi :

« Although dreams are not the only criteria, the frequency of the appearance of absolute themes (those relating to the divine) within the seeker's dreams indicates his or her closeness to the objective world. Here is where the interval between the subjective and objective begins to diminish. At last, being freed from relativistic and personal dreams, the brain can see the outside world as it is. Then the inside and outside have become one and there is no veil of ignorance between them. From then on, as it has been traditionally expressed, "the mirror has been polished" or cleaned of dreams. In modern terms, one has reached objective consciousness. This is the state where the outside is reflected onto the inside without distortion. »<sup>508</sup>

Bien que les rêves ne soient pas l'unique critère, la fréquence de l'apparition de thèmes absolus (ceux-là même en relation avec le divin) dans les rêves de l'aspirant indique qu'il ou elle est proche du monde objectif. Ici commence à s'estomper l'intervalle entre le subjectif et l'objectif. A la fin, libéré des rêves relatifs et personnels, le cerveau peut voir le monde extérieur comme il est. A partir là, l'intérieur et l'extérieur ne font plus qu'un, et le voile de l'ignorance entre les deux disparaît. De là, comme on l'exprime traditionnellement, « le miroir a été poli » ou nettoyé de rêves. En termes modernes, l'intéressé a atteint la conscience objective. C'est l'état au sein duquel l'extérieur est reflété sur l'intérieur sans distorsion.

L'observation intérieure au sein des rêves selon le Soufisme, fruit d'un long travail de purification, met ainsi fin au clivage entre intérieur et extérieur et mène l'aspirant au 'monde objectif', érigeant l'homme vers sa conscience objective, la conscience comme l'entendait Bergson.

Toshihiko Izutsu nous explique ainsi ce processus de purification :

« Tanto en el taoísmo como en el sufismo, la 'purificación' consiste, en pocas palabras, en que el hombre se desprenda de todos los deseos y cese la actividad de la Razón. Dicho de otro modo, se trata de la anulación completa del ego como sujeto empírico de las actividades de la Razón y de los deseos. »

Autant dans le taoïsme que dans le soufisme, la 'purification' consiste, en peu de mots, en ce que l'homme renonce à tous les désirs et cesse l'activité de la Raison. Dit d'une autre façon, cela consiste à l'annulation complète de l'égo comme sujet empirique des activités de la Raison et des désirs.

On retrouve ici l'idée de la « désintégration de l'ego onirique » (*Destruction of the Dream Ego*) selon Paul Tholey et selon le yoga des rêves du Bouddhisme tibétain. Toshihiko Izutsu poursuit, complétant ainsi Algan Refik :

---

<sup>508</sup> Algan Refik, *op. cit.*

« Cuando la 'purificación' de la Mente se produce y el hombre se convierte en Vacío metafísico, olvidando el interior y el exterior de sí mismo, puede experimentar lo que los sabios taoístas llaman la 'iluminación' (*ming*), e Ibn 'Arabi, la 'revelación' (*kashf*) o el "saber inmediato" (*dawq*). Es característico tanto de la 'iluminación' como de la 'revelación' (o el 'saber') el hecho de que, una vez realizada esta última fase, las 'cosas' eliminadas de la consciencia en el proceso de 'purificación' vuelven de nuevo, completamente transformadas, a la Mente, que es entonces un espejo impoluto y bruñado, el Espejo Misterioso (*xuan lan2*), como lo llama Laozi. »

Quand la 'purification' du mental se produit et que l'homme se change en Vide métaphysique, oubliant l'intérieur et l'extérieur de lui-même, il peut alors expérimenter ce que les sages taoïstes appellent l'illumination' (*ming*), et Ibn'Arabi la 'révélation' (*kashf*) ou le 'savoir immédiat' (*dawq*). Ceci est caractéristique autant de l'illumination' que de la 'révélation' (ou le 'savoir') du fait que cette ultime phase une fois réalisée, les 'choses' éliminées de la conscience dans le processus de 'purification' reviennent de nouveau complètement transformées au mental qui est alors un miroir pur et lumineux, le miroir mystérieux comme le nomme Laozi.

A ce stade, la tradition soufiste use encore d'une métaphore qui ne nous est point étrangère : celle du miroir. Rappelons que les traditions grecque antique et chinoise métaphorisaient ainsi toutes deux le foie. Dans la tradition chinoise, il est le siège de l'âme *po* engrangeant les souvenirs. Or ces souvenirs sont justement pour Bergson la Conscience. Le cerveau, interface entre le corps et la conscience ne faisant que les rappeler en cessant de façon localisée, sur une zone bien précise, son activité de dissimulation de la mémoire ou pour être exact de la conscience mémorielle. L'accès à cette conscience objective, ce pourrait être selon la tradition grecque le cinquième élément, l'*éter*, et selon la tradition indienne, en sanskrit ; l'*Akasha*. Or, on parle encore de *mémoire akashique* comme mémoire transpersonnelle, universelle. En langage jungien, on se situe ici dans l'Inconscient collectif dans lequel s'engrange la mémoire collective, les archétypes.

De la vraie philosophie serait sans doute née d'après Bergson une biologie vitaliste ainsi « qu'une médecine qui eût remédié directement aux insuffisances de la force vitale, qui eût visé la cause et non pas les effets, le centre au lieu de la périphérie. » Aux dires du philosophe, celui-ci ne connaissait certainement point la médecine chinoise. Si cela eut été le cas, notre homme s'y serait certainement passionné. Il ajoute encore que cette thérapeutique « par influence de l'esprit sur l'esprit eût pu prendre des formes et des proportions que nous ne soupçonnons pas. »<sup>509</sup> La tâche que nous nous sommes assignée à travers ce travail est justement d'en dégager une forme. Cette *influence de l'esprit sur l'esprit*, ce peut être celle dont

---

<sup>509</sup> Bergson, *op. cit.*, p.81.

use le rêveur sur l'image onirique, cristallisation symbolique de l'énergétique.

Nous avons donc tenté de démontrer en passant par la tradition juive, jusqu'à preuve du contraire, en quoi des schémas tels que le *Tai ji* et *Wu ji* sont plausibles en tant qu'abstraction de l'homme ou du monde, et du rêve qui, représentant le microcosme et le macrocosme, en abolit la scission relative à la matière et la temporalité.

Il reste bien entendu à expérimenter et vérifier l'application de tels schémas dans notre optique thérapeutique. Après avoir sélectionné des schémas que nous jugeons pertinents dans l'élaboration de la schématisation du rêve organique, après avoir dégagé des concepts clés les sous-tendant, après en avoir tiré la substance, cette *énergie spirituelle*, libérée de son carcan culturel, et afin de la présenter de façon moins sectaire, plus bergsonienne pourrions-nous nous plaire à dire, il nous reste à l'enrichir, la réagencer selon les besoins de ce travail. Ceci fera l'objet de notre troisième partie.

---

# TROISIÈME PARTIE

---

## Nouvelle stratification du rêve

Cette troisième et dernière partie, aboutissement de ce travail, se veut tenter une réinterprétation ou dirions-nous plutôt une réappropriation de la pensée chinoise afin d'en extraire le *substratum* utilisable pour le rêve.

La première-sous partie s'attache essentiellement à démontrer, s'appuyant notamment sur le bouddhisme tantrique, l'importance des couleurs et de la lumière au sein du rêve, celles-ci étant la manifestation la plus épurée du Qi, ceci dans le but d'établir les correspondances énergético-émotionnelles fondamentales dans le rêve pathologique que pourrait également préfigurer l'astrologie.

La deuxième sous-partie renoue avec la pensée taoïste, s'axant autour des trigrammes. Nous en proposons une nouvelle explication en partant du symbolisme élémental et chromatique de la médecine ou pensée traditionnelle chinoise que nous enrichissons et modifions relativement aux autres traditions déjà présentées dans la seconde grande partie. Nous posons ici le fruit de nos recherches, la méthode d'interprétation du rêve énergético-organique. Nous exposons encore ici notre expérience personnelle du rêve pathologique et du rêve lucide en lien avec tout ce que nous avons exposé jusque-là afin d'illustrer les bases théoriques préalablement posées et de tenter de les confirmer en partie.

La dernière sous-partie se veut prouver la possibilité réelle de l'utilisation du rêve lucide dans le complément du diagnostic de la médecine chinoise. Nous émettons aussi ici certaines hypothèses quant à la nature de ce que nous nommons le corps onirique. Notre intention y est bien sûr plus d'ouvrir un débat sur la nature de l'esprit dont peuvent témoigner les expériences oniriques que de tirer des conclusions catégoriques ou trop hâtives.



## Chapitre VII. Correspondances énergéto-émotionnelles

Nous pensons que le spirituel (*conscience créatrice*), l'énergétique et l'émotionnel sont intimement liés et que c'est de ce rapport que découle le rêve. Comme nous l'enseigne le Livre des Transformations, les sentiments ou émotions provenant du Qi se retrouvent dans le rêve avant de s'inscrire plus profondément encore dans le processus de somatisation.

### VII.1. Musicothérapie

L'intuition nous pousse à réfléchir à un autre lien perçu entre le Qi et l'émotionnel, et faisant aussi l'objet de recherches et d'applications thérapeutiques, nous voulons parler de la musicothérapie. Il faut souligner ici que la musicothérapie trouve d'une certaine façon son origine en Chine, puisque la fonction originelle de la musique est dans la Chine antique d'assurer l'équilibre de toute chose. Stabilité de l'Etat (macrocosme) et équilibre vital (microcosme).

#### a. Le chapitre du Livre des rites consacré à la musique

Les bases théoriques de la musique chinoise (le Classique de la Musique ayant disparu de l'histoire) se retrouvent dans le Livre des rites, *Liji* 礼记, parfois attribué à Confucius ou Kong Zi, dans un chapitre qui lui est accordé : le Livre de la musique ou *Yueji* 乐记. On y trouve la phrase suivante :

是故清明象天，广大象地，终始象四时，周还象风雨，五色成文而不乱，八风从律而不奸，百度得数而有常，小大相成，终始相生，倡和清浊，迭相为经。故乐行而伦清，耳目聪明，血气和平，移风易俗，天下皆宁。故曰：“乐者，乐也。”<sup>510</sup>

« Les sons clairs et distincts représentent le Ciel yang, les sons forts et puissants la Terre yin. Le commencement et la fin des morceaux représentent les saisons, les évolutions représentent les mouvements des vents et de la pluie.

Les Cinq sons principaux de la gamme imitent les Cinq Mouvements et représentent les Cinq Couleurs qui composent un tout élégant sans jamais se confondre.

Les huit sortes d'instruments imitent les Energies Qi des huit directions principales qui correspondent également aux douze tubes musicaux et ne s'en éloignent jamais.

La mesure et la cadence sont constamment sous la garde de l'Esprit *shen*. Les sons aigus et graves se complètent les uns et les autres. Les sons clairs et les sons voilés s'accompagnent

<sup>510</sup> *Liji* 礼记 (Livre des Rites) au chapitre *Yueji* 乐记 (sur la musique)  
sur <http://www.bb1dd.com/mininfo.asp?lmlevel=H46&id=106826>.

mutuellement et tour à tour commencent et dominent le chant.

Lorsque la musique est florissante, les devoirs attachés aux cinq relations sociales sont bien remplis. Les yeux et les oreilles perçoivent clairement. Le sang et les esprits vitaux sont en équilibre, les exemples des grands deviennent meilleurs, les mœurs sont réformées et la tranquillité règne partout sous le Ciel.

C'est pourquoi l'on dit que la musique c'est la joie ! »<sup>511</sup>.

Ces instruments, imitant les énergies ou les qualités du Qi, seraient ainsi capables de soigner le corps, d'en maintenir ou rétablir l'équilibre énergétique. Nous avons encore évoqué préalablement en quoi ils pouvaient éventuellement se manifester en rêve pour illustrer des parties du corps, les organes présentant certaines faiblesses et que les instruments symboliseraient en rêve de par leur forme. Mais on peut tout autant penser au vu de la citation précédente que les instruments pourraient aussi faire écho à un organe particulier selon leur propriété vibratoire.

Le traducteur du texte poursuit en disant que « depuis Kongzi on sait donc que la musique permet de réaliser un équilibre entre le sang (*xue* 血) et les Esprits Vitaux (*shen* 神) et possède donc, dans la compréhension chinoise d'une médecine globale ou "holistique", un profond pouvoir préventif et thérapeutique. »

Pour parler des esprits vitaux, nous pourrions tout aussi bien utiliser le concept de *po* 魄, qui correspond comme nous l'avons vu au *shen* 神 dans le corps humain assurant l'activité physiologique. Dans le Livre des transformations du taoïste Tan Qiao, on trouve la phrase suivante :

气由声也，声由气也，气动则声发，声发则气振<sup>512</sup>

« Le Qi (souffle vital) suit le son et le son suit le Qi. Lorsque le Qi se met en mouvement, le son retentit et lorsque le son retentit le Qi vibre. »<sup>513</sup>

La phrase se poursuit :

气振则风行而万物变化也。是以风云可以命，霜雹可以致，凤凰可以歌，熊罴可以舞，神明可以友，用乐之术也甚大。

<sup>511</sup> Traduction tirée de [http://www.tao-yin.com/beaux-arts/musique\\_musicotherapie.html](http://www.tao-yin.com/beaux-arts/musique_musicotherapie.html).

<sup>512</sup> *Hua Shu* (Livre des Transformations), Premier rouleau, chapitre *Shendao* ou 'Transformation du Dao', sous-chapitre *Dahan*.

<sup>513</sup> Traduction tirée de la même source.

La vibration du Qi anime les vents et les dix mille êtres peuvent ainsi se transformer. C'est ainsi que du vent et des nuages naît la vie. Le givre et la grêle peuvent arriver, le phœnix peut chanter, l'ours peut danser, la lumière de l'esprit peut se propager, aussi user de l'art de la musique est-il extrêmement puissant.

Cachée derrière la verve poétique de Tan Qiao, on retrouve un peu la phrase du Livre des rites de laquelle s'inspire peut-être ce taoïste:

在天成象，在地成形，如此，则礼者天地之别也。地气上齐，天气下降，阴阳相摩，天地相荡，鼓之以雷霆，奋之以风雨，动之以四时，煖之以日月，而百化兴焉。如此，则乐者天地之和也。

Quand le ciel devient phénoménal et la terre formelle, l'homme pieux se trouve ainsi entre le ciel et la terre. Le souffle de la terre s'élève et celui du ciel descend, le yin et le yang se mélangent et le ciel et la terre résonnent mutuellement. Leur claquement produit le tonnerre et la foudre, leur agitation le vent et la pluie, leur mouvement les quatre saisons, leur chaleur le soleil et la lune, et surgissent alors toutes les transformations. C'est ainsi que le musicien demeure en harmonie avec le ciel et la terre.

声道气，气道神，神道虚；虚含神，神含气，气含声。(...)

虚化神，神化气，气化形，形气相乘而成声。

« Le son nous ramène donc au Qi ; le Qi nous ramène vers le pouvoir magique de l'Esprit<sup>514</sup> (Ling Shen) et le pouvoir magique amène au vide (à la vacuité, Xu). Mais le vide contient la potentialité du pouvoir. Le pouvoir contient donc en potentialité le son. L'un ramène à l'autre. (...)

Le vide (Xu) est donc transformé en pouvoir magique (Ling Shen), le pouvoir magique est transformé en souffle vital (Qi), le Qi se transforme lui-même en choses matérielles (Xing). Les choses matérielles et le Qi se chevauchent l'un l'autre (Xing Qi Xiang Cheng) et ainsi le son se forme. »

Le traducteur fait la synthèse suivante :

« Lorsque le son est consciemment produit, ce qui est le cas dans la musique, on atteint donc tant le corps (Xing), que l'Energie Vitale (Qi) ou l'Esprit (Shen). Ce dernier, éveillé par le principe de la vacuité (Xu) créatrice est alors animé d'un pouvoir magique (Ling). Dans la conception chinoise la plus classique la musique possède donc un pouvoir magique essentiel. Bien que certains se soient attachés à utiliser les notes pour soigner les organes ou pour influencer des états pathologiques ou psychologiques ce n'est, en fait, que l'enfance de l'art... »

Les propos de l'auteur nous confortent ainsi pleinement dans notre recherche basée sur la conception holistique de la pensée chinoise et de sa médecine.

---

<sup>514</sup> L'auteur a choisi de traduire *lingshen* 灵神 par 'pouvoir magique de l'Esprit'. Le terme de 'magique' peut cependant paraître un peu folklorique. Nous préférons encore la traduction littérale d'âme-esprit. Par ailleurs, si l'on s'en tient au texte original en chinois classique, il y est fait uniquement mention du terme *shen* 神 ou Esprit. L'auteur s'inspire ainsi certainement ici d'un texte en chinois moderne.

Or si le son n'est autre que la vibration du Qi perceptible à l'extérieur de nous-mêmes, et les notes des niveaux vibratoires susceptibles de résonner dans tel ou tel organe, l'émotion est elle-même vibration du Qi à l'intérieur de nous-même. Le son ou d'autres stimulus pouvant la susciter.

Tout n'est finalement que transformation du même souffle ou esprit originel.

La question est donc de savoir si la note de musique et le son possèdent des propriétés énergétiques comparables aux émotions qu'ils peuvent d'ailleurs susciter.

La médecine chinoise établit des correspondances entre émotions et notes de musiques, correspondances que l'on peut encore enrichir relativement au Livre des Transformations et selon les trigrammes de la qualité du son<sup>515</sup> :

卦象 trigrammes	震、巽卦 tonnerre, vent	离卦 feu	坤、艮卦 Terre, mont	乾卦 Ciel	坎、兑卦 eau, marais
五行 Cinq éléments	木 bois	火 feu	土 terre	金 métal	水 eau
五脏 Cinq organes	肝 foie	心 cœur	脾 rate	肺 poumons	肾 reins
五志 Cinq émotions	怒 Colère	喜 Joie	思 Pensée	悲 Tristesse	恐 peur
五声 Cinq sons	歌 chant	笑 rire	哭 pleurs	呼 respiration	呻 plainte
音频 Qualité du son	长而高 Long et haut	高而尖 Haut et aigu	重而浊 grave, rauque	强而响 fort, résonnant	低而沉 Bas et profond
五音 Cinq notes	角 mi	徵 sol	宫 do	商 ré	羽 la

**Correspondances entre éléments, organes, émotions, notes et sons**

Au sein du rêve, hormis peut-être certains musiciens, peu d'entre nous rêvons de notes de musique isolées et facilement identifiables. La qualité d'un son, cristallin, grave, aigu, strident serait en revanche beaucoup plus évidente en rêve et plus apte à refléter un état émotionnel. Le chapitre de la musique dans le Livre des Rites stipule à ce sujet :

凡音之起，由人心生也。人心之动，物使之然也。感于物而动，故形于声。声相应，故生变；变成方，谓之音。(比音而乐之，及干戚、羽旄，谓之乐。)

乐者，音之所由生也，其本在人心之感于物也。是故其哀心感者，其声噍以杀；其

<sup>515</sup> Tableau inspiré de celui extrait du livre de Yang Li, *op. cit.*, p.329.

乐心感者，其声啍以缓；其喜心感者，其声发以散；其怒心感者，其声粗以厉；其敬心感者，其声直以廉；其爱心感者，其声和以柔。<sup>516</sup>

Tous les sons naissent des sentiments que nourrit l'homme. Le cœur de l'homme s'anime et les choses sont régies de façon juste. Le sentiment pénétrant les choses, les animant, alors la forme pénètre le son. Le son devenant juste, alors se produisent des mutations. Ces mutations sont conformes à l'ordre du Dao, on les nomme notes de musique. (...) Le musicien est le créateur de la note. Son origine se situe dans le tempérament de l'homme. Si son caractère est triste, le son qu'il émettra sera précipité et haleté ; si son caractère est joyeux, le son qu'il émettra sera lent et étendu ; s'il est content, le son aura de la portée, s'il est en colère, le son sera grossier et dur ; s'il est de nature respectueuse, le son sera simple et clair ; s'il est passionné, le son sera doux et harmonieux.

夫民有血气心知之性，而无哀乐喜怒之常，应感起物而动，然后心术形焉。是故志微、噍杀之音作，而民思忧；啍谐、慢易、繁文、简节之音作，而民康乐；粗厉、猛起、奋末、广贲之音作，而民刚毅；廉直、劲正、庄诚之音作，而民肃敬；宽裕、肉好、顺成、和动之音作，而民慈爱；流辟、邪散、狄成、涤滥之音作，而民淫乱。

Les hommes ont une nature à la fois sanguine, énergétique, sentimentale et intellectuelle. Une musique précipitée et haletée rend les gens soucieux, une musique lente et harmonieuse, complexifiée dans le texte mais simple dans le rythme rend les gens joyeux, une musique violente, grossière et bruyante (ample et colérique) rend les gens fermes, une musique simple et claire, directe et sincère rend les gens respectueux, une musique magnanime, généreuse, fluide et harmonieuse rend les gens plein d'amour. Une musique débauchée, disharmonique, au rythme lointain et agité (nous dirions aujourd'hui le rock) rend les gens dévergondés.

On ne peut ici que songer aux recherches entreprises sur l'eau de Emoto Masaru, tendant à prouver l'influence de la musique sur l'organisme. Ce chercheur japonais aurait démontré à travers des expérimentations scientifiques en quoi la musique, comme toute parole dégagerait des ondes positives ou négatives et dont on pourrait connaître l'action en congelant de l'eau soumise à ces sons. L'eau soumise à des sons bénéfiques, harmonieux une fois congelée donnerait de beaux cristaux tandis que l'eau soumise à des sons nuisants ne pourrait cristalliser.<sup>517</sup>

Si l'on considère à présent les deux exposés précédents directement l'un après l'autre, on peut en extraire trois principes utiles pour notre recherche :

---

<sup>516</sup> *Liji*(Livre des Rites), *Yueji*(chapitre sur la musique), *op. cit.*, premier rouleau.

<sup>517</sup> Emoto Masaru, *Water knows answers, The Hidden Messages in Water Crystals*, Sumark Publishing, 2001.

**1. Une stratification de la réalité humaine en quatre couches** que l'on peut supposer retrouver dans la nature du rêve. Le sang, c'est le corps. Le Qi, c'est l'énergétique. Le cœur, c'est le sentiment. L'intellect pour l'esprit. Ceci étant conforme à notre schéma synthétique.

**2. Un rapport entre musicalité** (nature du son) **et sentiments** qui pourrait nous éclaircir sur la nature émotionnelle des images oniriques.

En combinant les deux citations on retrouve une base de sept sentiments somme toute assez proche de la conception bouddhiste :

Triste (*ai* 哀), joyeux (*le* 乐), (ou content [*xi* 喜]), colérique (*nu* 怒), (ou ferme), respectueux (*jing* 敬), aimant (*ai* 愛), soucieux (*you* 忧), licencieux (*yin* 淫).

Dans l'optique confucéenne, l'idée de respect étant ajoutée, la peur étant évitée.

**3. Un principe d'auto-influence** (actif et rétroactif) : La qualité du son dépend du sentiment, mais le sentiment est tout à la fois induit par le son. Nous récapitulons les correspondances préalables dans le tableau suivant :

<b>Son causal</b>		Précipité, haleté	Rythme simple	Grossier, bruyant	Simple, clair	Généreux, fluide, harmonieux	Débauché, agité disharmonique,
<b>Sentiment</b>	Triste	Soucieux,	Joyeux (content)	Colérique	Respectueux	Passionné	Dévergondé
<b>Son causé</b> ( <i>Son rêvé</i> )	Précipité, haleté		Lent, étendu, avec de la porté	Dur, grossier	Simple, clair	Doux, harmonieux	

#### **Auto-influence entre son et sentiment**

En revenant à présent aux correspondances selon la médecine chinoise mettant en parallèle le son, l'émotionnel et le corps, on pourrait supposer que si le son témoigne de l'état de faiblesse ou d'excès énergétique d'un organe peut-être peut-il encore remédier à cet état de déséquilibre. Ce principe pourrait être semblable à celui du psychosomatique ; somatisation dans un sens et guérison spontanée (sans absorption de médicaments.) dans l'autre. Scherner nous donne justement à ce sujet un exemple de guérison spontanée grâce au son onirique. Un chant onirique aurait permis de faire crever un abcès dans les poumons d'une personne pourtant condamnée pour son entourage<sup>518</sup>. Mais ce chant avait encore une portée spirituelle : « le choral *Espère en le Seigneur et ne crains point* ». Celle-ci étant peut-être nécessaire dans un processus de guérison spontanée. Ceci nous conduit naturellement à nous pencher sur les *mantras* et sons sacrés du bouddhisme tibétain.

<sup>518</sup> Le lecteur trouvera en annexe 7 le récit de ce rêve dans la catégorie 'rêves sublimants'.

## b. Les sons sacrés du bouddhisme tibétain

Abordant les sons en tant que vibrations du Qi, nous ne pouvons en effet oublier de revenir sur le bouddhisme tibétain dans lequel la récitation des sons sacrés participe intégralement à préparer le rêve, à l'assainir, voire à agir au sein même du rêve.

On trouve en effet dans le bouddhisme tibétain nombre de *mantras*. Il en est certains auxquels on attribue des vertus curatives, comme notamment pour l'incantation de Bhaishajyaguru, le Bouddha de la médecine :

噶雅他哄，贝堪则，贝堪则，玛哈贝堪则，喇杂萨谟，嘎喋娑诃！<sup>519</sup>

*Ga ya ta hong, bei kan ze, bei kan ze, ma ha bei kan ze, la za sa mo, ga die suo he !*

Nous ne chercherons pas à élucider ici le bien-fondé de psaumes ci complexes. Nous pouvons néanmoins nous attacher aux sons essentiels incorporés dans la plupart des *mantras*. Rappelons que selon la méthode du sommeil de longue vie, le pratiquant devait d'abord, prononcer dans l'ordre qui suit les sons « Ôm » 唵, « Ah » 阿, « H'ong » 口牛 puis réciter les trois mots de l'incantation *Jang Yang Kang* 让养康 trois, sept ou vingt-et-une fois, et enfin réciter le *mantra* de sa divinité protectrice jusqu'à pénétrer dans les rêves. Bien sûr chaque étape étant associée à de la visualisation.

Nous sommes en droit de nous poser la question en tant qu'occidentaux toujours suspects vis-à-vis de ce qui dépasse notre logique habituelle de savoir à quoi ces sons font-ils référence, d'où viennent-ils et à quoi peuvent-ils bien servir ? En faisant fi de tout le symbolisme pictographique :



“唵”是宇宙原始生命能量的根本音，含有无穷无尽的功能。(…)就人身而言，“唵”字是头顶内部的声音。藏密修持时是人体中的气转向头顶所发之声。内闻时，它的声音与自己心脏跳动和血脉流动的声音相近。“唵”字的念诵，体现出自然而然地调和阴阳的特性，虚证得补，实证得泻。最低效果，它可以使头脑清醒、精神振奋。伤风感冒的人连续不断念诵它，可以使头部发汗不药而愈。从佛教思想来说，它体现出造物主的精神。<sup>520</sup>

« Om » est le son primordial de l'énergie de la vie originelle de l'univers, il renferme un pouvoir sans borne, sans limite. (...) Du point de vue du corps, « Om » est le son de la partie interne du

<sup>519</sup> *Incantation which Spreads over Tibet*, Guangdong Longyuan Disc & Video CO.,LTD, 2007, song 10 : Bhaishajyaguru incantation.

<sup>520</sup> Luosang Jiejiacuo, *Tujie dashouyin*, op. cit., p.152.

sommet du crâne. Pendant le travail de rectification et de maintien, il est dans le corps le son qu'émet le Qi au moment où il atteint le sommet de la tête. Quand on l'entend de l'intérieur, son son est très proche de celui des battements du cœur et de la pression sanguine. La récitation de la lettre « Om » exprime la nature et régule naturellement l'énergie unique du yin et du yang : il fortifie l'énergie déficiente et draine le surplus énergétique. A moindre effet, il rend la tête plus claire, l'esprit plus enthousiaste. Les gens ayant pris froid et s'en trouvant grippés qui récitent sans cesse ce son peuvent ainsi transpirer du front et guérir sans avoir à prendre de médicament. Du point de vue du bouddhisme, il exprime l'esprit de la création de toute chose.

“阿”是宇宙开辟、万有生命发生的根本音，是人类与动物生命之间的开口音，是世间一切生命开始发出的声音。人在呱呱坠地时所发出的第一声就是“阿”音。(…)就人体而言，“阿”是心脏内部，即心轮的声音，在藏密修持中，这是人体中的血转向心部化而为气所发出的声音，也就是气转到喉部所发出的声音，内闻时为无声之声，开口即声。(…)藏密修行者如果能够体会到阿部音的妙用，就可以打开身体五脉的轮结，同时也可以清理脏腑之间的各种宿疾，持久修持，就可以体会到内脏气脉震动的效果。

« Ah » est le son primordial de la création de l'univers, du déclenchement imprévu de la vie, le son poussé par la vie, homme et animaux, il est le son que toute vie en ce monde émet à ses débuts. Le premier cri que l'homme pousse à la naissance, c'est « Ah ». (...) Du point de vue du corps humain, « Ah » est la partie interne du cœur, il est le son du *chakra* du cœur. Au sein de la pratique de la fortification et du maintien, il est le son dans le corps humain produit par le sang atteignant le cœur et se changeant en Qi, et le son produit par le Qi atteignant la gorge. Il ne résonne point à l'intérieur du corps, mais est émis en ouvrant la bouche. (...) Si les pratiquants du bouddhisme tibétain parviennent à expérimenter l'usage extraordinaire du son « Ah », ils peuvent ouvrir tous les *chakras* des cinq méridiens, et en même temps nettoyer l'espace entre les organes de toute sorte d'affections qui y seraient logées. En se tenant à cette méthode, on peut expérimenter un effet de vibration des organes internes et des méridiens.

“𑖀”为诸天之种子，此字原出于牛、虎的吼声，是古印度吠陀仪式所用的真言，有疑惑、承诺、忿怒、恐怖等意。密教认为它是摧破、恐怖等声(...)

« H'ong » est la graine de tous les ciels, cette lettre est au départ le son émis par le bœuf et le tigre, elle est la parole véritable qu'utilisent tous les rites Taituo de l'Inde ancienne. Elle renferme les sens d'incertitude, de promesse, de colère, de peur, etc. La religion secrète pense qu'elle est le son de la brisure et de la peur (...)

Ces trois sons correspondent en somme aux trois champs de cinabre ou *chakras* de la couronne, du plexus solaire et du *hara*.

Nous ne pouvons que prendre en compte la fonction guérissante attribuée aux sons « Om » et « Ah » et le rapport intime qu'entretiennent ces sons avec les organes, méridiens et *chakras*. Le son « Om » dans son rapprochement avec les sons internes du corps humain au niveau du crâne pourrait faire penser au phénomène d'acousmie pour lequel certains rêveurs lucides

choisissent d'utiliser l'anglicisme *Tinnitus* quand ils parviennent à s'en servir pour provoquer une paralysie du sommeil qui les aide à entrer lucide en rêve.

Le dernier son, plus rauque semble quant à lui plus rattaché aux émotions lourdes telles que la peur et la colère. Ceci nous ramène à la logique du chapitre consacré à la musique du Livre des rites.

Toute la question est de savoir si ces sons, déjà susceptibles d'être catalyseurs de la prise de lucidité en rêve, ne peuvent pas également avoir, récités au sein d'un rêve lucide, une fonction apaisante et réparatrice. Ne pourraient-ils pas ainsi participer à l'onirothérapie ?

A propos des deux sons « Om » et « H'ong », on les retrouve dans le *mantra* de TchènRéziq, le bodhisattva émanation du Bouddha Amitabha<sup>521</sup>, le fameux *mantra* aux six sons sacrés enseignés par les lamas : « *Om Mani Padme Hum* » “ཨ་མ་ཎི་པདྨེ་ཧཱུྃ།”



A ce sujet, nous avons pu expérimenter à quatre reprises la récitation de ce *mantra* au sein d'un rêve lucide et y ressentir un effet particulier à chaque fois. Voici trois d'entre eux :

Gagnant en lucidité, je décide de tenter mon objectif actuel, dépasser l'illusion onirique. Le décor a changé. Je commence à réciter le *mantra* des six sons sacrés. « *Om Mani Padme Hum* ». J'aperçois alors une femme au visage pour le moins ingrat. Je décide d'aller au-delà de la répulsion qu'elle m'inspire. Je lui saisis le visage entre les mains et le plaque contre le mien. Je peux ainsi voir de très près les taches peu ragoûtantes de sa peau. Je me dis que je dois les voir comme des étoiles. Je veux fondre en elle...

Je me retrouve dans un état très étrange. En position du lotus, balançant de droite à gauche sous l'effet d'un proche du « *Hum* ». Des gens me regardent. Je n'éprouve envers eux aucune gêne. Je me laisse faire un moment par ce son énergétique. Je suis très bien. Je ressens un mélange de sensation de PS, de vertige et de douceur. Je suis à la fois en moi et hors de moi. Mais l'égo est tout de même encore présent. Je n'ai en effet pas encore pu m'extraire totalement de l'illusion du rêve. Ainsi, je peux encore voir une femme demander à un homme ce que je fais assis par terre en tailleur. L'homme lui répond que je suis dans un état supérieur que peu de gens peuvent atteindre. Je sens que je pourrais maintenir cet état encore très longtemps, mais j'ai peur qu'il ne me fasse oublier tout le cheminement qui m'a permis d'arriver jusqu'à lui. Aussi je décide de me réveiller volontairement. C'est la première fois que je ne suis pas tiré hors d'un RL malgré moi.

Une autre fois :

<sup>521</sup> Henri Gougaud, *Contes des sages du Tibet*, éditions du Seuil, Paris, 2006, p.246.

Je pense alors à réciter à nouveau les six sons sacrés : « *Om Mani Padme Hum* ! » Je sens toutes les vibrations que cela produit en moi. C'est très agréable. Je me mets soudain à tourner sur moi-même et à décoller dans les airs...

Une autre fois encore :

Je repense alors à mes questionnements et lectures actuels. Le bouddhisme tibétain. Le décor est sombre mais je suis ravi de faire de nouveau un RL. Ne faisant pas de test de réalité et surtout n'ayant pas prévu au soir un objectif précis, je ne songe encore une fois qu'à réciter le mantra de Tchènréziǵ. Je ramasse deux petites briques que je frappe l'une contre l'autre pour battre la mesure tout en récitant le mantra. Je vois que le décor face à moi, la maison des voisins, s'éclaircit alors et apparaît soudain tout de lumières multicolores.

Rêve de la nuit du 21 au 22 mars 2010

Dans les premier et second exemple, la récitation du mantra provoque une sensation de vertige et de douceur ou sensation vibratoire qui nous fait nous envoler. Dans le troisième et le quatrième cité à la fin<sup>522</sup>, cette récitation éclaircit le décor, le rend lumineux.

Ce dernier effet nous amène au fait qu'excepté dans le cas de cécité congénitale, les rêves sont avant tout constitués d'images et de couleurs. Nous attachons ainsi plus d'importances aux images durant le rêve et en conservons plus facilement le souvenir vivace au réveil que celui de sons. Pour être à même de saisir réellement la qualité de tel son ou note de musique, autrement dit le rapport vibratoire qu'entretient ce son avec tel ou tel organe, et d'entreprendre ainsi un travail musicothérapeutique autour du rêve, il faudrait mener des études plus précises et plus rigoureuses dans la méthode auprès de personnes atteintes de cécité congénitale. Mais dans le présent travail, nous préférons pousser la réflexion autour de l'aspect visuel.

---

<sup>522</sup> Cf. Troisième partie, II.2, d. Rêve dans lequel s'effectue un rétablissement énergétique.

## VII.2. Chromatothérapie

« “En principio era el Verbo y todas las cosas por él fueron hechas”. El sonido es preexistente a toda creación, a todo cuanto existe, primero viene el sonido y después la luz, luego el color, después el calor y el movimiento. »<sup>523</sup>

‘Au début était le Verbe, et toutes les choses de lui furent créées.’ Le son est préexistant à toute création, à tout ce qui existe, d’abord vient le son puis ensuite la lumière, la couleur et enfin la chaleur du mouvement.

### La pierre de couleurs

Ma conscience de rêver émerge peu à peu. Les maisons sont blanches ou gris clair et le ciel d’un beau bleu.

Je me sens si bien à voler sous ce ciel bleu. Je me retourne pour contempler la lune. Elle est pleine, aux contours flous, comme si elle buvait en plein jour. Je me dis qu’il ne faut pas trop la fixer sinon elle va changer. Je suis presque lucide. Je regarde devant moi. Il y a un croissant d’une... autre lune ! Je réalise alors naturellement que je rêve. Je savoure encore plus le vol. Le ciel est si bleu... si... bleu ?! Mais oui ! Mon objectif de rêve me revient alors : Observer les couleurs du décor et les modifier pour les compléter si besoin afin d’essayer d’obtenir toute la palette chromatique.

Donc pour le bleu, pas de problème ! Sa couleur est splendide. Il y a encore le vert pâle de l’herbe et de la jungle indienne, du gris-blanc des façades, du marron... bref à peu près toutes les couleurs naturelles communes. Qu’en est-il des couleurs plus rares ? Le violet par exemple. Il n’y en a pas. Dès lors que je veux voir du violet, il y a bien quelques toitures qui semblent tirer dans les tons marron virant vers le violet, mais la couleur n’est pas franche.

Il me vient l’idée de faire apparaître un objet violet. Je vole jusqu’à la corniche du mur d’une maison qui me semble familière. (Elle doit ressembler un peu à la maison des parents d’un ami d’enfance.) J’arrive à l’angle arrondi du mur. Je me dis que l’objet violet se trouvera de l’autre côté, côté alors encore hors de mon champ de vision. J’avance. L’objet est là. C’est une espèce de pièce triangulaire arrondie sur les angles. Une sorte de galet. (Inspiré de mes pierres ponce heurtées dans mon placard la veille.) Sa couleur est pourpre... violet foncé virant presque au marron. Je ne suis pas vraiment satisfait de cette couleur. Mais après tout, il ne tient qu’à moi de la changer ! Je me concentre. Le violet semble avoir du mal à virer. Je tente une couleur différente. « Jaune ! » La pierre vire au bleu. (A moins que ce ne soit l’inverse.) Je me dis que je ne devais pas assez y croire. Je ferme les yeux. Les réouvre. (Quand je m’imagine fermer les yeux, je vois du marron.) Je les réouvre. La pierre a bien changé de couleur comme je le souhaitais. J’arrive ainsi à la changer en rouge, bleu, jaune, doré. Je sens le réveil imminent, le rêve se fragilise. Je voudrais tenter d’autres couleurs, j’ai dû en oublier. Pour stabiliser le rêve, je tourne sur moi-même... et me réveille en sursaut dans un mouvement brutal de la nuque.

<sup>523</sup> Zerión Ivan Dario Quintero, *op. cit.*

Satisfait de ce rêve mais n'ayant tout de même pas eu le temps de voir lucidement toutes les couleurs, nous décidons de réitérer l'expérience pour nous assurer que toutes les couleurs sont bien présentes en rêve. Nous y parvenons la nuit suivante, entrant dans le rêve depuis l'état hypnagogique :

Compléter les couleurs

Au-dessus de mon champ de vision, je peux deviner de la lumière. Je tire alors mes mains vers la lumière et parviens enfin à stabiliser l'image. C'est gagné ! Je suis dans le rêve !

Je me retrouve dans le pré en dessous du pré du rêve précédent et juste au-dessus de chez mes parents. Je repense immédiatement à mon objectif de rêve : observer les couleurs que je n'avais pas pu voir la veille. Je jette un coup d'œil au décor. L'image est superbe. Je n'avais vu ni de orange ni de rose. Aussi voudrais-je pallier à ce manque dans ce rêve. Je n'ai qu'à imaginer de l'orange, et hop, apparaît alors un petit buisson orange ! Pour le rose, je n'ai qu'à regarder un peu sur la gauche et hop ! Une plante rose poussant toute droite ! Je dois être trop excité par le phénomène... je manque me réveiller.

Quelles sont donc à ce jour les tentatives de mise en lien symbolique entre couleurs et parties du corps ou fonctions métaboliques ?

De la même façon qu'une note de musique est comme nous l'avons vu plus haut une vibration du Qi, une couleur pourrait de même correspondre à une qualité de Qi. Nous avons vu ce qu'il en est selon la médecine chinoise, qu'en est-il selon le bouddhisme tibétain ? Les deux conceptions coïncident-elles dans les grandes lignes ?

### a. Couleurs dans les conceptions de la médecine tibétaine

#### 1) Selon les cinq éléments

Nous résumons ces correspondances entre les couleurs et les mouvements, qualités du Qi, ainsi que les fonctions gérées par le Qi dans les tableaux ci-dessous. Dans le premier, nous rappelons les correspondances selon la médecine chinoise<sup>524</sup> : **Tableau a** :

Couleurs	Éléments	Organes	Viscères	Sens	P. du corps
Vert	Bois	Foie	Vésicule	Vue	tendons
Rouge	Feu	Cœur	p.intestin	Goût	veines
Jaune	Terre	Rate	estomac	toucher	chair
Blanc	Métal	Poumons	g.intestin	odorat	épiderme
Noir	Eau	Reins	Vessie	L'ouïe	os

<sup>524</sup> D'après un tableau trouvé dans : Wang Xinhua, *op. cit.*, p.15.

Pour le bouddhisme tibétain, selon les sources, on peut trouver plusieurs correspondances.  
En voici quelques exemples :

Couleurs	Eléments	Localisation	Fonctions
Rouge	Feu	Gorge	Respi. Inges. Pensée. Voix
Blanc	Eau	A gauche du cœur	Gère les mvts
Vert	Vent	Devant le cœur	Digestion.
Bleu	Espace	<i>Hara</i>	Force vitale
Jaune	Terre	<i>Hara</i> et Racine	Excrétion.

**Tableau b**<sup>525</sup>

Couleurs	Place	Fonctions
Bleu	<i>Hara</i>	Principe vital
Orange	?	Principe excréteur
Violet	Cinq organes	Développement du corps humain
Vert	Estomac et intestin	Digestion
Rouge	Cœur et tout le corps	Mvt. du corps.

**Tableau c**<sup>526</sup>

Couleurs	Eléments	<i>Chakra</i>
Jaune	Terre	<i>Hara</i>
Bleu	Espace	Plexus solaire
Blanc	Eau	Cœur
Rouge	Feu	Gorge
Vert	Vent	Sommet du front

**Tableau d**<sup>527</sup>

Couleurs	Eléments	Partie du corps
Bleu	Espace	Orifices du corps, espace entre les organes.
Jaune	Terre	Eléments solides du corps : os et chair.
Rouge	Feu	Régulation thermique du corps.
Vert	Vent	Respiration et maintient vital par ce principe.
Blanc	Eau	Fluides du corps humain : sang, salive, urine, etc.

**Tableau e**<sup>528</sup>

<sup>525</sup> D'après le livre : Duoji Sangbu, *op. cit.*, p.77 et le livre : Luosang Jiejiacuo, *Tujie dashouyin, op. cit.*, p.215.

<sup>526</sup> D'après le livre : Yang Li, *op. cit.*, p.721.

<sup>527</sup> D'après le livre : Luosang Jiejiacuo 洛桑杰嘉措, *Tujie dayuanman 图解大圆满* (La Grande Complétude illustrée), Shaanxishifan daxue chubanshe 陕西师范大学 (Editions de l'école normale du Shanxi), 2007, p.215.

<sup>528</sup> D'après Kalu Ripoche, dans une explication faite à New York en 1982. Sur <http://www.iol.ie/~taeger/bardotea/bardotea.html>.

Cette quatrième source se révèle intéressante de par le fait que ses correspondances renvoient au phénomène de dissociation des différents corps durant le processus de la mort selon le Bardo Thodol que nous avons déjà évoqué<sup>529</sup>.

Le livre tibétain des morts nomme le phénomène de la mort « séparation des quatre corps (*Sidafenjie* 四大分解). Pour en rappeler brièvement la théorie, l'individu verrait à chacune des étapes de désagrégation de ses corps ; c'est à dire marquant l'annihilation de ses fonctions métaboliques majeures, les couleurs les symbolisant. Or l'on sait que l'état de rêve est aussi considéré dans la conception tibétaine comme un bardo. On pourrait ainsi parier sur une logique similaire au sein du bardo des rêves. Telle couleur frappante en rêve correspondant à tel corps. Voyons ce qui pourrait en être.

Nous avons déjà abordé les différentes méthodes de fortification des rêves du yoga tibétain, et nous savons que tout se joue dans la saisie de la lumière :

**净光的把握** 修习净光成就法，修行者可以练习在睡梦中认证光，当死后中阴境现前时，修行者就可以通过这种方法获得解脱。<sup>530</sup>

**La maîtrise de la lumière pure** : En s'entraînant à la méthode de la réalisation de la lumière pure, le pratiquant pourra s'exercer à reconnaître cette lumière en rêve, et ainsi quand il approchera du bardo de la mort, il pourra à travers cette méthode obtenir la libération.

Que se jouerait-il à l'instant de notre mort ?

世间万物都是由地、水、火、风这四大元素所合成，而人类的肉身也是如此。当人濒死之际，我们肉身中的四大元素会渐渐分解及衰退，身体的机能也会相继失效，清除地显现出各种死亡征兆。(…)

死亡的开始也就是生命的四大分解的开始，四大一般是指地、水、火、风，它们与我们身体中的四种重要机能表现肌肉、体液、体温、呼吸是相呼应的，当死亡开始时，临终者会产生强烈的身体感受，这便是死亡的特征。<sup>531</sup>

Toutes les choses de ce monde sont composées des quatre éléments fondamentaux terre, eau, feu et vent. Il en va de même du corps humain. A l'approche de la mort, les quatre éléments de notre corps se dispersent peu à peu et s'affaiblissent. Les fonctions du corps perdent leur efficacité l'une après l'autre, révélant clairement toutes sortes de signes de la mort.(…)

Le commencement de la mort correspond au commencement de la dispersion des éléments de vie, on entend par les quatre éléments la terre, l'eau, le feu et le vent. Ils sont en résonance avec les quatre grandes fonctions de notre corps que sont les muscles, les fluides, la régulation thermique et la respiration. Au commencement de la mort, il se produira chez la personne qui voit

<sup>529</sup> Cf. Première partie : III.3. b. Conception du rêve dans le bouddhisme tibétain. Et deuxième partie : I.3.a.(2) Paul Tholey, onirologue.

<sup>530</sup> Luosang Jiejiacuo, *op. cit.*, p.32.

<sup>531</sup> Lianhuasheng dashi (Padma Sambhava), *op. cit.*, p.53.

sa vie toucher à sa fin des sensations physiques puissantes, qui seront le signe de sa mort.

Les quatre grandes étapes du processus de désagrégation seraient les suivantes :

1. Dissipation de l'élément terre.
2. Dissipation de l'élément eau.
3. Dissipation de l'élément feu.
4. Dissipation de l'élément vent.
5. Accès à la pure conscience. (Fusion à l'élément Espace)

A chacune des étapes correspond la dominance d'une couleur, la perte d'un sens et la perte d'une fonction.

<b>Couleurs</b>	<b>Eléments</b>	<b>Sens</b>	<b>Fonctions</b>
Jaune	Terre	Vue	Muscles
Blanc	Eau	Ouïe	Fluides
Rouge	Feu	Odorat	Thermie
Vert	Vent	Goût, toucher	Respiration
<i>Bleu</i>	<i>Espace</i>		

**Tableau f**

Si la correspondance des sens est en contradiction avec la médecine chinoise (cf. **tableau a**), l'analogie établie entre les couleurs et les fonctions du corps est intéressante, s'accordant comme nous l'avons dit avec le tableau e. Malgré tout, on reste à ce stade de notre étude bien en peine de pouvoir percevoir une base chromatique référentielle solide. D'autant que mis à part tous les exemples que nous avons exposés ci-dessus, il y en a certainement encore d'autres.

Le problème est que bien que ces deux systèmes - médecine chinoise et bouddhisme tibétain - soient tous deux fondés sur une base de cinq couleurs, ceux-ci diffèrent de l'un à l'autre, et même au sein du même système ; si le système chinois est cohérent, le système tibétain en revanche connaît apparemment plusieurs variantes pour ce qui est des correspondances. Au sein de ce système, seule la correspondance des cinq couleurs et des cinq éléments semble à peu près tenir la route, les références aux *chakras*, aux parties du corps et aux fonctions du métabolisme semblent quant à elles se perdre et se contredire sans cesse, laissant presque toutes les combinaisons possibles. En prenant pour simple exemple la couleur verte, celle-ci pourra ainsi tantôt être située devant le coeur, tantôt sur le front, les intestins, voire sur certains

dessins sur le *chakra* de la racine. Ceci pourrait être dû soit à des erreurs, soit à la complexité des systèmes références. Par exemple, si l'on se réfère à la lumière de la connaissance (*wuzhi zhiguang* 五智之光), elle subira telle variation et sera visible de telle façon au sein des *chakras*, mais si c'est la couleur renvoyant aux cinq souffles du corps (*wuqi* 五气), elle subira telle autre variation, sera visible de telle autre façon au sein des *chakras*. Mais ces divergences pourraient encore s'expliquer relativement à la difficulté pour la tradition tibétaine - tirant essentiellement son origine au départ du tantrisme ou de la religion Bön rattachée au chamanisme de Mongolie - d'assimiler et de fusionner la conception chinoise d'un côté, et la conception indienne de l'autre. S'il est indéniable que ce mélange a créé une religion unique et d'une richesse sans égale, il est tout à fait possible qu'il s'y exprime certaines contradictions dues aux divergences relatives aux pensées d'origine.

Le problème donc semble être la position 'entre deux chaises' dans laquelle se retrouve à première vue tiraillé le symbolisme chromatique du bouddhisme tibétain. Si la double influence de la religion indienne et de la culture han a au fil de l'Histoire rendu la culture tibétaine si foisonnante, on peut penser que la pensée tibétaine s'est peut-être en même temps retrouvée étirée entre deux sources parfois contradictoires entre lesquelles elle n'a pu qu'osciller. Le symbolisme des couleurs syncrétisme de l'énergétique han et du spiritisme indien exprimerait ce fait.

Les couleurs n'étant jamais les mêmes, entrant en contradiction les unes avec les autres selon l'une ou l'autre approche, comment pouvons-nous dès lors espérer trouver une quelconque base chromatique susceptible d'être utilisable pour le symbolisme onirique ? Malgré les divergences apparentes des correspondances, ne peut-on tout de même pas essayer de voir s'il est au moins possible d'extraire quelques correspondances pertinentes en opérant certains recoupements. De même, si certaines couleurs expriment un symbolisme différent selon l'une ou l'autre approche il se peut que celui-ci soit néanmoins pertinent selon les deux approches.

En faisant fi de la deuxième source pour le bouddhisme tibétain<sup>532</sup>, et en associant le bleu au noir (ce qui est quelquefois le cas<sup>533</sup>) on retrouve à peu près la même base que la médecine chinoise. Mais ce pourrait être là le fruit de la sinisation du système indien, ce qui n'est pas

---

<sup>532</sup> Soit en établissant certains rapprochements : orange pour jaune. Soit en supposant l'amalgame avec la tradition indienne. (violet).

<sup>533</sup> Pour le bouddhisme : « space as blue (blackblue) » sur <http://www.iol.ie/~taeger/bardotea/bardotea.html>.

forcément une bonne chose.

Pour ce qui est des cinq éléments en revanche, deux diffèrent entre les traditions de la médecine chinoise et du Tibet. On parle pour le bouddhisme tibétain des Cinq grands (五大 *wuda*) (terre, eau, feu, vent, espace), hérités comme nous l'avons déjà dit de la tradition indienne. Or nous le voyons, ces cinq éléments comprennent les Quatre grands (*sida* 四大) déjà évoqués lors du phénomène de dissociation des quatre corps au moment de la mort et que partagent les traditions juive et grecque antique que nous avons abordées. Ainsi, Aristote avait supposé que l'apparence et les propriétés de tout objet dans l'univers étaient déterminées par les proportions respectives des quatre éléments : terre, feu, eau et air. Ces éléments, nous l'avons vu, étaient ceux autour desquels s'axait la médecine d'Hippocrate. L'optique tibétaine peut donc être perçue en quelque sorte comme un syncrétisme entre pensée grecque et chinoise. Il est bien sûr évident que la religion tibétaine et la pensée grecque, comportant des traits si semblables, ne sont point constituées toutes deux isolément. Elles se sont enrichies d'apports extérieurs. De même, elles ne se sont point non plus empruntées directement les cinq éléments. Les caravanes empruntant la route de la soie n'étaient pas seulement chargées de produits et de marchandises. Les connaissances et savoirs ont transmigrés entre l'Orient et l'Occident par ce biais. La pensée juive, indienne, nous l'avons vu, et certainement entre les deux précédentes, la pensée arabe ou perse, le soufisme ont permis cette transmission de savoir dans un sens ou dans un autre, peu importe. Néanmoins les correspondances chromatiques et élémentales divergent totalement entre ces pensées, comme exposé ci-dessous :

Pensée grecque	Pensée juive	Pensée indienne	Pensée tibétaine
Ether		Akasha	Ether (espace)
Feu	Feu	Feu	Feu
Air	Air	Air	Air (vent)
Eau	Eau	Eau	Eau
Terre	Terre	Terre	Terre

**Les cinq éléments indiens (aristotéliens)**

Quoi qu'il en soit, pour nous recentrer tout d'abord autour de la pensée tibétaine on peut rendre les deux systèmes des *wuxing* 五行 et *wuda* 五大 à peu près cohérents en associant le bois au vent et le métal à l'espace<sup>534</sup>. Cette association est permise grâce à la correspondance des huit trigrammes et des cinq éléments. Le Vent des trigrammes étant associé au bois, et le ciel au métal.

Pensée tibétaine	Pensée chinoise
Ether (ou espace)	Métal
Air (ou vent)	Bois
Eau	Eau
Terre	Terre
Feu	Feu

**Les cinq éléments tibétains et chinois**

A partir de là, voici les seules similitudes que nous pouvons établir<sup>535</sup> :

Bois/vent
Terre
Feu

Il n'y en a au premier abord pas d'autre. Le reste semblant perdu dans de multiples systèmes tous relatifs les uns aux autres.

Il est à noter que l'association du bleu avec le noir ne mène à rien. Elle ne nous permet pas d'établir d'autres correspondances. Il nous faut donc bien saisir ces deux couleurs séparément.

Avant d'essayer de compléter ce tableau avec les autres couleurs, nous pouvons déjà essayer de comprendre sur quoi ces trois correspondances sont-elles basées.

Revenons à notre idée première, inspirée du *Neijing Tu*. Ce qui nous paraît le plus évident est que ce rapprochement est établi selon un imaginaire que nous qualifierons de naturel. Telle

<sup>534</sup> Cf. Yang Li, *op. cit.*, p.45 : Schéma 11-2. Nous aborderons en détail le symbolisme élémental des trigrammes dans la sous-partie suivante.

<sup>535</sup> Nous ne tenons même pas compte des traditions indiennes et kabbalistiques qui sont encore différentes.

chose ou tel phénomène est naturellement de cette couleur. Le vert évoquant l'herbe et les feuilles d'arbres, le végétal, et ce, pour n'importe quel humain en ce bas monde. Ce qui est rouge dans la nature, c'est plus ou moins le feu, la lave en fusion, le soleil. Certes, le jaune pourrait tout autant évoquer le feu et le soleil, mais le rouge est une couleur plus chaude que le jaune, aussi est-il plus légitime de penser que l'inconscient exprime le calorifique à travers le rouge et autre chose au moyen du jaune. Or, ce qui est jaune (ou marron), c'est aussi le sable, la terre.

En ramenant alors ces couleurs à des principes référentiels au corps humain microcosme de l'univers, il semble évident d'associer le vert à la respiration, et donc aux poumons. Les végétaux (bois) ayant cette fonction naturelle de fabrication de l'oxygène à travers le procédé de photosynthèse. De même, le vent étant visible avant tout dans les feuilles et les branchages, il s'est ainsi opéré un glissement poétique. Ce n'est plus le vent qui fait bouger les branches des arbres mais les arbres qui respirent. Le *Neijing Tu* et la conception tibétaine s'accordent ainsi tous deux à attribuer aux poumons cette image de l'arbre pulmonaire au sein du rêve symptomatique. La correspondance tibétaine (cf. **tableaux e et f**) confirme donc notre intuition première.

Le rouge du feu, quant à lui, sous-entend nous l'avons dit la chaleur, il ne peut que renvoyer à la chaleur corporelle, à l'énergétique ou par extrapolation au système sanguin et au cœur.

La terre, notre matrice, ne peut que renvoyer à l'aspect corporel, à la masse, à la chair, aux muscles. Ces deux correspondances étant exprimées dans la médecine chinoise et la conception tibétaine (*tableau e et f*). De même la médecine chinoise associe cette couleur à la rate.

Nous tenons donc plus ou moins ces trois correspondances pour acquises. En revanche, le symbolisme des autres couleurs semble plus difficile à cerner.

Ainsi, quel peut-être le bien fondé de l'association du noir et de l'eau dans la médecine chinoise au sein des rêves. Si rêver d'eau pourrait effectivement être parfois révélateur d'un état de fatigue qui se fige dans les reins, l'eau dans les rêves ne sera pas souvent noire<sup>536</sup>. Inversement la couleur noire au sein des rêves dans la majorité des cas ne sera pas associée à l'eau. Elle sera plutôt présente dans la nuit, les ténèbres. Nous l'avons vu, le noir comme négation de la lumière blanche au sein du *Taiji* est beaucoup plus crédible.

---

<sup>536</sup> Nous pouvons en témoigner au vu du nombre de rêves d'eau que nous avons fait. L'eau dans nos rêves nous apparaît beaucoup plus souvent verte ou bleue.

Qu'en est-il du bleu et du blanc ? A quoi peuvent-ils faire référence ?

Pour le bleu, l'une des trois couleurs primaires, l'une des couleurs frappantes des beaux rêves lucides, il ne semble point trop audacieux de l'associer au ciel. Le bleu ciel est ancré dans notre Inconscient et ressurgit dans notre langage. Il correspond à l'espace de la tradition tibétaine ou l'*éther*. L'esprit selon l'échelle de Jacob. Elle serait ainsi associable au cerveau dont la médecine chinoise ne tient justement pas compte. Mais l'eau qui reflète le ciel, n'est-elle pas tout aussi bleue ? Dans ce cas, rêver du ciel ou de l'eau renverrait au même aspect ? Le bleu ciel et le bleu marine doivent tout de même exprimer certaines nuances. A moins que l'eau ne soit justement blanche comme il en est selon le bouddhisme tibétain. Mais le blanc selon la médecine chinoise fait référence au métal. Et l'eau de nos rêves est rarement blanche. On tourne en rond, on se perd pour ces deux couleurs dans les méandres des différentes théorisations relativement à différentes cultures. On ne peut finalement trouver aucune référence qui se suffit à elle seule en se sclérosant à telle ou telle école.

En envisageant le problème d'une autre façon, il peut sembler évident que les couleurs ou les paysages (élémentaires ou naturels) oniriques considérés isolément ne peuvent être la manifestation absolue de tel ou tel signe pathologique. Un canadien ou un habitant de la Mandchourie verront à n'en point douter beaucoup plus de blanc en rêve qu'un touareg ou un habitant du Xinjiang. Ceci s'expliquant par le simple environnement naturel.

Nous rappelons ici cet aphorisme chinois :

南人不梦驼，北人不梦蛇。

Les Chinois du Sud ne rêvent pas de chameaux, les Chinois du Nord ne rêvent pas de serpent.

Le problème qui se pose dans cette étude hormis la pluralité du sens accordé selon les cultures à telle ou telle vision onirique, est encore la manifestation plus ou moins fréquente de telle ou telle chose ou couleur suivant l'influence de l'environnement du rêveur, et qu'il est en cela difficile de savoir si ces informations peuvent réellement nous renseigner sur un dysfonctionnement énergétique voire sur une pathologie. Et si tant est qu'elles le fassent, comment déceler ce message au sein d'images tirées de la veille et interprétables selon une culture particulière ?

Et pourtant, il demeure forcément un lien évident entre rêve et état psychologique, physiologique et énergétique du rêveur. Chaque tradition ayant essayé avec plus ou moins de réussite de le déterminer. La médecine chinoise nous laissant l'essai le plus intéressant, car les correspondances y sont les plus riches mais, nous l'avons vu, imparfaites, ne tenant pas compte du bleu et de ce fait insuffisantes pour couvrir et expliquer la totalité des couleurs du rêve. Certes les images du jour et de l'environnement vont influencer la toile onirique, l'inconscient puisant nécessairement dans les souvenirs, mais ce choix de l'Inconscient doit s'opérer en fonction de la symbolique que sous-entendent ces images. Que cette symbolique soit psychologique ou énergétique. Quel que soit l'environnement dans lequel on vit, toutes les couleurs y sont tout de même visibles, et tous les éléments nécessaires à la vie plus ou moins présents. Si un homme par exemple n'a jamais vu la mer, il pourra tout de même rêver d'une petite étendue d'eau près de chez lui. Dans le cas d'un dysfonctionnement énergétique de l'élément eau, cette étendue d'eau prendra alors dans ses rêves des proportions exagérées du même effet qu'un océan onirique pour un habitant de bord de mer. L'Inconscient trouvera toujours une façon de faire passer le message. Et nous ne prenons même pas en considération l'Inconscient collectif transgénérationnel qui pourrait encore éventuellement dans les cas d'isolement extrême d'individus palier aux manques de leur réservoir pictural personnel. Aussi, en y réfléchissant bien, il n'est point légitime de penser que le symbolisme élémental et chromatique énergétique diffère selon l'environnement d'un individu. Certes, un Chinois du Sud ne pouvait autrefois rêver de chameaux et de désert. Mais il pouvait rêver de la couleur jaune et de la chaleur du feu, et éprouver en rêve la sensation que procure la vision onirique du désert pour un Chinois du Nord. Mais ce devait être une autre image tout simplement qui en était le catalyseur, qui cristallisait une même émotion. Le symbolisme élémental au sein du rêve doit ainsi agir selon une certaine marge, mais associé au symbolisme chromatique il devient plus précis.

Pour revenir au symbolisme chromatique selon le bouddhisme tibétain, sa base quinaire substituant au noir le bleu mène aussi à une impasse. Il est en somme la réduction et réinterprétation du système indien pour une superposition avec le système han qui ne peut être qu'approximative. Il confirme cependant plus ou moins les correspondances propres aux trois couleurs vert, jaune et rouge de la médecine chinoise et propose une symbolique du bleu qui ne demande qu'à être confirmée. Nous allons bien entendu y revenir. N'oublions pas que l'intérêt de

s'extraire de la tradition chinoise han est de l'enrichir. Le rêve nous l'avons vu exprime toutes les couleurs. Le bouddhisme tibétain ne proposerait-il donc pas d'autres systèmes références que l'on pourrait qualifier de moins sinisés ?

## 2) Selon les six mondes

Bien qu'essentiellement axée autour de cinq éléments, la conception tibétaine peut encore mettre en jeu plus de cinq couleurs, conservant ainsi une distance vis à vis de l'influence chinoise.

Ainsi, le symbolisme fondé sur une base quinaire peut tout d'abord encore être extrapolé à une base sextuple. Celle-ci correspond aux différents mondes selon la conception bouddhiste. Cette conception fait encore coïncider les couleurs avec les six sons sacrés.

Couleur	Son sacré	Monde	Particularisme	Emotion	Chakra <sup>537</sup>
Blanc	唵 (Om)	Esprits célestes Dieux <i>dévas</i>	Complétude dans le contentement.	distracted	sinciput
Vert	嘛 (Ma)	Esprits mauvais Demi-dieux <i>asuras</i>	Violence	orgueil jalousie (colère)	gorge
Jaune	呢 (Ni)	Hommes		désir	Cœur
Bleu	呬(Pad)	Animaux	Loi de la prédation et peur consécutive	ignorance	nombril
Rouge	咪 (Me)	Esprits avides Démon affamés <i>prétas</i>	Faim permanente	avidité	organes sexuels
Sans couleur	𑍇(H'ong)	Enfers	Souffrance extrême	Haine colère	plantes de pieds <sup>538</sup>

### Les six mondes impermanents<sup>539</sup>

<sup>537</sup> Les correspondances des mondes avec les émotions et *chakras* sont indiquées dans le livre de Tenzin Wangyal Rinpoché, *Yogas tibétains du rêve et du sommeil*, op. cit., pp.32 et 39.

<sup>538</sup> Le *chakra* de la plante des pieds est un concept assez surprenant qui rejoint d'ailleurs l'une des conceptions kabbalistiques situant la *sefira* מלכות Malkhout au même endroit. (Cf. Le schéma des dix *sefirot*. [Même partie, III.1.a]) Nous jugeons plus pertinent de situer le monde des enfers au niveau de la Porte du sacrum, la jonction des méridiens *ren* et du selon le *Neijingtu*.

<sup>539</sup> Tableau inspiré du livre : Duoji Sangbu, *Tujie Zangmi xiuchifa*, op. cit., p.45.

En mettant de côté toutes les explications de ces mondes karmiques et toute la morale bouddhiste qui s'y greffe, l'intérêt pour nous est de percevoir ces mondes à travers le symbolisme émotionnel qu'ils sous-entendent. La conception bouddhiste pour la simplifier serait que nous serions poussés à nous réincarner dans le monde qui correspondrait le plus à notre état d'esprit et nos actions consécutives à celui-ci. Cette conception est finalement très proche du mécanisme du rêve dans lequel peut s'exprimer l'état d'esprit du moment. Tenzin Wangyal Rinpoché écrit à ce sujet :

« Nous faisons aussi l'expérience des six mondes dans la vie de nos rêves. De la même manière que les six émotions négatives déterminent le ressenti de notre vécu quotidien, elles définissent la tonalité et le contenu de nos rêves. »<sup>540</sup>

Si l'on revient sur les couleurs, on pourrait éventuellement ajouter aux cinq préalables une sixième. Remarquons tout d'abord qu'au vert est associé la colère. Ce qui colle parfaitement avec la médecine chinoise. Qu'en est-il des autres correspondances chromatico-émotionnelles ?

Le monde des esprits mauvais ou *asuras* étant quelquefois placé au-dessous de celui des hommes, les couleurs se présentent ainsi en dégradé ce qui pourrait se révéler intéressant pour établir une échelle émotionnelle du rayonnement blanc du sans émotion au paroxysme de la peur. A celui-ci n'est associée aucune couleur, on pourrait donc logiquement déduire le noir, qui est comme nous le pensons, négation de la couleur et de l'énergie originelle, le Vide opposé au blanc lumineux. Le problème est qu'opérant cette inversion du monde des hommes et des demi-dieux, le *mantra* des six sons sacrés s'en trouve de ce fait faussé. Serait-ce là une erreur ? De cette inadéquation entre *mantra* et dégradé, nous avons tout d'abord cherché en vain à en trouver par nous-mêmes la solution.

Je pense alors à poursuivre mes objectifs de rêve liés aux couleurs : Regarder mes *chakras* pour voir de quelles couleurs ils rayonnent.

Je soulève mon pull pour observer déjà mon ventre et les *chakras* du cœur, du plexus solaire et du *hara*. Mais ma peau est réelle, rien de lumineux. Un peu déçu, je décide d'observer cela sur mon père. Je le tire vers moi. Il se laisse faire. Il ne lui ressemble plus. C'est plutôt devenu une personne neutre ou me ressemblant... Je lui soulève son haut. Sur son torse et son ventre sont collés aux endroits des *chakras* de petits miroirs. Je me dis que dans l'obscurité ils émettront leur lumière véritable.

<sup>540</sup> Tenzin Wangyal Rinpoché, *Yogas tibétains du rêve et du sommeil*, op. cit., p.38.

J'ordonne au PR d'aller au fond du couloir non éclairé sur ma droite. Il s'exécute. Placé dans l'ombre, les *chakras* émettent les couleurs arc-en-ciel en dégradé (selon la conception indienne commune), du rouge au bleu de la gorge. Mais il manque le violet, faute de miroir sur la tête, et peut-être le orange (*hara*). Je ne suis plus trop sûr. Pas vraiment satisfait, je décide de retenter l'expérience. Je dois ordonner au PR de se tourner, pour que les premières couleurs ainsi hors de vue ne m'influencent plus, et de se retourner.

Mais ça devient du n'importe quoi. Le PR commence à n'en faire qu'à sa tête. Il me nargue en ne voulant pas se tenir de face. Les petits miroirs sont devenus de petits badges collés à motifs de plusieurs couleurs.

Nuit du 20 au 21 février 2008.

Dix jours plus tard, nous faisons cet autre rêve lucide :

Je me retrouve sur le bord d'une fenêtre, peut-être celle de ma chambre. Devant moi s'offre un paysage tout de couleur dont je n'ai plus grand souvenir. Un panorama immense, des petites maisons et collines dans le fond. Je repense à mon objectif de rêve, observer les couleurs du décor, les modifier et les compléter s'il faut. Je parviens à rendre le ciel bleu un peu plus rosé. Mais mon action rend le décor plus brumeux, plus voilé. En regardant quelques éléments et en criant une couleur, je parviens à leur donner cette couleur. Je me souviens juste que remarquant l'absence de violet je change deux composants non identifiés du paysage de cette couleur.

Je voudrais vérifier l'histoire de la couleur des *chakras*. Je dois m'observer dans un miroir, ou dans la vitre de la fenêtre. Je dois avoir de petits disques de couleurs aux endroits des *chakras*. J'ai du mal à raisonner de façon très claire pour associer telle couleur avec tel *chakra*. Dès que je fixe mon attention sur l'un pour essayer de m'en souvenir, les couleurs des autres semblent muter me distrayant sans cesse... Je décide de réciter comme convenu le « *Om Mani Pame Hong* », les six sons sacrés sur lesquels doivent vibrer les *chakras* pour en déterminer la place et la couleur exacte. Mais le jeu des couleurs en fonction des sons s'avère être extrêmement difficile à saisir. Je me pose de même la question sur la façon dont je vais pouvoir me souvenir exactement de la place de chaque couleur. Je me souviens bien avoir vu du vert, du bleu, du rouge et même du jaune doré... mais à quelle place ?

Nuit du 2 mars 2008.

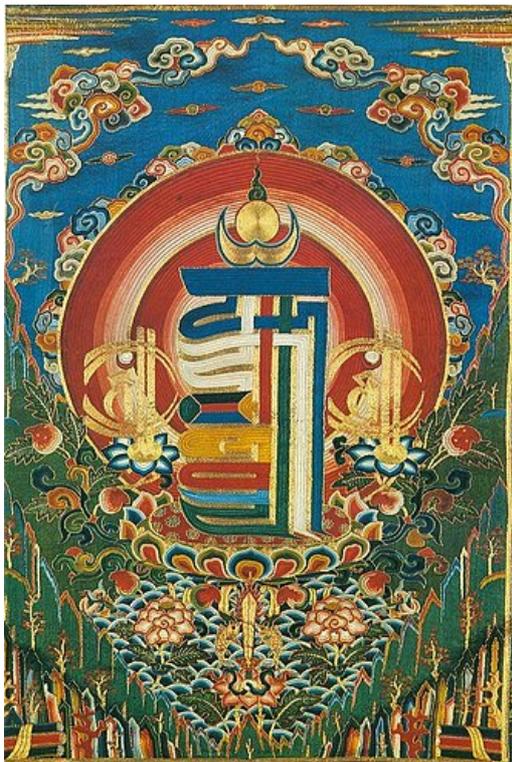
Tout cela ne nous mènerait-il pas à conclure que les couleurs au sein du rêve ne sont pas fixes ? Les *chakras* pouvant tous exprimer l'éclat dominant de l'une d'entre elles selon l'état vibratoire du moment ? Le figé n'est-il pas synonyme de la mort ? Que les couleurs au sein des *chakras* selon les sources et nos RL semblent sujettes à variation est une chose, cela ne doit cependant pas nous inciter à conclure que chaque couleur n'est pas une expression précise du Qi. Ce serait raisonnement sophistique. Allons au bout de notre constatation : la simplification de la base chromatique septuple du système de Kundalini en base quinaire ou sextuple n'est pas légitime au sein du rêve où toutes les couleurs du spectre de l'arc-en-ciel sont présentes. Ne

nous sclérosions donc pas à chercher à cibler seulement cinq couleurs. La conception tibétaine ne propose t-elle pas une théorisation des sept couleurs du spectre de la lumière ?

### 3) Selon le *shixiangtu*

Ne parvenant à trouver de systèmes théoriques satisfaisants, revenons donc à notre approche préalable, la recherche de schémas, plus à même que les mots de nous évoquer la logique intrinsèque au rêve.

On retrouve dans la conception tibétaine la multitude des couleurs autour d'une base indienne septuple dans un schéma traditionnel les agençant d'une façon unique, le *Nam Tchou Wang Den* traduit en chinois le *Shixiangtu* 十相图 ou Schéma des dix principes que l'on traduit encore en français par « Les Dix Puissantes ».<sup>541</sup>



*Shixiangtu* à base chromatique sextuple



*Shixiangtu* à base septuple

Qu'est-ce que le *Shixiangtu* ?

Il est tout comme les *tantras* et *mandalas* une image visant à la contemplation et aidant à la méditation. Il est ce que Philippe Cornu nomme un '*mantra-symbole*' associé à un *tantra* : Le

<sup>541</sup> Philippe Cornu, *L'astrologie tibétaine*, éditions Guy Trédaniel, Paris, 1999, p.36.

*Kâlachakra*, en tibétain *Dükyi Khorlo* qui signifie « la roue du temps ».<sup>542</sup>

Il est communément associé à cette image un petit texte explicatif appelé *Shixiangzizai* 十相自在 :

南久旺丹, 意为十相自在; 即寿命自在、心自在、愿自在、资具自在、业自在、受生自在、解自在、神力自在、法自在、智自在、是时轮之精髓, 是莲花生大士的印章。它是由七个梵文字母和三个图形联合组成。标志密乘本尊与其坛城合为一体的一个时轮图形, 是集三界器世间的一切精华于一体的象征。

它能令具信者免除刀兵、疾疫、饥馑及地、水、火、风等灾难。能使所在处鬼神圆满, 眷属和谐、夜梦吉祥, 身心安康, 去处通达, 所求如愿。

« *Nanjiuwangdan* »<sup>543</sup> signifie « Que les dix aides soient sans entrave ! » : Entendons par là la longévité sans entrave, le cœur sans entrave, les souhaits sans entrave, les richesses et les biens sans entrave, les affaires sans entrave, la réception de la vie sans entrave, la compréhension sans entrave, la force spirituelle sans entrave, la loi (dharma) sans entrave, la sagesse sans entrave, autrement dit l'essence des *chakras*, la marque des grands lettrés nés du lotus. Il est composé de sept lettres du sanskrit et de trois cercles. Les cercles des *chakras* formés de la fusion des divinités protectrices du véhicule secret et de leur mandala sont le symbole de la quintessence amoncelée dans les trois mondes, celui du ciel, des hommes et de la terre.

Il peut chasser chez ceux qui y croient les conflits, les maladies, la famine et tous les maux apportés par les éléments terre, eau, feu et vent. Il peut remplir tout lieu de l'esprit faste, apporter l'harmonie dans la famille, des rêves de bon augure, un corps et un cœur apaisés, il peut permettre d'atteindre toute destination que l'on s'est fixée, et de satisfaire toutes les demandes.

Nous n'entrerons ni dans l'explication que l'on peut apporter sur la finesse de ces dessins ni dans la symbolique de chaque élément qui les constitue, la partie centrale composée de l'enchevêtrement des lettres sanskrites colorées suffira dans le cadre de notre étude. Il est cependant amusant de lire que cette image est bénéfique pour rêver et pour apporter la santé. Le 'hasard' fait bien les choses...

Il en existe plusieurs variantes.

Si l'on observe la représentation de gauche du *Shixiangtu* on peut compter six couleurs essentielles, celles des sept lettres sanskrites : vert, rouge, jaune, blanc, bleu marine, bleu ciel auxquelles on peut cependant encore ajouter un vert kaki tirant sur le noir. On pourrait donc tout aussi bien considérer sept couleurs.

La représentation de droite expose clairement sept couleurs : noir, rouge (bordeau), blanc,

<sup>542</sup> Pour une présentation du *Kâlachakra*, voir Philippe Cornu, *op. cit.*, p.33.

<sup>543</sup> Transcription phonétique en pinyin du mot tibétain *Nam Tchou Wang Den*. On peut aussi trouver la transcription *Langjiuwangdan* 朗久旺丹.

jaune, orange (on retrouve ainsi la couleur évoquée par Yang Li), vert, et bleu.

Il faut savoir que chaque couleur est associée à un son sacré d'un *mantra* (provenant de la lecture originelle des lettres sanskrites) et correspond à un élément ou à un monde comme nous l'indiquons dans le tableau suivant<sup>544</sup> :

Couleur	Son sacré	Elément	Monde	Symbole
Blanc	哇 ( <i>Wa</i> )	Eau		
Vert	恰 ( <i>Qia</i> )		Monde des couleurs <sup>545</sup>	Lotus
Jaune	拉 ( <i>La</i> )	Terre	Monde de la terre ferme	
Rouge	日/阿 ( <i>Ri/A</i> )	Feu		
Bleu	哈 ( <i>Ha</i> )	Espace	Monde sans couleur	
Multicolore	玛 ( <i>Ma</i> )		Monde des désirs	Mont Sumeru
Noir	洋 ( <i>Yang</i> )	Vent		

#### **Correspondances du Shixiangtu**

On retrouve ainsi la logique de la conception des six mondes et des correspondances entre couleurs, sons, éléments et mondes mais ramenée cette fois à une base septuple.

Si l'on considère que la couleur bleue peut être associée avec l'espace sans désir, on constate tout de même selon cette interprétation un glissement étrange de l'élément vent de la couleur verte à la couleur noire, ce qui avouons-le ne nous arrange guère.

Les couleurs et les lettres sanskrites sont définies dans le *Shixiangtu* comme étant l'essence des *chakras*. On a donc ici affaire en somme à une représentation extracorporelle, disons schématique des *chakras* mais qui ne se risque point cette fois à les fixer sur le corps. Ceci nous ramène en somme à notre comparaison préalable entre *chakras* et *sefirot*. C'est de nouveau le serpent qui se mord la queue.

Remarquons d'ailleurs que le sens et même le nom de cette figure emblématique reposent

<sup>544</sup> Voir pour cela le schéma du *Shixiangtu* sur la couverture du livre : Luosangjiejiacuo, *Tujie xizang zongjiao*, op. cit.

<sup>545</sup> Il s'agit en fait du caractère se 色 qui comprend aussi l'idée de désir. On en trouve l'explication dans le livre Luosang Jiejiacuo, *Tujie dashouyin*, p.76 :

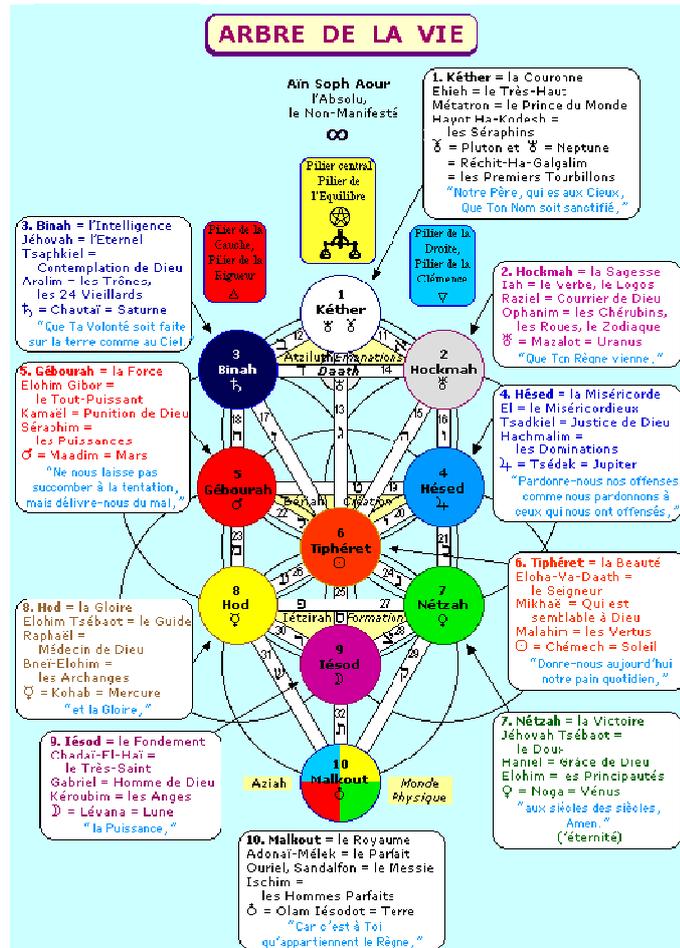
欲界是指具有情欲、色欲、食欲、淫欲等各种欲念的有情众生所生存栖居的地方，以其欲念强盛，故称为欲界。色界位于欲界之上。由于此界众生没有食色之欲，所以也没有男女之别。色界众生虽然有殊胜的身形，但还是不能离开物质。无色界众生已经脱离了物质，只在精神上存在，进入到四无色天的崇高境界。

Le Monde des désirs indique l'endroit où résident temporairement tous les êtres animés de passion, de désir charnel, d'appétit, de désir licencieux et autres désirs, de même que la montée de ces pensées de désir sont appelées Monde des désirs. Le monde des couleurs (ou désirs allégés) se situe au-dessus du monde des désirs. Etant donné que les êtres animés de ce monde n'ont ni appétit ni désir sexuel, aussi n'y a-t-il pas de différence de sexes. Bien que les êtres animés de ce monde ont une forme corporelle extraordinaire, ils ne sont tout de même point encore libérés de la matière. Les êtres animés du monde sans désir se sont déjà extraits de la matière, n'existent désormais plus qu'en essence, ayant pénétré dans les terres sublimes des « quatre ciels sans désir ».

sur la base de dix principes. On retrouve jusqu'à cette addition de trois (cercles) et sept (lettres) semblable à celle des âmes *hun* et *po*.

On ne peut aussi que prêter attention au fait qu'une des lettres sanskrites est composée de quatre ou cinq couleurs selon les variantes.

Nous ne résistons pas à revenir à l'arbre sefirotique<sup>546</sup> :



On peut effectivement trouver une représentation colorée de l'arbre de vie qui nous montre la *sefira Malkhout* constituée de plusieurs couleurs. Ceci nous rappelle le dénouement de notre précédent rêve :

Les petits miroirs sont devenus de petits badges collés à motifs de plusieurs couleurs.

*Malkhout*, le royaume, le parfait, « homme qui se constitue dans ce qu'il a d'essentiel »<sup>547</sup> pour les juifs, le Mont Sumeru ou Mont de la lumière merveilleuse<sup>548</sup>, pour les bouddhistes, deux représentations de l'idéal de perfection de la vie vers lesquelles l'homme doit essayer de tendre.

<sup>546</sup> Schéma extrait du site: [http://www.prosveta.ch/sephir\\_f.html](http://www.prosveta.ch/sephir_f.html).

<sup>547</sup> M-A. Ouaknin, *op. cit.*, p.259.

<sup>548</sup> En chinois *xumishan* 须弥山 ou *xiumilu* 修迷卢 dont le sens est lumière merveilleuse (*miaoguang* 妙光).

C'est ce que Fu Youde entend par 像上帝和佛一样 ou Identification à Dieu ou Bouddha :

犹太教的这种“人可以像上帝一样”的宗教思维表现在佛教中就是“人可以像佛一样”或“人人皆可成佛”<sup>549</sup>

Cette pensée religieuse juive selon laquelle « les hommes peuvent ressembler à Dieu » reflète ce que dans le bouddhisme on entend par « Les hommes peuvent ressembler à Bouddha. »

Chaque représentation renferme l'idée de stratification de différents mondes, exprimée par la métaphore de l'échelle pour la conception kabbalistique dont les barreaux séparent les hommes des anges, et par celles de différents paliers ou ciels pour la conception bouddhiste qui différencient les hommes en proie au désir et prisonniers de la matière des êtres élevés affranchis de celle-ci. La différence est que l'optique bouddhiste est ascensionnelle (le pratiquant visant à la libération doit renoncer à la matière), l'optique kabbalistique est à la fois ascendante (dans la pratique spirituelle possédant aussi sa part d'ascétisme) et descendante (le monde idéal à rechercher est dans la matière et donc dans l'action, non dans le renoncement.)

不管是左手拍向右手，还是右手拍向左手，反正最后都是左手(比喻宗教)和右手(比喻生活)合在一起。<sup>550</sup>

Mais quelle que soit la manière, peu importe que ce soit la main gauche qui vienne frapper la main droite ou l'inverse, de toute façon, au final, la main gauche (métaphore de la religion) et la main droite (métaphore de la vie) sont unies.

Pour revenir aux représentations schématiques, l'arbre séfirotique et le *Shixiangtu* sont ainsi tous deux des représentations de l'univers, qu'il soit compris comme macrocosme englobant tout l'univers ou microcosme, intrinsèque à l'homme. Ils peuvent être à la fois saisis comme réalité matérielle et immatérielle. Si l'arbre séfirotique a été aperçu en rêve par Jacob, le *Shixiangtu* permettrait de rêver l'esprit en paix. Ainsi, en tenant compte de ces deux représentations, le rêve apparaît à la fois comme source et objet de la représentation de toute chose.

A travers cette contemplation mystique alliée à une réflexion métaphysique autour du rêve, nous voudrions trouver quelque lumière. Or l'arbre séfirotique ci-dessus auquel chaque *sefira* est associée à une planète nous suggère une nouvelle approche dont l'oniromancie chinoise avant de s'autonomiser tenait compte à ses débuts. Il s'agit de l'astrologie. Il ne s'agit bien sûr pas de

---

<sup>549</sup> Fu Youde, *op. cit.*, p.209.

<sup>550</sup> Fu Youde, *Ibid.*

nous pencher sur l'aspect prévisionnel ou prédictif de ce domaine. L'intérêt d'aborder l'astrologie dans notre étude est que l'on peut y trouver comme dans le schéma préalable tout un essai de correspondances entre couleurs et psychisme.

## **b. Couleurs selon l'astrologie**

### 1) Selon l'astrologie chinoise

L'astrologie chinoise se divisait en deux genres : mancie des étoiles fixes (*hengxingzhan* 恒星占) et mancie des corps stellaires mouvants (*hangxingzhan* 行星占). Le premier genre comprenait deux sous-genres : la mancie des trois murs stellaires (*sanyuanzhan* 三垣占) et la mancie des quatre phénomènes (*sixiangzhan* 四象占). Le second genre se divisait quant à lui en ces deux sous-genres : mancie du soleil et de la lune (*riyuezhan* 日月占) et mancie des cinq planètes (*wuyuezhan* 五星占). Pour ce qui nous intéresse, l'étude de la couleur, la mancie des quatre phénomènes et celle des cinq planètes établissent certaines correspondances. Ainsi, par les quatre phénomènes les Chinois anciens entendaient le découpage du ciel, des 28 mansions (*xiu* 宿) ou maisons zodiacales, en quatre zones. Une zone, comprenant donc sept maisons et correspondant à une direction et une saison. Chacune de ces zones a été représentée sous la forme d'un animal et d'une couleur. Au Sud et pour l'été, le moineau rouge (*zhuque* 朱雀), au Nord et pour l'hiver, le guerrier noir (*wuxuan* 玄武) nommé ainsi mais représenté par la tortue enroulée du serpent, à l'Est ou au printemps, le dragon vert (*canglong* 苍龙) et à l'Ouest et en automne ou le tigre blanc (*baihu* 白虎). Le centre et l'entre saison étant la terre jaune.

Quant à la mancie des cinq planètes, elle use implicitement des mêmes couleurs mais cette fois selon l'optique élémentale. Ainsi Jupiter (*muxing* 木星) est la planète du bois vert, Mars (*huoxing* 火星) du feu rouge, Saturne (*tuxing* 土星) de la terre jaune, Vénus (*jinxing* 金星) du métal blanc et Mercure (*shuixing* 水星) de l'eau noire.

La symbolique chromatique selon l'astrologie en Chine est donc la même que celle des couleurs de la médecine, ces deux domaines étant englobés dans la pensée holistique chinoise. En est-il de même pour le sens attribué à chaque planète ?

木星古名岁星。由于它在二十八宿中运行，大约十二年一周天，古人以此纪念，把岁星同木联系在一起，则可能同树木的年轮有关。根据五帝崇拜和五行理论，星占家认为岁星来自木的精灵，为东方苍帝之子，主司春季和人在春季的活动，并代

表五常(仁义礼智信)中的“仁”和五事(貌视思言听)的“貌”。<sup>551</sup>

Jupiter *muxing* était appelé jadis *suixing* (planète annuelle). En raison du fait que parcourant les 28 maisons, il lui faut environ 12 ans pour accomplir sa révolution, les Anciens la commémoraient, l'unissant avec le bois. Sans doute en rapport avec les cernes des arbres. Selon la conception des cinq empereurs célestes et des cinq éléments, les astrologues pensaient que Jupiter était l'essence-esprit du bois, en faisait le fils de l'empereur vert, gérant le printemps et les activités des hommes en cette saison. Jupiter représentait encore selon les cinq vertus *chang* la bienveillance ou vertu d'humanité *ren*, et selon les cinq faits *shi* le sembler *mao*.

De l'explication de Jupiter, on peut aisément déduire l'explication des autres planètes quant à la couleur, la correspondance avec l'élément et celle de l'empereur céleste. Nous n'indiquerons donc que les correspondances des cinq vertus et cinq faits.

火星(...)代表五常中的“礼”和五事中的“视”。

土星(...)代表五常中的“信”和五事中的“思”。

金星(...)代表五常中的“义”和五事中的“言”。

水星(...)代表五常中的“知”和五事中的“听”。<sup>552</sup>

Mars représentait encore selon les cinq vertus *chang* le respect ou courtoisie *li*, et selon les cinq faits *shi* le voir *shi*.

Saturne représentait encore selon les cinq vertus *chang* la confiance ou vertu de foi *xin*, et selon les cinq faits *shi* le penser *si*.

Vénus représentait encore selon les cinq vertus *chang* la justice ou droiture *yi*, et selon les cinq faits *shi* le dire *yan*.

Mercuré représentait encore selon les cinq vertus *chang* la connaissance ou savoir *zhi*, et selon les cinq faits *shi* l'écouter *ting*.

Nous pouvons encore ajouter aux cinq planètes le soleil et la lune. Le premier sera symbole du yang absolu, du blanc, du lumineux, du masculin, du roi. Le second symbole du yin absolu, du noir, du sombre, du féminin, des ministres. Rien de bien nouveau en somme dans l'astrologie chinoise par rapport à la médecine si l'on s'en tient au symbolisme.

## 2) Selon l'astrologie indienne (kabbalistique et occidentale)

Là encore, nous n'aborderons point les techniques astrologiques de prédiction mais exposons brièvement le symbolisme des planètes. D'après André Barbault, les correspondances entre planètes et fonctions psychologiques de l'homme sont les suivantes :

<sup>551</sup> Liu Wenying, *Xingzhan yu mengzhan*, op. cit., p.36.

<sup>552</sup> *Ibid.*, pp.67-72.

« Soleil : vie, chaleur et lumière ; volonté, conscience, idéalité, discipline, conscience morale, éthique, vocation.

Lune : matière, fécondité, vie animale, végétative, inconsciente ; instinct, imagination, spontanéité, rêve.

Mercure : vie de relation, d'échanges, d'adaptation, de mouvement ; intelligence, cérébralité, esprit.

Vénus : vie d'attraction et d'adhésion ; amour, sentiment, affection, bonté, beauté, détente, plaisirs, arts.

Mars : la force impulsive ; pulsions agressives, destructives, sadiques ; tension, désir, conquête, passion.

Jupiter : la force d'expansion, d'affirmation, d'épanouissement ; adaptation, aisance, facilité, confiance, profit.

Saturne : la force d'inhibition, de concentration, de dépouillement, d'abstraction ; malaise, doute, détachement.

Uranus : la force d'individualisation, de singularisation, de dépassement ; indépendance, révolte, aventure.

Neptune : la force de « collectivisation », d'intégration au milieu, d'assimilation et de fusion à l'ambiance.

Pluton : la force des puissances de la vie intérieure, le dépassement de soi ; tendances agressives, changements, transformation. » <sup>553</sup>

Ces planètes correspondent à l'un des quatre éléments aristotéliens :

Planètes	Eléments	Caractère	Domaine
Soleil ☉	Feu (Chaud et Sec)	Bienfaisant et favorable.	L'espérance, le bonheur, le gain et les héritages.
Lune ☾	Eau (Froid et Humide).	Mélancolique. Cyclothymique.	Les plaies, les songes et les larcins.
Mercure ☿	Terre (Froid et Sec).	Inconstant	Les maladies, les dettes, le commerce et la crainte.
Vénus ♀	Air (Chaud et Humide)	Généreuse et féconde.	Les amitiés et les amours.
Mars ♂	Feu (Chaud et Sec).	Ardent	La guerre, les prisons, les mariages et les haines.
Jupiter ♃	Air (Chaud et Humide).	Tempéré et bénin.	L'honneur, les souhaits, les richesses et la propriété.
Saturne ♄	Terre (Froid et Sec)	Triste, morose et froid.	La vie, les changements, les sciences et les édifices.

### **Correspondances entre planètes et éléments selon l'astrologie indienne**

<sup>553</sup> Sur [http://fr.wikipedia.org/wiki/Symbolisme\\_astrologique](http://fr.wikipedia.org/wiki/Symbolisme_astrologique).

L'intérêt de cette approche résumée dans ce tableau est que faisant fi des planètes nous pouvons espérer associer directement une couleur avec un élément et une émotion. Nous pouvons de même supputer que la colonne de droite pourrait quant à elle exprimer certaines images oniriques plus complexes traduisant le jeu des éléments et des couleurs. Mais l'on constate par ailleurs que les correspondances des planètes et des couleurs diffèrent de celles exposées dans l'arbre de vie. Et selon d'autres systèmes elles sont encore différentes. Le docteur Patrice Guinard du Centre Universitaire de Recherche en Astrologie nous en expose les différentes théorisations dans le tableau ci-dessous que nous complétons. La dernière colonne correspond en principe à son essai personnel de correspondances chromatiques. Mais nous y ajoutons encore les correspondances ci-dessus et celles de l'arbre sefirotique<sup>554</sup>

Planètes	Babyloniens	Harrâniens	Mavéric	? <sup>555</sup>	Guinard	Wikipédia	Arb. Séfir.
Lune	Blue						Purple
Soleil	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Orange
Mars	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red
Mercure	Variable	Brown	Multicolore	Brown	Brown	Brown	Yellow
Vénus		Blue	Green	Green	Green	Green	Green
Jupiter	Orange	Green	Blue	Purple	Orange	Blue	Blue
Saturne	Grey	Black	Brown	Grey	Grey	Black	Dark Blue
Uranus	<i>Inconnue</i>	<i>Inconnue</i>	Diverses	Blue	Blue	<i>Absent</i>	Grey
Neptune	<i>Inconnue</i>	<i>Inconnue</i>	Pink	Pink	Purple	<i>Absent</i>	
Pluton	<i>Inconnue</i>	<i>Inconnue</i>	<i>Inconnue</i>	Black	Black	<i>Absent</i>	

**Correspondances des planètes et des couleurs**

Autant dire que l'on ne peut rien tirer ou presque de ce tableau. Le problème évident qui se pose est qu'une planète couvre un champ trop vaste de références. Ainsi elle peut être associable légitimement à plusieurs couleurs. En prenant par exemple Vénus, on la trouve

<sup>554</sup> Patrice Guinard: *Planètes, Couleurs et Métaux* (version 1.2 : 11.2004)

Sur <http://cura.free.fr/09placm.html>.

<sup>555</sup> Autre source inconnue dont l'intitulé ne paraît pas dans le tableau de Guinard.

essentiellement associée au vert. Peut-être est-ce l'idée de détente, de fécondité ou de l'art qui évoque la nature, aussi est-il pertinent de l'associer à cette couleur. Mais c'est aussi la planète de l'amour, de l'affect. Le rouge dans ce cas n'est-il pas aussi plausible ? Ou plutôt le rose pour en tempérer les ardeurs propres à Mars. En effet, la symbolique de Mars (feu) et de sa couleur rouge restent quant à elles constantes. Le rouge paraît donc bel et bien associable aux pulsions, à la passion et au désir. Dans notre optique, l'associer au sang et au cœur reste donc crédible.

Pour les autres, la seule chose que l'on peut en dire, c'est que les couleurs lumineuses sont plutôt positives, les tons sombres (marron, noir et gris) sont quant à eux associés essentiellement à Mercure et Saturne les dépeignant de façon négative...

### **c. Couleurs et conception analytique**

Plutôt que de chercher en vain dans la comparaison de différents systèmes à trouver celui qui exposerait des correspondances parfaites, et de nous perdre, dans une approche épistémologique erronée et *de facto* dans l'incapacité de parvenir à nos fins, dans les méandres de systèmes toujours trop imprégnés de leur culture et s'éloignant en cela de l'essence même, revenons à l'essentiel. Ensuite, cherchons à voir comment cette base est susceptible d'exprimer un état pathologique et suivant quelles lois. Enfin seulement, retournons aux systèmes traditionnels dans lesquels il peut être bon de puiser telle ou telle correspondance.

Nous croyons que pour le domaine du rêve, on ne peut finalement guère s'égarer dans d'autres considérations que celles visant à comprendre le rêve en l'abordant d'abord comme un langage à la fois symbolique (Jung) et poétique (Bachelard). La difficulté majeure est de parvenir à échapper au symbolisme culturel pour toucher à la nature même de l'homme. Bachelard est allé dans ce sens en ramenant le symbolisme au seul domaine élémental<sup>556</sup>. Notre approche se veut encore plus extrême. Car cet imaginaire élémental peut encore se réduire à la couleur. Le problème est nous l'avons vu que la couleur se prête plus encore que les éléments à l'abstraction et *de facto* à tous les rapprochements possibles. Jung s'était penché sur la question. Ania Teillard nous en rappelle le fondement :

« Les rêves colorés sont des expressions significatives de l'inconscient. Ils représentent

---

<sup>556</sup> Gaston Bachelard, *L'eau et les rêves, essai sur l'imagination du mouvement*, Paris, éditions José Corti, 1943.

certains états d'âme du rêveur et traduisent les diverses tendances de pulsions psychiques. Dans la conception analytique (selon C.G. Jung), les couleurs expriment les principales fonctions psychiques de l'homme : pensée, sentiment, intuition, sensation.

Le **bleu** est la couleur du ciel, de l'esprit : sur le plan psychique, c'est la couleur de la pensée.

Le **rouge** est la couleur du sang, de la passion, du sentiment.

Le **jaune** est la couleur de la lumière, de l'or, de l'intuition.

Le **vert** est la couleur de la nature, de la croissance : au point de vue psychologique, il indique la fonction de sensation (fonction du réel), la relation entre le rêveur et la réalité. »<sup>557</sup>

Une nouvelle fois, on se retrouve face à un symbolisme fort intéressant, certes, mais qui semble ne pouvoir être valable à chaque fois. Il s'oppose, notamment à travers la couleur jaune, avec les conceptions préalablement explicitées qui rattachent plutôt cette couleur au corps et à l'élément terre. Mais une nuance est toutefois à apporter. Selon les correspondances de la conception analytique exposées ci-dessus, il s'agit non du jaune comme il est indiqué à tort mais du doré dont il est question...

« Parfois, observe J. De la Rocheterie, un objet ou une zone onirique attire l'attention par la vivacité de ses couleurs, comme pour souligner l'importance du message que l'inconscient adresse au conscient. Rarement, tout le rêve resplendit de couleurs éclatantes. Si c'est le cas, les contenus de l'inconscient sont alors vécus avec une grande intensité d'émotion. Mais ces émotions peuvent être extrêmement diverses car, de même que les couleurs naissent de la variété des ondulations de la lumière, de même la qualité de l'émotion varie avec le ton de la couleur. »<sup>558</sup>

Nous pensons que De la Rocheterie a pressenti la logique constituante du rêve et qu'il l'exprime très bien en ses mots. *La vivacité des couleurs*, la façon dont elles resplendissent en rêve et captent l'attention, qui plus est dans les beaux rêves lucides indicateurs de bonne santé. Le fond du problème se situe ici. Si l'on se contente de tergiverser pour se mettre d'accord sur le sens de telle ou telle couleur en rêve, on ne peut que se retrouver face à certaines contradictions.

Il s'agit bien sûr de prendre encore en considération la nature de cette couleur. Est-elle ordinaire ou resplendissante ? Est-elle terne ou véritable lumière ?

La clé du problème et le point commun entre conception juive et bouddhiste sont dans la lumière. De même que selon le soufisme :

« Other classifications proceed according to (...) symbols, dominating colors, and brightness. »

D'autres classifications (de rêve) sont entreprises en fonction (...) des symboles, des couleurs

<sup>557</sup> Ania Teillard, *Le symbolisme du rêve*, Paris, éditions Stock, 1948.

<sup>558</sup> Jean Chevalier et Alain Gheerbrant, *Dictionnaire des symboles*, Robert Laffont et éd. Jupiter, 1982, p.299.

dominantes et de la luminosité.

Rappelons encore la conception de Lomnius :

« Si la lumière de ces objets s'affaiblit, s'obscurcit ou s'éteint, on en conjecturera que l'affection est légère, si c'est de l'air ou du brouillard qui cause de l'altération dans l'objet vu en rêve; plus considérable si c'est de l'eau; et si l'éclipse provient de l'interposition et de l'obscurcissement des éléments, en sorte qu'elle soit entière, on sera menacé de maladie; mais si les obstacles qui dérobaient la lumière viennent à se dissiper, et que le corps lumineux reparaisse dans tout son éclat, l'état ne sera pas dangereux. »

Le caractère lumineux de telle couleur témoignera toujours de l'aspect positif de cette couleur, exprimant un bon fonctionnement énergétique, une émotion porteuse de vie. Au contraire, un rêve dominé par une seule couleur terne sera plutôt témoin d'un problème lié à cette couleur, d'une stagnation énergétique, d'un risque pathologique.

Il est indéniable que toutes les couleurs que nous connaissons de jour sont présentes en rêve. Nous l'avons vérifié nous même dans quelques rêves lucides. Lalie Walker parle même de « couleurs qui n'existent pas » et qu'elle semble incapable d'exprimer par les mots<sup>559</sup>. Nous pensons que ce qu'elle entend par-là serait plutôt justement une intensification des niveaux de saturation et de luminosité des couleurs au-delà de ceux de la réalité, phénomène courant des beaux RL ou de certains songes, mais non réellement de nouvelles couleurs à part entière.

La lacune de la médecine chinoise est de ne pas tenir compte de la luminosité, et les contradictions du symbolisme des couleurs dans le système tibétain trouvent certainement leur origine dans ce fait, le mélange du rayonnement lumineux et du symbolisme des couleurs.

Prenons comme simple exemple la couleur grise. Un bijou argenté en rêve ne peut exprimer la même chose qu'un ciel orageux. De même, le jaune associé à la rate selon la conception chinoise n'est point à comparer au jaune du soleil dans l'astrologie occidentale. Ceci pour la simple et bonne raison que le jaune n'y est pas perçu de la même façon. Le jaune de la conception chinoise est une couleur, celui de l'astrologie occidentale est une lumière. Or la pure lumière est blanche. Le jaune du soleil de la conception occidentale inspiré de l'observation que l'on peut en faire dans la réalité est en quelque sorte la synthèse du blanc lumineux mais froid

---

<sup>559</sup> « Et il y a par exemple, encore des couleurs que je garde en mémoire, vues uniquement en rêve, et pour lesquelles je n'ai toujours pas de mots. » Lalie Walker, *op. cit.*, p.114.

(soleil spirituel ou lune) et du rouge énergétique calorifique (soleil levant). Mais si l'on veut considérer la couleur jaune pour son expression *sui generis*, la symbolique de la médecine chinoise semble plus près du vrai.

Karl Albert Scherner encore écrit :

« Or les sentiments sont extrêmement nombreux et divers, et dans l'antagonisme de la joie et de la tristesse s'exprime déjà un contraste général fertile, d'où procède un règne magique de jeux paré des teintes les plus diverses et les plus nuancées. Le rêve en possède en abondance, (...) il en résulte le rayonnement commun qui caractérise le rêve, d'une luminosité extrêmement diverse et multicolore »<sup>560</sup>

Entre la joie et la tristesse demeurerait ainsi un contraste dans les teintes. De même il en existerait bien d'autres conformément à la palette des sentiments. Reste donc à savoir à quels sentiments ou émotions la dominance et le rayonnement particulier de certaines couleurs feraient référence. Le fait est que Scherner ne se risque point à définir ces correspondances chromatico-émotionnelles. Car entre la joie et la tristesse s'établit-il une échelle différentielle luminescente ou chromatique ?

Conformément à tout ce que nous avons présenté, nous pensons que pour la compréhension des couleurs du rêve, il nous faut établir une échelle chromatique suivant deux axes mais encore relativement à un triptyque. Celui-là même évoqué dans les conceptions grecque, juive et bien entendu chinoise. Nous allons l'aborder un peu plus loin.

L'axe x, tout d'abord, devra comprendre l'ensemble des couleurs suivant le spectre de la lumière, contenu dans le blanc, ceci afin d'exprimer la palette des émotions et l'endroit dans le corps (*chakra* et organe) dans lequel s'ancre chacune de ses émotions.

L'axe y devra tenir compte de la luminosité de ces couleurs oscillant entre le rayonnement le plus éclatant (couleurs tendant vers le blanc originel d'où elles proviennent) et leur expression la plus sombre (couleurs tendant cette fois vers le noir qui en est la négation.)

Avant d'aller plus loin, nous proposons un résumé schématique de notre progression :

---

<sup>560</sup> Scherner, *op. cit.*, p.32.

A chaque fois que nous citons cet auteur, nous sommes bien en peine de devoir amputer son texte de tous les passages poétiques illustrant si joliment son exposé. Ceci bien sûr dans le souci de vouloir aller à l'essentiel. Nous conseillons cependant au lecteur intéressé de s'en référer au livre de Scherner pour en apprécier la richesse de l'exposé, et en saisir la pensée de l'homme à travers son amour de l'âme point entaché de religiosité.

### Résumé schématique :

5 éléments	Métal	Bois	Terre	Eau	Feu		
5 Grands			Terre	Eau	Feu	Vent	Espace

#### a. Comparaison des éléments chinois et tibétains

5 éléments	Métal	Bois	Terre	Eau	Feu
5 Grands	Espace	Vent	Terre	Eau	Feu

#### b. Correspondances communément admises de ces éléments

6 couleurs 7 principes	Mét	Esp	Vent	Bois	Terre	Eau	Feu	
---------------------------	-----	-----	------	------	-------	-----	-----	--

#### c. Complémentarité des éléments chinois et tibétains

yang		Métal						
8 principes	yang	Esp	Vent	Bois	Terre	Eau	Feu	yin
yin								

#### d. Couleurs élémentales et luminosité yin-yang

Le tableau a présente les éléments selon la conception chinoise et tibétaine. Le schéma b correspondant à la mise en adéquation des ces éléments. Nous avons cependant vu que celle-ci n'est pas pertinente et ne nous avance à rien dans notre entreprise. Il semble plus judicieux de ne fusionner que ce qui peut l'être et de considérer le particulier pour ce qu'il est. Ainsi, dans le tableau c, nous associons le bois et le vent dans le vert mais en ne les confondant pas totalement. Nous avons déjà à ce sujet donné dans le chapitre consacré au *Neijing Tu* une explication sur la prise en compte de chacun de ces éléments. Nous prenons soin également à ce niveau de dissocier l'eau et le noir pour considérer ce dernier comme négation du blanc et non comme une couleur. Le tableau d tient encore compte de la conception analytique et soufiste, quant à l'importance accordée à la luminosité. L'eau que nous avons dissociée du noir se retrouve sans couleur. Nous l'associons pour l'instant par défaut à l'orange conformément à la conception indienne. Reste toujours l'éternel problème des correspondances de ces éléments et couleurs. A quoi font-elles référence ?

#### d. Triptyque chromatique fondamental

Nous avons vu en quoi aborder ensemble les couleurs et les éléments selon les différentes approches ou cultures nous met dans la difficulté d'en extraire une base commune et *de facto* dans l'impasse quant à essayer d'en saisir les correspondances relatives au symbolisme onirique. En écartant toute fioriture culturelle, réfléchissons donc plutôt d'abord uniquement en terme de couleurs. Quelle est la base chromatique fondamentale au-delà de toute représentation culturelle ? Il s'agit bien entendu des trois couleurs primaires : jaune, rouge et bleue. Or, quel est justement le point commun entre toutes les conceptions préalablement abordées. Il s'agit de la trinité intrinsèque à l'homme.

Le triptyque chromatique constitué des trois couleurs primaires devrait donc en toute logique exprimer les trois dimensions du mental *shen* 神, de l'énergétique Qi 气 et du corporel *xing* 形. La conception jungienne et tibétaine nous font associer le ciel mental au bleu, couleur froide *extra materia*, éthérique. Toutes les conceptions s'attachent à associer l'énergétique au rouge, la couleur la plus chaude. Il reste donc le jaune pour exprimer la terre corporelle, ce qui colle assez bien nous l'avons exposé avec les conceptions chinoises han et tibétaine. La question est à présent de savoir s'il est possible de trouver cette base chromatique associée à ce symbolisme quelque part.

##### 1) *Sam-Taegeuk*

La conception taoïste chinoise ne tient pas vraiment compte du bleu et n'exprime pas explicitement la trinité dans sa totalité du Ciel, de l'Homme et de la Terre en terme de couleurs. Nous dirions plutôt qu'elle la sous-entend mais l'expose mal. Ainsi selon le *Zhengyi fawen tianshi jiaojie kejing* 正一法文天师教戒科经, les forces cosmiques se divisaient en trois couleurs distinctes :

道授以微气。其色有三。玄元始气是也。玄气为天，始黄为地，元白为道也。  
« Le *Dao* confère vie au moyen de souffles subtils de trois couleurs qui sont les souffles *Xuan*, *Yuan* et *Shi*. Le souffle *Xuan* ('obscur', ou 'mystérieux') est vert<sup>561</sup> et forme le Ciel, le souffle *Shi* ('originel') est jaune et forme la Terre, le souffle *Yuan* est blanc et forme le *Dao*. »<sup>562</sup>

Le souffle *yuan* blanc, c'est le souffle de la lumière primordiale du *Dao* (c'est là le sens de *yuan* que ne traduit étrangement point Pierre-Henry de Bruyn) d'où les autres proviennent. Le

<sup>561</sup> 青 *qing* ou vert-bleu.

<sup>562</sup> Pierre-Henry de Bruyn, *op. cit.*, p.52.

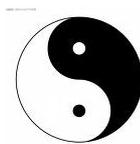
blanc est donc à notre sens considéré ici à tort comme une couleur. En relisant ce passage, il y a une sorte de non-sens puisqu'il y est question de démultiplication du Dao en trois instances dont l'une se révèle être paradoxalement le dao primordial lui-même. Ceci nous permet de considérer cette troisième instance en tant que dimension humaine qui ne doit pas correspondre au blanc. Il est vrai cependant qu'étant donné que l'Homme contient en lui les deux autres dimensions, on peut comprendre qu'il soit ramené au Dao. Mais à la rigueur, les deux autres dimensions le pourraient tout autant.

On trouve dans la tradition taoïste coréenne une représentation du *Taiji* qui semble à première vue confirmer toute notre démonstration. Il s'agit du *Sam-Taegeuk* ou *San Taiji* 三太极 en chinois, que l'on pourrait traduire en français par Suprême-Faites ou Grand Extrême trinitaire.

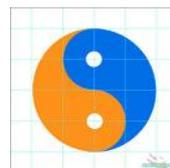


***Sam-Taegeuk***

Ce Suprême-Faites trinitaire exprime bel et bien la trinité du Ciel, de l'homme et de la terre. Le problème est que selon la tradition coréenne, le ciel est associé dans ce symbole au rouge, la terre au bleu et l'homme au jaune. Cette association s'explique par le glissement semi-légitime de la conception binaire yin et yang à la trinité. Au départ, le symbole du *Taegeuk* coréen tel qu'on le trouve sur le drapeau national de la Corée du Sud ne comporte pas de jaune. Il est en quelque sorte une colorisation du *Taiji(tu)* chinois, comme exposé ci-dessous :



***Taiji(chinois)***



***Taegeuk(coréen)***

Or, si l'on considère seulement les deux couleurs bleue et rouge, il paraît tout à fait logique que le bleu, couleur froide soit associée au yin représenté par la moitié noire selon la tradition chinoise, et le rouge couleur chaude au yang représenté par la moitié blanche toujours selon la tradition chinoise. Mais si le principe énergétique binaire est respecté, le symbolisme des couleurs en revanche s'en retrouve affecté. Les couleurs bleue et rouge exprimeront le suprême yin et suprême yang mais elles ne pourront réellement exprimer la terre et le ciel comme nous

nous les représentons, disons comme notre Inconscient nous les évoque. Ceci tient d'une part au fait que, trinité du ciel de l'homme et de la terre mise de côté, la pensée taoïste concilie deux systèmes différents bien que complémentaires et superposables de façon somme toute relative : Le système binaire du yin et du yang et le système quinaire des éléments. Le premier expose l'énergétique selon un principe binaire extrapolable en huit instances, les trigrammes, qui expriment les fluctuations de l'énergie entre ses deux pôles. Le second système expose les qualités de cette énergie. Sur lequel faut-il alors se baser pour comprendre le triptyque taoïste ? Le drapeau coréen bien que coloré exprime toujours le symbolisme du dualisme blanc et noir. Car le ciel et la terre ainsi colorés sont à considérer comme des principes abstraits et non comme des éléments naturels dont la couleur attribuée pourrait faire référence par exemple à des fonctions métaboliques et aux différents corps comme nous cherchons à le mettre à jour ici. Il faut bien comprendre en prenant le problème d'une autre façon que si toute chose peut être polarisée en yin ou en yang, les choses entre elles ne sont pas forcément rapprochables en fonction de cette polarité. Ce serait commettre un sophisme gravissime. Si, par exemple, on peut s'entendre sur le fait que le supérieur et le sexe masculin soient yang, tandis que l'inférieur et le sexe féminin soient yin, cela va de soi qu'il est totalement faux et scandaleux de considérer le masculin comme supérieur et le féminin comme inférieur. Il en est ainsi de même pour le *Taegeuk*. S'il est logique de considérer le bleu et la terre comme principe yin et le rouge et le ciel comme principe yang, en déduire que le bleu symbolise la terre et le rouge le ciel est erroné. Si l'un des termes semble évoquer l'autre, ce n'est que relativement au sein d'un système binaire réducteur qui crée entre ces deux termes un lien qui n'a qu'une valeur conventionnelle *a posteriori* et non un réel bien-fondé naturel inné.

Le *Sam-Taegeuk* conservant les couleurs et le symbolisme abstrait *du Taegeuk* en le complétant d'une troisième couleur ne peut *a fortiori* donner qu'un symbolisme chromatique abstrait et non naturel. Le symbolisme de ses couleurs n'est donc point valable dans notre entreprise.

Substituons au ciel et à la terre le feu et l'eau, la nuance n'en sera que plus évidente<sup>563</sup>. Revenons sur le sens de ces éléments selon la conception chinoise. Rappelons que l'on y trouve

---

<sup>563</sup> Le passage du symbolisme binaire du ciel et de la terre au feu et à l'eau représente une des étapes de la transmutation intérieure selon l'alchimie chinoise. On pourrait y voir l'équivalence du passage du monde de la création au monde de la formation dans la mystique juive. Nous reviendrons sur ce point dans la deuxième sous-partie.

deux cas de figure :

阴盛则梦涉大水恐惧，阳盛则梦大火燔灼，

L'excès de yin provoque des rêves de grandes inondations et de peur. L'excès de yang provoque des rêves de grands feux et de brasiers.

肾气虚，则使人梦见舟船溺人，得其时，则梦伏水中若有畏恐；

心气虚，则梦救火阳物，得其时则梦燔灼。

Le souffle faible dans les reins, et l'on rêvera de bateaux et de noyés. A son retour, on rêvera de l'image inquiétante de l'eau ondulante.

Si le souffle est insuffisant dans le cœur, on rêvera de se sauver du feu et d'objets lumineux (d'éclairs), et à son retour de feu et de brasier.

Ces deux assertions expriment deux séquences d'images oniriques tout à fait superposables, tout du moins conciliables, la deuxième séquence englobant plus ou moins la première. Pourtant, la cause pathologique ne répond pas au même dysfonctionnement énergétique.

La première assertion exprime l'énergétique selon ses fluctuations entre ses deux pôles. Le feu n'y exprime pas sa nature élémentale mais seulement l'énergie yang à son paroxysme (en excès) tout comme le blanc du *Taiji* ou le ciel rouge du *Taegeuk*. De même que l'eau y exprime l'énergie yin à son paroxysme comme le noir du *Taiji* ou la terre bleue du *Taegeuk*.

La deuxième assertion exprime cette fois l'énergétique au sein des organes, chaque organe exprimant ainsi une qualité élémentale qui lui est propre. Ici, le feu est à considérer pour ce qu'il est ; l'image symptomatique de l'énergie du cœur. De même l'eau exprime l'énergie des reins.

Dans notre optique chromatique élémentale, partant sur l'expression onirique naturelle des couleurs pour l'expression pathologique, il nous faut donc raisonner comme nous venons de le voir selon deux axes. L'un binaire ou calorifique et l'autre qualitatif ou lumineux. L'axe calorifique correspondant à l'antagonisme du blanc-noir du *Taiji*. Autrement dit, relativement à celui-ci, plus une couleur est lumineuse (blanche) plus elle exprime l'énergie yang, plus elle est sombre (noire), plus elle exprime l'énergie yin. Le symbolisme des couleurs devant quant à lui correspondre, conformément au deuxième axe, au triptyque des trois couleurs primaires du *Sam-Taegeuk* comprises relativement à notre démonstration préalable et non selon leur correspondance traditionnelle.

Avant de voir comment extrapoler ce triptyque chromatique en gamme chromatique de la

même façon que l'on obtient en peinture d'autres couleurs fondamentales dans le mélange des trois couleurs primaires, revenons rapidement sur ce triptyque dans d'autres représentations et systèmes de pensées afin d'en vérifier la pertinence du symbolisme fondamental.

## 2) Les trois atomes selon la kabbale chrétienne

Gershom Sholem spécialiste de la Kabbale écrit:

« Ces trois lumières constituent une seule essence et une seule racine qui est « infiniment cachée », formant ainsi une sorte de trinité kabbalistique qui précède l'émanation des dix sefirot. »<sup>564</sup>

En ce qui concerne l'arbre séfirotique, on peut donc trouver une conception qui nous permet justement d'inscrire au sein de l'arbre de vie ce fameux triptyque chromatique fondamental :

« El árbol de la vida corresponde al sistema nervioso autónomo y a la cadena glandular, a los que llegan las energías Cómicas en nuestra naturaleza, tomando contacto con tres átomos de Vida, de Amor y de Poder: el átomo del Padre, la consciencia, en el centro del cerebro; el átomo crístico en el corazón y el átomo del Espíritu Santo en la esfera germinal; son los tres aspectos de la Divinidad en nosotros. Estos tres átomos de Luz brillan como tres llamas; la primera de color azul como la llama del gas, es el fuego del Espíritu; la segunda de color amarillo dorado, es el fuego del amor impersonal y la tercera de color rojo rubí, es el fuego del cuerpo físico que hay que sublimar. En la base de la espina dorsal está latente el fuego rojo de la pasión, odios (haines), envidia, celos, instinto y egoísmo. Cada vez que se hace remontar ese fuego por la espina dorsal se utiliza y se hace menos oscuro. Este fuego espinal asciende y descende por el epéndimo. Esta es la escala de Jacob, la Luz que conecta el cielo y la tierra en el microcosmos humano. »<sup>565</sup>

L'arbre de vie correspond au système nerveux autonome et à la chaîne glandulaire à travers lesquels viennent les énergies cosmiques dans notre Nature, prenant contact avec trois atomes de vie, d'amour et de pouvoir : l'atome du Père, de la conscience, dans le centre cérébral, l'atome christique dans le cœur, et l'atome du Saint-Esprit dans le domaine germinal. Ce sont les trois aspects de la divinité en nous. Ce sont trois atomes de lumière brillant comme trois flammes. La première de couleur bleue comme la flamme du gaz, le feu de l'Esprit. La seconde de couleur jaune doré, c'est le feu de l'amour impersonnel. Et la troisième de couleur rouge rubis, c'est le feu du corps physique qu'il faut sublimer. A la base de l'épine dorsale est latent le feu rouge de la passion, des haines, des envies, de l'instinct et de l'égoïsme. Chaque fois que le feu remonte par l'épine dorsale, il devient plus subtile et se fait moins obscur. Ce feu vertébral qui monte et descend, c'est l'échelle de Jacob, la lumière qui connecte le ciel et la terre dans le microcosme humain.

---

<sup>564</sup> Gershom Sholem, *La kabbale, une introduction, origines, thèmes et biographies*, éditions du Cerf, Paris, 1998, p.100.

<sup>565</sup> Zerión Ivan Dario Quintero, *op. cit.*

L'ordre des Rosicruciens ne remonterait qu'au 18<sup>ème</sup> siècle en Allemagne. Il est cependant l'une des ramifications de la mystique chrétienne.

Cette conception attribuée pour G. Sholem à Haï Gaon ( XIII<sup>ème</sup> siècle) cimente ainsi parfaitement les correspondances préalablement exposées. Celle-ci crée de même un autre pont entre traditions européennes et asiatiques. Elle démontre encore une fois en quoi le fond de la pensée mystique judéo-chrétienne et celui de la pensée asiatique sont très proches. Si les enseignements exotériques propres aux religions et systèmes philosophiques, et constituant les codes culturels ou spécificités traditionnelles, se sont distingués entre l'Europe et l'Asie et au sein même de ces deux ensembles virtuels, les enseignements ésotériques relatifs à tous ces mouvements de pensée semblent quant à eux souvent reposer sur une même base, ou tout du moins converger vers elle. C'est autour de cette base que nous qualifierions d'aculturelle, propre à l'Inconscient collectif, qu'il nous faut constamment nous recentrer, afin de la faire surgir à travers la comparaison de différentes approches au départ néanmoins forcément culturelles. Ainsi, si l'enseignement exotérique de la trinité chrétienne ne se retrouve évidemment pas en Asie avant que les missionnaires aient cherché à l'implanter de force dans des esprits qui n'en avaient point besoin, la base trinaire que cette trinité sous-entend et que l'on retrouve comme nous l'avons déjà vu dans la conception grecque antique, juive, etc. en la comprenant comme intérieure à l'homme, se superpose quant à elle parfaitement avec les trois champs du cinabre selon l'alchimie chinoise. Certes, ce serait peut-être trop s'avancer que de penser que cette compréhension de la trinité est authentique, entendons par-là contenue dans le message de Jésus-Christ lui-même et conscientisée par celui-ci. Il est bien entendu plus raisonnable de penser qu'elle a émergé après le début du christianisme au sein de quelques groupuscules kabbalistiques et qu'elle soit dans ce cas le fruit d'un processus d'acculturation. Gershom Sholem situe l'origine de la Kabbale chrétienne au XV<sup>ème</sup> siècle en la révélant effectivement comme un mouvement de reconstructionnisme chrétien ayant cherché « à prouver que le véritable sens caché des doctrines de la kabbale tendait à révéler des orientations chrétiennes. »<sup>566</sup> Il est néanmoins intéressant de constater que « la kabbale s'enracine dans les courants ésotériques et théosophiques qui se développent parmi les juifs de Palestine et d'Egypte à l'époque de la naissance du christianisme. »<sup>567</sup> De même ce qui est sûr, toujours selon ce spécialiste de la Kabbale, c'est « qu'il existe (...) des éléments communs, voire des liens historiques entre la

---

<sup>566</sup> Gershom Sholem, *op. cit.*, p.312.

<sup>567</sup> *Ibid.*, p.52.

kabbale et les mystiques grecques et chrétiennes. »<sup>568</sup> Il est donc fort à penser qu'il n'y a pas une influence unilatérale unique à but essentiellement reconstructionniste mais plutôt de multiples influences réciproques entre plusieurs courants mystiques plus ou moins rattachés au christianisme. On ne peut non plus exclure une influence du soufisme déjà lui-même imprégné de l'hindouisme et du bouddhisme. G. Scholem remarque ainsi :

« Les techniques de la kabbale prophétique qui étaient utilisées pour aider à l'élévation de l'âme, telles que les exercices respiratoires, les répétitions de Noms divins et les méditations sur des couleurs ressemblent fortement à celles que l'on trouve tant dans le yoga indien que dans le soufisme musulman. »<sup>569</sup>

Nous pourrions encore ajouter à cela l'apprentissage de rêver<sup>570</sup>. La kabbale se sera encore enrichie au XVI<sup>ème</sup> siècle de symboles alchimiques. Aussi peut-on supputer qu'une passerelle entre le mysticisme judéo-chrétien-islamique et celui indo-tibétain-chinois est encore possible par ce biais là.

Bref, pour finir sur ce point, ce que l'on peut constater, c'est qu'il est ainsi bien difficile de dégager avec certitude les éléments originels propres à un enseignement défini quel qu'il soit de ceux que ce mouvement a emprunté aux pensées étrangères. Mais là n'est finalement point la question et ce ne serait point prodigue dans notre étude que de se borner par exemple à cibler l'apparition de cette trinité chromatique des atomes en Occident. Le fait est que compréhension de la trinité comme atomes ou champs du cinabre lumineux il y a, que des hommes de tout temps et de toutes cultures ont eu le besoin et la volonté de le comprendre et de le transmettre comme tel en dissimulant leur message sous les textes religieux, et que ce fait ne date pas d'aujourd'hui. La forme du message, au final, nous importe peu, mais ce qui compte, c'est la portée universelle de ce mysticisme au sein de notre étude qui se veut transculturelle et reflétant une réalité intérieure universelle.

Au-delà des différentes écoles, revenons à présent à l'origine de ce triptyque encore point kaléidoscopé, en son émanation première ; la lumière blanche.

---

<sup>568</sup> *Ibid.*, p.44.

<sup>569</sup> *Ibid.*, p.291.

<sup>570</sup> Cf. Première partie : III.3.b. Conception du rêve dans le bouddhisme tibétain.

## VII.3. Nature de la lumière

« Lorsque la lumière primordiale de l'infini descend dans le monde pour donner le souffle de vie à tous les mondes et à toutes les créatures, elle se déploie, se diffracte sous la forme de dix lumières, qui contiennent chacune un aspect de la puissance de la lumière nécessaire à la possibilité du vivant. »<sup>571</sup>

### a. Les points lumineux

Revenons à la conception tibétaine. Comment explique t-elle la nature de cette lumière ?

明点是人体生命能量的凝聚点，它存在于人体的脉络中，是气的聚集，气携带着明点的能量运行于全身。明点简称“点”，又称为真精、真水，指人体中生命能量的凝聚点及水液，具有圆润、明空之相。人体主要有三种明点：

Les points lumineux sont les points dans lesquels se concentre la force vitale du corps humain. Ils s'accumulent dans les méridiens du corps humain, ils sont la condensation du *prana* ou Qi, et le Qi les porte avec lui pour en transporter l'énergie dans tout le corps. Ces points lumineux sont appelés simplement « points », ou encore Essence véritable, eau véritable, pour indiquer dans le corps les liquides et les points où se concentre l'énergie vitale, leur aspect est mélodieux et clair. Le corps en possède essentiellement trois sortes :

**1.离戏明点：**又称“智慧明点”，“离戏”，是指此明点的体相不可言说，无法以一定的概念表述，是人体最细微的精华，本性空，自性明，不生不灭，(...)

**1.Les points *lixī* :** Aussi appelés points de la connaissance ou encore *lixī* pour en montrer l'impossibilité d'en exprimer le corps et l'apparence. Il n'y a point de concept pour les décrire, c'est la quintessence la plus fine du corps. Leur nature est vide et lumineuse. Sans naissance ni fin. (...)<sup>572</sup>

**2.错乱明点：**分不坏明点、咒明点、风明点三种。(1) 不坏明点，来自于父母精血，是人生命之本，终身不灭，不增不减，故曰不坏，来自父亲的称为白菩提心，主要位于顶轮；来自母亲的称为红菩提心，主要位于心轮。这个明点常随着人心活动的变化在中脉内上下移动。人熟睡时，位于心轮，称“心真水”；做梦时位于喉轮，称“救真水”；醒觉有思虑时位于顶轮，称“躬真水”；性欲炽盛时，降至脐轮及脐轮以下，称“智慧真水”。(2) 咒明点，指修密法时，配合诵咒，在脉轮内所观想的明点。(3) 风(气)明点，指修行者修气所坚固的明点，此明点也属主观意念有为地修成。

**2.Les points dénaturés<sup>573</sup> :** Ils se divisent en points imputrescibles, points *mantra* et points vent. (1) Les points imputrescibles ou incorruptibles proviennent de l'essence et du sang des parents. Ils sont à l'origine de la vie. Ils ne s'éteignent point, n'augmentent ni ne décroissent de

<sup>571</sup> Marc-Alain Ouaknin, *op. cit.*, p.219.

<sup>572</sup> Ces points *Lixī* semblent correspondre à ce que Tenzin Wangyal Rinpoché nomme *prana de sagesse* « énergie qui sous-tend l'expérience lorsqu'elle ne comporte ni saisie ni rejet, ou avant qu'ils apparaissent. Cette expérience pure ne laisse aucune trace et ne provoque aucun rêve. » ( *Yogas tibétains du rêve et du sommeil*, *op. cit.*, pp.49-50.)

<sup>573</sup> Nous trouvons cet adjectif plus adéquat que ceux de *détraqué*, *en désordre*, *dérangé*... du dictionnaire.

toute la vie, d'où le fait de les nommer incorruptibles. Ceux qui viennent du père sont appelés le cœur du bodhi blanc et se situent principalement dans le *chakra* de la couronne. Ceux qui proviennent de la mère sont appelés le cœur du bodhi rouge et se situent essentiellement dans le *chakra* du cœur. Ces points lumineux se meuvent habituellement au sein du méridien central, suivant les changements de l'activité psychologique, en y montant ou descendant. Quand on dort en sommeil profond, ils se situent dans le *chakra* du cœur, où ils sont appelés « Eau véritable du cœur ». Quand on rêve, ils se situent dans le *chakra* de la gorge où ils sont appelés « Eau véritable obéissante<sup>574</sup> ». Lorsque l'on se réveille et que l'on recouvre le fil de ses pensées, ils se situent dans le *chakra* de la couronne où ils sont appelés « Eau véritable personnelle<sup>575</sup> ». Lorsque l'on est en proie au désir ardent, ils descendent dans le *chakra* du *hara* et sous celui-ci où ils sont appelés « Eau véritable de la sagesse<sup>576</sup> ». (2) Les points *mantra* correspondent dans les méthodes secrètes de fortification au couplage de la récitation de *mantras* avec la visualisation des points dans les *chakras* du méridien central. (3) Les points vent (ou Qi) correspondent aux points que le pratiquant fige dans le travail de fortification du Qi. Ces points sont aussi le fruit du travail de fixation des pensées subjectives.<sup>577</sup>

**3.物明点：**指有形质的水液，分净浊二分。(1) 净分指禀自父血的“白菩提”（白大）与禀自母血的“红菩提”（红大），合称“红白菩提”、“红白大”，主要位于心间。(2) 浊分，指人体吸收饮食中营养精华而生的各种体液。又分为浊中之浊分、浊中之净分。浊中之净分，指吸收饮食精华而转化为血肉髓精者。浊中之净分益养色身，称之为宝。浊中之浊分指饮食所化液汁中被排泄的部分，如精液、经血、汗、涕、泪、尿、屎、垢等排泄物。

**3.Les points matière :** ils correspondent aux fluides formels. Ils se divisent en clairs et troubles. (1) Les clairs correspondent au « Bodhi blanc » (ou Grand Blanc) issus du sang du père et au « Bodhi rouge » (ou Grand Rouge) issus du sang de la mère, appelés confondus ensemble « Bodhi Rouge et Blanc » (ou Grand Rouge Blanc). Ils se situent essentiellement dans le cœur. (2) Les troubles correspondent à tous les fluides engendrés par l'essence née de l'assimilation des nutriments. Ils se divisent encore en troubles-troubles et troubles-clairs. Les troubles-clairs correspondent au sang, à la chair, à la moelle et à l'essence issus de la transformation de l'essence elle-même fruit de la digestion des nutriments. Les troubles-clairs se répartissent ainsi pour nourrir le corps et la chair et sont nommés bijoux. Les troubles-troubles correspondent à la substance excrétée par les fluides issus de la transformation de la digestion des nutriments. Comme le liquide séminal, le sang menstruel, la sueur, la morve, les larmes, l'urine, les excréments, et autres corps sales excrétés hors du corps.

<sup>574</sup> Terme difficilement traduisible puisque le caractère *chi* 敕 signifiant décret ou édit impérial nous laisse dans l'incapacité de transcrire littéralement l'expression. Nous supposons qu'il évoque le caractère de ce qui échappe à l'individu, au soi, celui-ci s'en remettant à une autorité supérieure, l'Inconscient.

<sup>575</sup> Là encore, la traduction se révèle délicate, le caractère *gong* signifiant personnellement, en personne, on peut supposer qu'il sous-entend la conscience et la pensée personnelle.

<sup>576</sup> La traduction peut sembler paradoxale mais il s'agit bien des caractères de la sagesse ou de la connaissance.

<sup>577</sup> La nomenclature explicitée par Tenzin Wangyal Rinpoché diffère de celle que nous avons traduite ici. On peut toutefois faire correspondre aux points dénaturés ce qu'il nomme *prana karmique* divisé en *prana doux* correspondant aux points imputrescibles du bodhi rouge, en *prana violent* correspondant à ceux du bodhi blanc, en *prana neutre* pour le prana mantra. Le *prana naturel primordial* ou « énergie de rigpa (conscience pure) non-duel résidant dans le canal central. » correspondant quant à lui au prana vent. (Tenzin Wangyal Rinpoché, *Yogas tibétains du rêve et du sommeil*, op. cit., p.49.)

Il n'est point trop audacieux de conclure que ces points lumineux selon la conception tibétaine sont l'aspect visuel du Qi de la conception médicale chinoise, qu'ils soient considérés au départ comme en étant l'émanation ou bien le moyen de transport selon la façon dont on les perçoit. Les points *lixi* correspondant plus ou moins au Qi originel (*yuanqi* 元气). On retrouve ainsi le concept d'énergie-lumière de la pensée juive. Les points matière correspondant au Qi issu de la digestion. Les points matière trouble n'étant ni plus ni moins ce que la médecine chinoise nomme le *yingqi* 营气 qui approvisionne le corps en énergie et produit le sang et autres fluides du corps humain. Ces fluides (*jinye* 津液), la médecine chinoise les divise en deux genres : les fluides clairs (*jin* 津) (les trouble-clair) qui transportent le Qi et les fluides "épais" (*ye* 液) (trouble-trouble) qui évacuent le Qi usé. Le sang étant dans l'une ou l'autre des catégories selon ce dont il est chargé. Transportant l'O<sub>2</sub> il est *jin*, chargé de CO<sub>2</sub> il est *ye*. La frontière séparant les genres des points lumineux selon cette classification semble tout de même assez souple puisque la catégorie des points dénaturés imputrescibles semble correspondre dans les grandes lignes à celle des points matière clairs. Nous retiendrons donc trois genres ou aspects de la lumière selon cette conception. La lumière ineffable, la lumière immanente héritée du sang des parents, équivalente au *shenqi* 肾气, le souffle des reins selon la médecine chinoise, et tout comme celui-ci gérant par exemple la libido, et enfin la lumière plus consistante correspondant donc plus ou moins à l'essence (*Jing* 精). A cela il faut encore ajouter que la pratique du yoga est susceptible de modifier cette lumière ou tout du moins de la saisir et la figer dans la visualisation et ainsi lui donner une qualité légèrement autre.

Alors comment peut-on voir cette lumière (*kanguang* 看光) ?

**光的变换法** 变换光的过程大致是这样的：修行者首先观想白色的光进入自身，这种白色的光是来自宇宙的清净光明；随后，白色光在修行者体内变成红色光，这种红色的光是由修行者体内的灵热之火所引起的灵热之光；最后观想红色的灵热之光变成了黑色光或者蓝色光排出体外，带走了修行者体内的业障气、秽气以及病气。通过以上的观想修习，修行者自身便会得到净化，久而久之，修行者自身将会与宇宙的清净光明无二无别。<sup>578</sup>

**Méthode de transmutation de la lumière** : Le processus de cette méthode consiste dans les grandes lignes en ceci : Le pratiquant doit tout d'abord visualiser que la lumière blanche pénètre son corps. Cette lumière blanche est la pure lumière qui provient de l'univers. Ensuite, la lumière blanche au sein du corps se change en lumière rouge. Cette lumière rouge est la lumière de la

---

<sup>578</sup> Luosang Jiejiacuo, *op. cit.*, p.270.

chaleur spirituelle due au feu spirituel intérieur du pratiquant. Enfin, il faut visualiser cette chaude lumière spirituelle devenir noire ou bleue (foncée) évacuée hors du corps, et portant avec elle le mauvais Qi, le Qi usé et le Qi malade. A travers cet exercice de visualisation, le pratiquant peut se purifier, et avec le temps, son corps pourra se fondre dans la pure lumière de l'univers.

La conception tibétaine nous enseigne que la lumière blanche est la source, l'origine du Qi émanant en tant que pure lumière. Cette lumière que l'on visualise en méditation au *chakra* de la couronne correspond ainsi aux points lumineux de la sagesse difficiles à conceptualiser, leur nom *lixī* étant intraduisible. On retrouve ainsi à peu près la conception juive du feu divin blanc et du caractère indicible de Dieu qui explique la pluralité de ses appellations : Dix, autrement dit une pour chaque *sefira*. Au niveau de la première *sefira Keter*, le nom de Dieu est ineffable<sup>579</sup>. A la lumière blanche s'oppose l'oxymoron lumière noire voire la lumière bleue, qui symbolise le mauvais Qi ou Qi malade. Nous pouvons ramener celui-ci aux points lumineux troubles-troubles. Nous pourrions par contre nous étonner à ce sujet de trouver la lumière bleue comme étant susceptible de symboliser le Qi malade alors qu'elle est au contraire communément considérée dans la conception tibétaine des *chakras*, ainsi que nous l'avons déjà vu<sup>580</sup>, comme le rayonnement du Qi vital. Assimiler le bleu au noir, à la négation de la lumière apparaît ainsi comme un non-sens qui semble être à première vue le fruit d'une erreur. Il est plutôt nous le savons à présent relatif à une autre optique. Le bleu est une couleur froide. Il peut de même devenir une couleur foncée qui peut alors évoquer le noir. Mais le bleu ne peut être par sa nature chromatique ramené au noir. Il serait donc plus juste de le comprendre ici en tant que couleur sombre, couleur froide, en opposition au vif, à la couleur chaude, comme il en est nous l'avons vu préalablement avec le *taegeuk* coréen. La symbolique du bleu dans la médecine tibétaine varie ainsi selon si elle s'inscrit au sein de ce dualisme que nous pourrions presque qualifier de sanguin bleu yin / rouge yang, identique au *taegeuk* coréen, dans ce cas elle est à considérer pour sa froidure, ou au sein des couleurs des *chakras*, dans cet autre cas elle est à considérer pour elle-même.

La lumière rouge est issue quant à elle d'un processus d'intériorisation, de réchauffement de

---

<sup>579</sup> Le nom *Yhvh* est donné comme visible pur, quatre consonnes sans voyelle : ineffable. Nom qui est fait pour être caché. Le nom se retire en même temps qu'il se donne. Paradoxe essentiel qui affirme une relation à Dieu irréductible à la connaissance qui thématise, définit ou synthétise. Par ce retrait dans le silence, la Révélation conserve la transcendance de ce qui se manifeste. L'absence de voyelles, qui rend le nom imprononçable, crée une distance infranchissable supprimant la possibilité de tenir Dieu pour un objet. (M.-A. Ouaknin, *op. cit.*, p.386.)

<sup>580</sup> Voir tableaux b et c.

cette lumière. Il est propre au corps ou à l'esprit de l'homme. Le blanc, lui, est préexistant à l'homme, il le transcende. Le noir ou « lumière sombre » est lumière souillée. Elle porte en elle la maladie ou le péché.

On pourrait ainsi extrapoler en disant que la lumière blanche portant en elle toutes les couleurs est perfection transcendante, que ce soit dans les traditions chinoise (le Suprême Faîte est un cercle blanc), tibétaine (le « *Om* » initial est associé au rayonnement blanc) et juive (le feu divin est de lumière blanche). Il est source de vie. En rêve, il pourrait être signe de retour à sa nature originelle, à la matrice, pour y puiser l'énergie vitale.

Le noir, suprême yin au contraire est absence de lumière, il est force de mort et source de maladie. En rêve, il pourrait ainsi être signe de déficience de Qi ou de mauvais Qi. On trouve par exemple dans le *Zhougong jiemeng* (Explication des rêves du prince Zhou) la phrase suivante :

梦见天上黑气下地，行(疫)病。<sup>581</sup>

Rêver du Qi noir qui descend du ciel sur la terre, c'est l'arrivée d'une épidémie.

A travers cette assertion propre à une conception superstitieuse du rêve, on pressent néanmoins une certaine intuition du phénomène énergétique qui peut se jouer dans le corps. Cette image onirique pourrait ainsi parfois révéler les symptômes d'un état énergétique déficient.

Quant à l'éventail des couleurs contenues dans le blanc, il est le résultat du Qi originel ou de la lumière transcendante pénétrant la matière et source de vie. La lumière rouge étant la plus apte à évoquer l'énergétique ou le calorifique, aussi est-elle sans doute ainsi privilégiée dans les exercices de visualisation. Mais cette lumière située principalement dans le *chakra* du cœur ou dans celui de la racine, variant nous l'avons vu selon l'activité psychologique, se déplace le long du méridien central *zhongmai* 中脉 pour se concentrer dans tel ou tel *chakra*. On peut ainsi supposer que cette lumière changeant de place change aussi de couleurs selon l'activité mentale et l'état psychique. Toutes les couleurs du spectre lumineux seraient tout autant à même d'exprimer une qualité du Qi originel, et c'est encore en rêve que l'on pourrait en juger le mieux.

Ce phénomène important pour notre étude, cette théorisation du déplacement de la lumière dans les *chakras* selon les états psychiques, notamment pendant le sommeil et le rêve, n'est pas

---

<sup>581</sup> Liu Wenying 刘文英, *Zhongguo gudai de mengshu* 中国古代的梦书 (Les anciens livres des rêves en Chine), Pékin, *Zhonghuashujuchubanshe* 中华书局出版社, 1998, p.8.

sans rappeler la conception fortement critiquée de Castaneda selon laquelle la perception du monde serait issue de l'ancrage de faisceaux lumineux sur notre corps énergétique (à l'apparence d'un oeuf luminescent<sup>582</sup>) en un certain point. Le rêve entre autre serait le résultat d'un déplacement de ce point d'ancrage.

Nous pouvons donc conclure ce chapitre en disant que la lumière pénètre le corps ou rayonne en différents endroits de celui-ci selon l'état psychique du moment et en exprimant également une fonction physiologique ou psychologique. L'état de rêve est ainsi associé au *chakra* de la gorge dans la tradition tibétaine.

Mais sur quelle base bâtir cette échelle chromatique ? Les équivalences du système de Kundalini seraient-elles finalement les plus pertinentes dans le domaine du rêve ?

« Cette lumière qui nous relie à l'univers, « cette obscure clarté qui tombe des étoiles », porte un message. Mais cette information ne nous est pas donnée sur un plateau : elle est codée. La tâche de l'astronome consiste en grande partie à déchiffrer ce code cosmique. »

« Pour déchiffrer le code cosmique, l'astronome doit décomposer la lumière en ses différentes composantes de couleur (ou d'énergie) par un prisme tout comme la lumière blanche du soleil est décomposée par les gouttes de pluie dans cette magnifique arche multicolore qu'est l'**arc-en-ciel**. »<sup>583</sup>

Trinh Xuan Thuan parlant ici bien sûr de l'astronomie apporte cependant de l'eau à notre moulin. Car si l'astronome se doit de comprendre la lumière pour saisir la vie des étoiles et le fonctionnement de l'univers dont il fait partie, il faut de même à l'onirologue prêter attention à la lumière pour comprendre sa vie et son univers intérieur.

Nous ne pouvons que repenser ici à la très jolie phrase que le Médecin Zhu<sup>584</sup>, cherchant à exprimer ce rapport microcosme-macrocosme entre l'homme et l'univers, nous dit une fois dans l'un de ses cours particuliers :

*Les neurones dans la tête d'un seul homme sont aussi nombreux que les étoiles dans tout l'univers.*

La pensée chinoise nous enseigne en effet que l'homme est à l'image de l'univers, en cela il

---

<sup>582</sup> Carlos Castaneda, *L'art de rêver*, trad. de Marcel C. Kahn, Editions du Rocher, 1994.

<sup>583</sup> Trinh Xuan Thuan, *Origines ; la nostalgie des commencements*, Editions Fayard, 2003, pp.40-41 et 61.

<sup>584</sup> Nous avons rencontré le médecin Zhu dans la clinique de médecine traditionnelle chinoise qu'il tient avec son frère près de l'université nationale des minorités ethniques de Pékin. Nous avons suivi quelques cours auprès de lui sur certaines notions élémentaires de la pensée et médecine chinoise.

se recrée en lui à chaque instant la magie même qui opère dans le cosmos.

相對於自然這個“大宇宙”來說，人身就是一個“小宇宙”(…) 頭與腹分上下兩極，前後左右則為四象，再加上中宮則為五行，應身內為五臟。一年分四季八節、十二月、二十四節氣、三百六十日，應人身則為四肢八脈、十二經絡、二十四椎、三百六十骨節。<sup>585</sup>

En équivalence au « grand univers » de la nature, l'homme est un « petit univers » (...) La tête et le ventre sont les deux pôles supérieurs et inférieurs, la face, le dos et les côtés gauche et droit correspondent aux quatre phénomènes. En y ajoutant encore la maison centrale<sup>586</sup>, cela équivaut aux cinq éléments, qui au sein du corps correspondent aux cinq organes. Une année se compose de quatre saisons et huit demi-saisons, de douze mois, de vingt-quatre périodes, de trois cent soixante jours, trouvant écho dans le corps se divisant en quatre membres et huit méridiens *qijing*<sup>587</sup>, douze méridiens, les vingt-quatre vertèbres et les trois cent soixante articulations.

En opposition à Sartre qui disait que l'homme est « jeté là », le dissociant ainsi, pour ne pas dire l'arrachant de l'univers, les optiques tantrique, taoïste et alchimique conçoivent au contraire l'homme à la fois comme un Tout à l'image du Cosmos et comme une partie organique de celui-ci.

B. S. Rajneesh écrit à ce sujet :

« En vérité, il serait plus juste de dire que l'homme est une autre dimension de l'univers, la dimension qu'on appelle humaine. L'univers est multi-dimensionnel – il est dans les arbres, dans les collines, dans les étoiles, dans les planètes. L'homme représente une dimension de croissance, différente des autres. »<sup>588</sup>

Cette différence caractérisant l'homme au sein de tous les autres êtres vivants et non-vivants, cette dimension de croissance qui l'habite, c'est ce pouvoir intrinsèque à l'homme dont nous parle Bergson, relative liberté qui lui permet d'échapper à l'automatisme inhérent aux plantes et animaux et de goûter à travers le dépassement de soi et la création à la vraie Joie. Cette connivence entre l'homme et l'univers, il s'agit encore de la conception du *tianren ganying* 天人感应 ou sympathie unissant l'homme et le ciel<sup>589</sup>. Comment s'explique t-elle ? Liu Wenying nous cite une phrase du *Taizuxun* 泰族训 : “天之与人, 有以相通也。” Il nous l'explique ainsi :

---

<sup>585</sup> Wei Boyang, *op. cit.*, pp.71-72.

<sup>586</sup> En référence au rapport des trigrammes et du *Luoshu*, autrement dit aux quatre directions, les quatre phénomènes (que l'on pourrait appeler en français bigrammes), auxquels il faut encore ajouter le centre ou maison du centre dans le *luoshu* ; le cinq du carré magique.

<sup>587</sup> Outre les douze méridiens classiques correspondant aux six organes et six viscères, la médecine chinoise compte encore huit méridiens extra (*qijing bamai* 奇经八脉), dont les deux très importants de *du* 督脉 et *ren* 任脉 sur lesquels nous allons revenir.

<sup>588</sup> Bhagwan Shree Rajneesh, *op. cit.*, p.224.

<sup>589</sup> Ou résonance entre le Ciel et l'Homme.

这是说天人之间有一个相通的东西。(…)这个东西是什么呢？作者隐隐约约，好像认为是“气”或“精气”。<sup>590</sup>

Ceci dit qu'il y a une chose qui relie le ciel et l'homme. (...) Qu'est-ce que cette chose ? L'auteur pense vaguement qu'il s'agit de Qi (Souffle) ou de *jingqi* (Essence-souffle).

Ce lien entre l'homme et l'univers, c'est bien sûr l'énergétique, ce sont les fluctuations du Qi qui régissent l'univers et font se mouvoir le corps humain. Or dans la tradition oniromancienne, le rêve exprimerait justement ce rapport :

占梦(官)掌其岁时，观天地之会，辨阴阳之气，以日月星辰占六梦之吉凶。<sup>591</sup>

Le (fonctionnaire) oniromancien se charge du temps. Il observe pour cela la résonance entre le ciel et la terre, juge des variations du Qi, se sert des astres pour prédire le caractère faste ou néfaste des six rêves<sup>592</sup>.

En faisant fis du caractère manique, et en s'attachant à la variation du Qi :

“辨阴阳之气”。一年四季十二月，一日昼夜十二时，阴阳二气或上或下、或升或降，这种上下升降反映在天象上，星占家统称“星气”。<sup>593</sup>

« Les variations du Qi » : les quatre saisons et douze mois d'une année, les douze périodes (de deux heures) d'une journée, le yin et le yang qui soit montent soit descendent, cette sorte de mouvement ascendant et descendant énergétique qui se reflète dans les phénomènes astronomiques, les astrologues le nommaient « *xinqi* » ou Qi des étoiles.

Certes, la prédiction grâce à ce poétique « Qi des étoiles » avait toujours pour fonction, conformément à la croyance ancienne empreinte de superstition, de juger du caractère faste ou néfaste d'un événement ou d'un fait important pour l'empire. Aussi le but de la méthode est-il à reléguer au plan purement culturel. Mais la saisie du bien-fondé de l'énergie ou souffle des étoiles au sein du rêve n'est peut-être pas aussi folklorique. Quel est-il ?

星气占还常常同“五行王相”相配合。如春天“木王，火相，土死，水休，金囚”。夏天“火王，土相，金死，木休，水囚”。<sup>594</sup>

La manie se basant sur le Qi des étoiles s'accordait ainsi avec le rapport de « Suzeraineté des cinq éléments ». Par exemple au printemps : « Le bois est roi, le feu est ministre, la terre est morte, l'eau est au repos, le métal est incarcéré. » En été, « Le feu est roi, la terre est ministre, le

<sup>590</sup> Liu Wenying, *Xingzhan yu mengzhan*, op. cit., p.31.

<sup>591</sup> Zhouli 周礼(Livre des Rites des Zhou), Partie *Chunguan* 春官, chapitre *Zhanmeng* 占梦(Oniromancie) cité par Liu Wenying, *Xingzhan yu mengzhan*, op. cit., p.153.

<sup>592</sup> C'est ce que nous dit le Livre des Rites qui divise le rêve en six catégories : Les rêves littéraux (*zhengmeng* 正梦), les cauchemars (*emeng* 噩梦), les rêves de pensées (*simeng* 思梦), les rêves réveillés (*wumeng* 寤梦), les rêves heureux (*ximeng* 喜梦), les rêves de crainte (*jumeng* 惧梦), cités par Wu Kang, op. cit., p.401.

<sup>593</sup> Liu Wenying, *Xingzhan yu mengzhan*, op. cit., p.154

<sup>594</sup> *Ibid.*

métal est mort, le bois est au repos et l'eau est incarcerated. »

Omettons cette fois l'aspect politique et stratégique de cette conception pour n'en garder que la logique élémentale et nous renouons ainsi implicitement avec la médecine chinoise du rêve, en ayant cependant fait un détour par les astres.

Nous tenterons une étude plus poussée des éléments au sein du rêve dans la prochaine sous-partie. Recentrons-nous autour des couleurs.

### **b. Spectre de Broken ou lumière de Bouddha**

Nous voudrions proposer un schéma concentrique de la psyché prenant compte de tous les schémas que nous avons abordés dans cette partie, mais débarrassé de tout élément culturel : A savoir le schéma de la réunification de l'eau et du feu (☉) ayant donné naissance au schéma contemporain du *Tai Ji* (☯), le schéma des *olanim* son équivalent, les cercles du *Shixiangtu*, pour la représentation concentrique et la conception élémentale, l'arbre sefirotique, les *chakras* pour la représentation des différents corps. Pour le choix des couleurs pour lequel nous n'avons pu trouver dans les différentes traditions chinoises abordées une quelconque base satisfaisante, et conformément au parallélisme établi entre macrocosme et microcosme, nous en tenir à la tradition indienne, système de Kundalini, autrement dit à l'utilisation de l'ensemble du spectre de la lumière visible dans l'arc-en-ciel semble tout à fait pertinent, toutes les couleurs étant présentes en rêve et susceptibles *a fortiori* tout comme en astronomie d'être porteuses d'une indication. Or, si ces couleurs sont dans la nuit révélatrices de la chaleur céleste, du corps de l'étoile, elles pourraient de même par phénomène de résonance entre le ciel et les hommes, ce que l'on exprime en chinois par le concept de *Tianren heyi* 天人合一, être dans le rêve révélatrices de la « chaleur émotionnelle », du corps d'une personne. Cette résonance ne doit pas être à considérer comme un « simple » phénomène de lente acculturation. Au quel cas elle ne pourrait prétendre toucher l'universel. Ce lien entre le ciel et la terre transcende le conscient et l'individuel. Il doit renvoyer à l'origine de l'Homme. Tout comme cette conception d'un imaginaire élémental si chère à Bachelard, cette nature colorée et lumineuse des rêves doit provenir du souvenir, au-delà de la culture propre à chaque homme, de l'origine même de la vie inscrite dans toute cellule. Elle ne doit pas être à confondre avec le symbole, et elle précède encore les

archétypes jungiens. La lumière est le codage de la vie. Elle témoigne des variations du Qi, que ce soit en terme de chaleur, de fréquence ou d'émotion. Les couleurs présentées en dégradés permettent encore d'exprimer les nuances des émotions et le passage de l'une à l'autre. Nous trouvons dans la nature un phénomène naturel fort intéressant, et que nous jugeons ici idéal pour représenter ce que nous essayons de synthétiser. Il s'agit du spectre de Broken<sup>595</sup> :



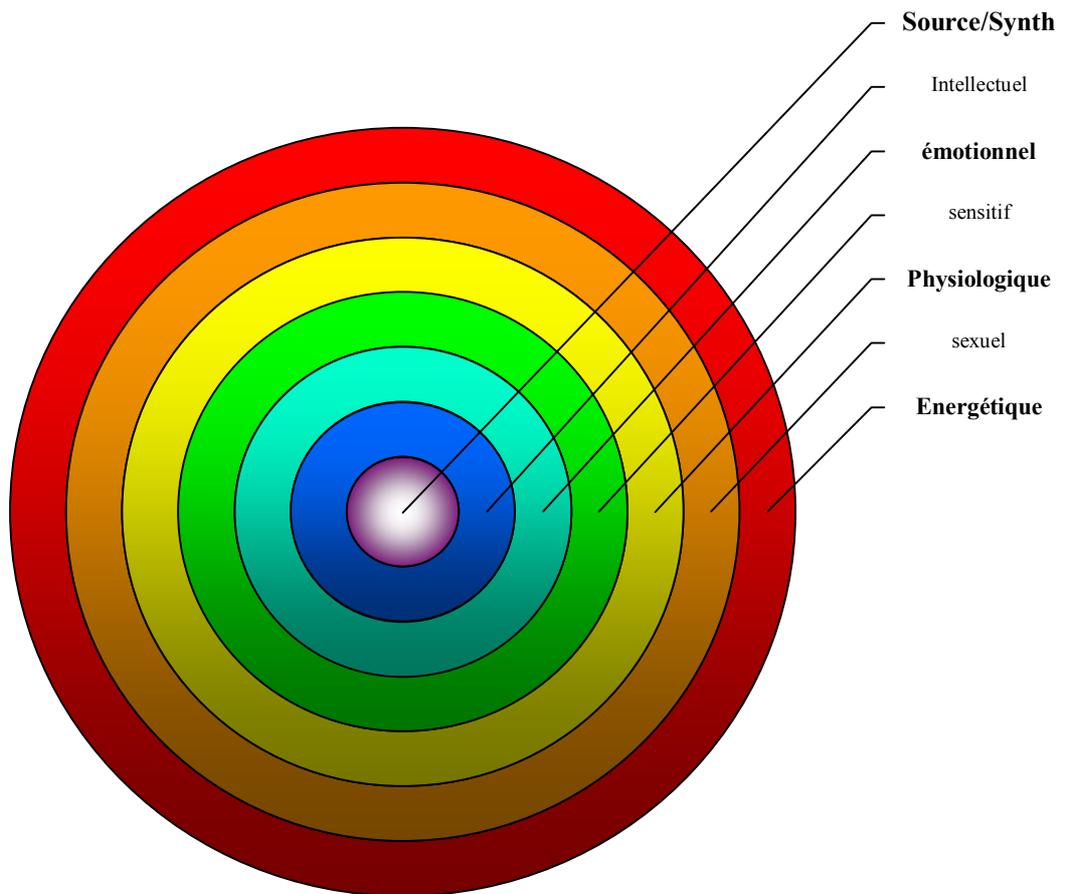
On peut en effet constater que le spectre de brocken illustre à merveille la fusion du schéma du petit arbre (l'homme comme centre de cercles concentriques), des cercles du *Shixiangzizai* et du spectre des couleurs que l'on retrouve dans les points lumineux représentant les *chakras* ou les étoiles. Il n'est donc point étonnant qu'il se nomme en chinois la « lumière de Bouddha » (*foguang* 佛光). Ce spectre de Brocken nous inspire le schéma ci-dessous.

---

<sup>595</sup> Le spectre de Brocken est formé par la diffusion de la lumière par les gouttelettes qui forment le brouillard. La condition optimale pour l'observer est d'avoir un Soleil bien dégagé derrière soi et une nappe de brouillard devant soi. On a donc le Soleil dans le dos, et l'on observe l'apparition d'un cercle lumineux et coloré à l'exacte opposée du Soleil. Ce cercle lumineux a pour nom la Gloire. On observe aussi une zone centrale sombre, qui n'est autre que l'ombre de l'observateur, cachant le centre et le bas de la Gloire: c'est le Spectre de Brocken. Chaque personne voit donc son propre spectre.  
Sur le site : <http://www.astrosurf.com/rondi/brocken.htm>

### c. Schéma synthétique

Je me retrouve à feuilleter un livre pour mes recherches. On y voit des dessins de temples rouges sur fond de papier jaune. Une fille qui semble s'y connaître vient voir cela et me demande quel est le *zuna* ou *cuna* (促纳 : terme créé dans le rêve que l'on pourrait traduire par *impulsion-réception*) qui correspond à... peut-être la couleur jaune, j'ai oublié. Je cherche donc dans le livre qui semble être devenu... une énorme tranche d'oignon ! Et lui montre du doigt le point en question.  
Nuit du 7 au 8 novembre 2007.



#### **Schéma centrifuge des couleurs oniriques**

Voilà quel pourrait être au final ce mouvement des planètes autour du soleil, cette cible idéalisée qu'évoquent toutes les représentations que nous avons présentées préalablement. Il reste bien entendu à vérifier ce schéma.

Les cercles rouge et jaune proviennent évidemment de la pensée chinoise, les cercles vert

et bleu foncé de la conception jungienne. Les trois couleurs primaires correspondant nous l'avons dit au triptyque fondamental. Pour les autres, entre l'énergétique rouge et le corps jaune, entre le souffle (Qi 气) et la forme (*xing* 形), on peut se risquer à déduire le sexuel orange que confirme le système kundalini, autrement dit la semence (*jing* 精) selon la médecine chinoise. Entre le sensitif vert et l'intellectuel bleu, il semble assez judicieux de situer l'émotionnel bleu-vert (*qingse* 青色). Pour le centre de la cible, nous hésitons encore entre deux couleurs que l'on pourrait déduire aussi bien l'une que l'autre. Le violet, rayonnement de l'énergie spirituelle *intra materia*, synthèse de l'intellectuel bleu et de l'énergétique rouge, le 'miroir'. Ou le blanc, rayonnement de l'énergie spirituelle *extra materia*, source de la lumière originelle. Cette première lecture expose en somme les différentes dimensions ou corps constituant un individu. Mais les couleurs conformément à la médecine chinoise et à tout ce que nous avons entrepris de démontrer jusque-là doivent encore exprimer le rayonnement du Qi au sein des organes et sa nature émotionnelle spécifique.

Toujours selon la médecine chinoise, au rouge nous pouvons associer le cœur, au jaune la rate. Le vert sensitif au centre dont la conception analytique pense qu'il unit le rêveur à la réalité correspond selon la médecine chinoise, nous le savons, au foie. Or, rappelons que selon une certaine conception spiritiste de la médecine chinoise, le foie renfermerait justement l'âme *po* source du souvenir du rêve. Cet organe unit ainsi bel et bien d'une certaine façon le rêveur à la réalité. Enfin, le violet correspond à l'enveloppe myocardique, lien entre le cerveau et le cœur.



Toute notre étude s'est attachée à trouver de quelle façon cette pathologie se manifeste dans le rêve. La médecine chinoise a posé les bases théoriques sur le sujet. Bien qu'incomplètes, ces bases ciblent les trois aspects essentiels qu'il faut observer en RL ou se souvenir du mieux que l'on peut dans un RN, pour saisir l'excès ou la déficience du Qi à caractère éventuellement pathologique. Ces trois aspects sont trois manifestations du Qi et les plus à même à refléter l'*oneiros pathos corpus* :

- a) Les couleurs et la lumière.
- b) Les éléments.
- c) Les émotions ou sensations.

Nous n'allons pas revenir en détail sur ces trois points qui ont constitué tout le cheminement de ce travail. Il nous faut les regrouper, les mettre en adéquation pour les compléter et essayer d'en tirer une table des correspondances.

### VIII.1. Interprétation du rêve organique

#### a. Eléments selon les trigrammes

##### 1) Réinterprétation des trigrammes

Nous voulons tenter ici de comprendre ce que ces figures emblématiques pourraient exprimer appliquées au domaine du rêve.

Que le lecteur ne s'étonne point que nous ne tenions pas compte du sens que nous leur avons donné pour exprimer les états de la psyché dans la première partie de ce travail<sup>596</sup>. Ceci pour la simple raison que ce même codage binaire peut être interprété de plusieurs façons. Au début de notre travail ces trigrammes faisaient référence à la pensée dénuée de toute émotion. Le sens que nous voulons à présent mettre en avant est beaucoup plus large puisque axé autour des concepts holistiques du Qi, du yin, du yang. Nous voulons considérer à présent les trigrammes d'après le symbolisme qui leur est attribué et qui pourrait assez bien correspondre au

---

<sup>596</sup> Cf. Première partie : II.1. Les trigrammes comme abstractions des états de la pensée.

symbolisme élémental propre au rêve.

Comme nous l'avions déjà mentionné, la conception communément reconnue veut que ce soit le roi Wen Wang qui serait l'auteur du Yi-King (*Yijing* 易经). Or, certains spécialistes s'attachent cependant à penser que ces explications pourraient en fait être plutôt l'œuvre du fils du roi Wen ; le Duc de Zhou 周公 :

但也有人认为爻辞是周文王的儿子周公作的，可是三圣之中为什么没有提到周公呢？根据汉儒的解释，这是因为古代宗法的观念，父子相从，所以三圣之中就把周公省略了。<sup>597</sup>

Mais il y a des gens qui pensent que les explications des trigrammes sont à attribuer au fils du roi Wen Wang des Zhou ; le Prince Zhou. Mais pourquoi alors n'est-il point fait mention du Prince Zhou parmi les trois saints<sup>598</sup> ? Selon les explications du confucianisme, ceci est dû à la conception ancienne de filiation qui crée un rapport de mutualité entre père et fils. Ainsi y aurait-il eu omission du Prince Zhou.

Or, le prince Zhou est d'abord connu pour être l'auteur du classique chinois de l'oniromancie ; le *Zhougong jiemeng* 周公解梦 ou (Explication des rêves du prince Zhou). Ouvrage que nous avons abordé dans notre mémoire de Master. Nous n'y reviendrons donc pas, mais il est intéressant de constater que la conception chinoise du rêve et l'explication des trigrammes trouvent peut être une origine commune.

Le *Yijing* et le *Zhougong jiemeng* pourraient ainsi être liés de façon sous-jacente. Liu Wenying nous explique ainsi en quoi le rêve a aussi constitué une matière au Livre des mutations :

(...)周人特别重视易占，梦象之吉凶，亦完全可以根据所有的卦象来进行占释。在《周易》爻辞中也可以看到以梦象、梦占解说卦象的材料。《履卦》曰：“履虎尾，不咥人，亨。”踩了老虎尾巴，老虎却不咬人，这是一种梦象说明卦意为吉。剥卦“初六”曰：“剥床以足，蔑贞凶。”“蔑”当读为梦，二字古代相通，“蔑贞”即“梦占”。意思说，梦见床掉了足，为凶兆。由此，剥卦“初六”为凶。因此，在周人那里，易占和梦占有时相互借用。<sup>599</sup>

(...) Les gens sous la dynastie Zhou accordaient une grande importance à la divination par achillée ainsi qu'à la portée faste ou néfaste des images oniriques. Ils pouvaient de même entreprendre une prédiction d'après toutes les images propres aux hexagrammes. Dans les explications sur les traits (constituant les hexagrammes) du *Livre des mutations*, on peut même trouver matière utilisant des

<sup>597</sup> Zu Xing 祖行, *Tujie Yijing* 图解易经 (Le Yi-King illustré), Xi'An, Shaanxi shifan daxue chubanshe 陕西师范大学出版社 (Editions de l'école normale du Shaanxi), 2006, p.24.

<sup>598</sup> Les trois saints sont Fuxi 伏羲, l'inventeur des trigrammes, le roi Wen Wang 文王 qui aurait selon la tradition rédigé le Yi-King en prison, et enfin Confucius 孔子 qui aurait encore écrit les commentaires sur le Yi-King dans le *Yi Zhuan* 易传.

<sup>599</sup> Liu Wenying, *Xingzhan yu mengzhan*, op. cit., pp.152-153.

images oniriques ou des prédictions par le rêve pour expliquer des hexagrammes. A l'hexagramme *fu* est associé le texte : « L'homme marche sur la queue du tigre, mais le tigre ne le mord pas. C'est faste. » Voilà un exemple d'explication d'un hexagramme au moyen d'une image onirique, et lui donnant un sens positif. A propos du premier trait à polarité yin à la base de l'hexagramme *bo* il est dit : « Un lit avec un pied cassé, la mancie par le *mie* est néfaste. » « *mie* » était alors lu « *meng* » (Comme le mot rêve). Les deux mots autrefois correspondaient. La « prédiction *mie* » signifie en fait l'« oniromancie ». Le sens est donc : rêver qu'un lit perd un pied est un signe de mauvais augure. Le premier trait de l'hexagramme *bo* est de ce fait néfaste. Ainsi, à l'époque des Zhou, la prédiction par l'achillée et l'oniromancie empruntait parfois à l'autre.

Ainsi, l'hexagramme peut être bel et bien mis en lien avec le rêve. Mais ceci afin d'exprimer ce que l'on peut considérer d'un point de vue mystique en tant que ce qui va advenir ; une prédiction. Que cette prédiction soit réelle (que l'on puisse considérer qu'elle se réalise *a posteriori* selon nos croyances) ou non, elle est tout du moins tout comme le rêve, l'illustration d'un scénario ou d'une scène mêlant des éléments empreints du réel et d'autres de notre imaginaire, ainsi que nos sentiments issus eux-mêmes soit du réel soit de la toile onirique. Les hexagrammes schématisent ainsi 64 scénarios de base. Chacun de ces scénarios se compose encore de six étapes ou scènes comme autant de traits yin ou yang. A chacune de ces scènes peut être associé un sentiment particulier. Si les 384 scènes du *Yijing* imprégnées de particularisme culturel et de faits précis ne peuvent bien sûr couvrir le champ de toutes les scènes possibles et imaginables qui se passent en ce monde, l'intérêt réside dans la saisie du contenu psychologique qu'elles renferment et qui peut s'appliquer dans des scènes autres que celles recensées dans ce livre. Les scènes ainsi décrites dans le *Yijing* ayant bien entendu valeur d'allégorie. On peut donc comprendre les hexagrammes comme l'éventail de toutes les combinaisons émotionnelles, et *de facto* de tous les états psychologiques complexes.

Or si l'hexagramme est la schématisation d'un état psychologique complexe, le trigramme le constituant est susceptible de schématiser l'émotion de base. Rappelons que l'émotion excessive est susceptible de dérégler le bon équilibre énergétique. La somatisation est un facteur pathogène. Nous avons préalablement abordé les cinq émotions et sept sentiments de la médecine chinoise et leurs correspondances avec les cinq éléments et les cinq organes et six viscères.

L'intérêt dans notre étude de l'utilisation des trigrammes est qu'ils peuvent être considérés comme une extrapolation des cinq éléments base de la médecine chinoise. Or ce lien entre

éléments du *Yijing* et ceux de la médecine chinoise, Yang Li nous le démontre en comparant des phrases issues de ces deux livres.

《内经》在《周易》的影响下，也极为重视天地水火土金造化万物的作用。如《素问·天元纪大论》说：“神在天为风，在地为木，在天为热，在地为火，在天为湿，在地为土，在天为燥，在地为金，在天为寒，在地为水。故在天为气，在地成形，形气相感而化生万物矣。”<sup>600</sup>

Sous l'influence du « *Yijing* », « Le classique de l'empereur jaune » porte une attention toute particulière aux fonctions par lesquelles le ciel et la terre, l'eau et le feu, la terre et le métal engendrent les dix mille êtres. Ainsi, le « Le classique de l'empereur jaune, livre *Suwen*, chapitre sur la grande théorie du Qi céleste » stipule: « L'esprit dans le ciel est vent, sur terre il est bois, chaud dans le ciel, il est feu sur terre, humide dans le ciel, il est terre sur la terre, sec dans le ciel, il est métal sur terre, froid dans le ciel, il est eau sur la terre. Ainsi le Qi dans le ciel est forme sur la terre, et de cette réciprocité entre le Qi et la forme naissent les dix mille êtres.

Il conclue ainsi :

其义一致，可见《内经》基本理论是渊藪于《周易》的<sup>601</sup>。

Leur sens est identique, on peut ainsi voir que la théorie fondamentale du « Livre de l'empereur jaune » trouve son origine dans le « *Yijing* ».

Les cinq éléments constituant la théorie fondamentale de la médecine chinoise pourraient ainsi trouver leur origine dans les huit trigrammes du *Yijing*. Les cinq éléments comme les huit trigrammes étant deux conceptions de la manifestation et des variations du Qi. Nous voulons ainsi tenter à présent d'inscrire ces trigrammes dans la symbolique élémentale et chromatique que nous pensons conformément à ce travail inhérente au rêve organique.

Ci-dessous, la symbolique habituelle qui leur est attribuée :

八卦象数义理示意表<sup>602</sup>

象数	天	地	雷	风	水	火	山	泽
Phénomène	Ciel	Terre	Tonnerre	Vent	Eau	Feu	Mont	Marais
八卦	乾	坤	震	巽	坎	离	艮	兑
Trigramme	<i>qian</i>	<i>kun</i>	<i>zhen</i>	<i>xun</i>	<i>kan</i>	<i>li</i>	<i>gen</i>	<i>dui</i>
义理	健	顺	动	入	陷	丽	止	说
Principe	Fortifier	Arranger	Mouvoir	Pénétrer	S'enliser	Rayonner	Stopper	Parler

**Tableau exprimant l'ordre et le sens des huit trigrammes**

<sup>600</sup> Yang Li, *op.cit.*, p.58.

<sup>601</sup> *Ibid.*, pp.56-57.

<sup>602</sup> *Ibid.*, p.1018. Nous avons enrichi le tableau de Yang Li de notre traduction française.

On trouve bien entendu plusieurs mises en adéquation des huit trigrammes avec les cinq éléments. Celle du roi Wen Wang<sup>603</sup> correspond au tableau suivant :

Eau	bois	feu	terre	métal
<i>kan</i>	<i>xun</i>	<i>li</i>	<i>kun</i>	<i>qian</i>
<i>zhen</i>			<i>gen</i>	<i>dui</i>

**Correspondances entre les cinq éléments et les huit trigrammes**

Si nous nous en tenions à ce tableau, nous ne pourrions rien tirer de plus des trigrammes. D'autant que l'on peut aussi trouver le tonnerre *zhen* associé à l'élément bois.<sup>604</sup> Le tonnerre est associé tantôt avec le foie<sup>605</sup> tantôt avec la vésicule biliaire<sup>606</sup>, ce qui le rattache encore une fois à l'élément bois.

Essayons de voir plutôt quelles nuances expriment le tonnerre, la montagne et le marais par rapport aux cinq éléments. Pour cela, retournons aux sens fondamentaux de ces huit trigrammes tels qu'ils sont explicités dans le *Yijing*. Yang Li nous en fait un très bon un résumé :

八卦象征自然的来源及演化。

老子曰：“道生一，一生二，二生三，三生万物，万物负阴而抱阳，冲气以为和”。“道生一”指太极为混沌元气，动则生阳，静则生阴，阴阳环抱而生两仪，即“一生二”。两仪生四象，四象在演变成八卦...

Origines naturelles et transmutations des symboles des trigrammes :

Lao Zi a dit : « Le Tao engendre le Un, le Un engendre le Deux, le Deux engendre le Trois, le Trois engendre les dix mille choses. Ces dix mille choses portent en elle le yin et contiennent le yang, demeurent dans l'équilibre du Qi. » « Le Tao engendre le Un » indique le *Tai Ji* constitué du Qi originel mélangé qui, se mouvant engendre le yang, se figeant engendre le yin. Le yin et le yang s'embrassant engendrent les deux présents (aspects)<sup>607</sup> conformément au « Un engendre le Deux ». Les deux présents donnent naissance aux quatre phénomènes (ou images), et ceux-ci donnent à leur tour naissance aux huit trigrammes.

Ci-dessous, le schéma illustrant les propos ci-dessus :

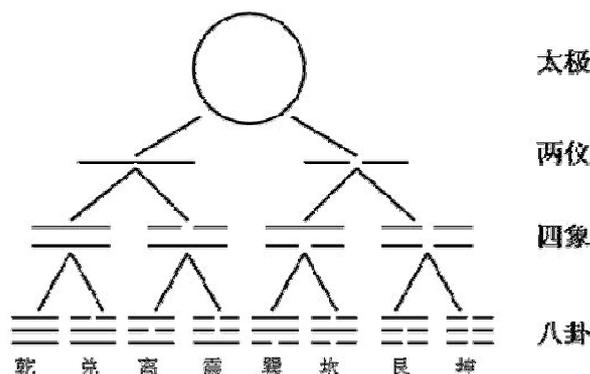
<sup>603</sup> *Ibid.*, p.45. Schéma 11-2.

<sup>604</sup> Zu Xing, *op.cit.*, p.68.

<sup>605</sup> Yang Li, *op.cit.*, p.1014. Schéma 88-2.

<sup>606</sup> *Ibid.*, p.1015

<sup>607</sup> Eric Marié, *op.cit.*, p.100.



...八卦分别象征天地雷风水火山泽，这八种物质是自然界万物衍生的物质基础。其中以乾、坤天地二卦为万物之母，万物生于天地宇宙之间，如《周易·序卦》曰：“有天地然后有万物”。《易·乾·文言》：“与天地合其德，与日月合其明”。因此，八卦不是玄虚的东西，而是一种物质性的，寓有辩证雏形的结构。《周易》以八种自然物构成宇宙和运动变化的观点。从而象天地雷风水火山泽，其中水火为万物之源阴阳之基，风雷为之鼓动，山泽终于成形。有了山泽，生物开始滋生，生命亦开始孕育，人类因此而繁衍。(…)

Les trigrammes se divisent dans leur symbolique en ciel, terre, tonnerre, vent, eau, feu, montagne, marais. Ces huit sortes de matières sont la base matérielle d'après lesquelles évoluent les dix mille êtres du monde naturel. Parmi les trigrammes, ceux du ciel et de la terre sont la matrice des dix mille êtres qui naissent dans l'espace entre eux deux. L'avant-propos sur les trigrammes du « *Yijing* » nous le dit ainsi : « D'abord il y a le ciel et la terre, ensuite il y a les dix mille êtres. » Les explications en langue classique sur le trigramme *qian* mentionnent aussi : « De l'union du ciel et de la terre naît la vertu, de celle de la lune et du soleil naît la clairvoyance. » Ainsi les trigrammes ne sont pas des choses mystérieuses, mais ce qui constitue la nature matérielle qui contient en elle la forme dialectique embryonnaire. Le *Yijing* se sert d'une conception basée sur huit sortes de matières qui forment l'univers et de leurs mouvements et transformations. Parmi ces éléments, l'eau et le feu sont la source élémentaire du yin et du yang de toute chose en ce monde, le vent et le tonnerre en sont la stimulation, la montagne et le marais enfin la forme accomplie. Arrivé au stade de la montagne et du marais, les choses commencent à croître, la vie s'enfante. Ainsi se multiplie le genre humain<sup>608</sup>.

<sup>608</sup> Notre étude n'est point théosophique mais elle reste une ouverture aux réflexions spirituelles. Selon la définition de Lao Zi, le *Dao* est donc une substance ineffable et transcendante d'où toute chose en ce monde (les dix mille êtres) procède et à laquelle elle retourne. Si on lit à présent la définition que donne Descartes de Dieu : « Par le nom de Dieu, j'entends une substance infinie, éternelle, immuable, indépendante, toute connaissante, toute puissante, et par laquelle moi-même, et toutes les autres choses qui sont ont été créées et produites. » (*Méditations métaphysiques, op.cit.*, p.115.) L'unique différence entre *Dao* et *Deo* (une des déclinaisons latines de *Deus*) hormis une lettre ne réside finalement que dans le fait que Descartes ajoute à cette substance la connaissance, alors que la tradition chinoise en reste à un principe dualiste de potentialité énergétique. Nous avons cependant déjà expliqué en quoi ce principe englobant la notion d'Esprit (*shen* 神) peut être ramené légitimement au spirituel. La conception selon Bergson de la *conscience* et de l'*énergie spirituelle* semble en cela encore une fois un bon compromis entre conception chinoise et occidentale. Lisons cet autre passage des *Méditations métaphysiques* : « De façon que cette indifférence que je sens, lorsque je ne suis point emporté vers un côté plutôt que vers un autre par le poids d'aucune raison, est le plus bas degré de la liberté, et fait plutôt paraître un défaut dans la connaissance, qu'une perfection dans la volonté ; car si je connaissais toujours exactement ce qui est vrai et ce qui est bon, je ne serais jamais en peine de délibérer quel jugement et quel choix je devrais faire ; et ainsi je serais entièrement libre, sans jamais être indifférent. » (*Ibid.*, p.143.) Ainsi, si la Voie chinoise oppose au choix et à l'insatisfaction qu'il procure l'indifférence et l'inaction (*Wuwei* 无为), Descartes oppose à l'indécision dans le choix la volonté, fruit de la connaissance divine, qui permet de faire le bon choix et d'agir en homme libre. Pour Descartes, l'indifférence vaut certes mieux que le choix contraint et forcé mais elle reste l'expression la plus limitée de la liberté. Au Non-agir de Lao Zi, Descartes

A ce stade, un premier fait important à saisir pour parvenir à ramener cette conception du monde à un matériau utile à notre étude est le processus de création du Un originel aux dix mille choses et dont chaque étape est symbolisée par deux trigrammes. Il faut donc d'abord considérer les trigrammes deux par deux, en les couplant. Le ciel et la terre constituent le possible et le réalisable, ils sont l'essence et le plan de toute chose, ne sont pas inscrits dans la vie, mais la préfigurent. Ils sont l'origine indicible de l'énergie. L'eau et le feu sont l'énergétique à proprement parler, le vent et le tonnerre sont la stimulation, l'excitation de cette énergie, et la montagne et le marais sont la cristallisation de cette énergie.

Ainsi, à la différence des cinq éléments dont la logique est relationnelle (selon les lois d'engendrement et de domination), celle des huit trigrammes répond d'abord à une progression.

Voyons à présent en détail chaque paire de trigrammes constituant chacune de ces quatre étapes.

《周易》尤重视乾元，认为乾元是自然界万物赖以资始的动力，此元一动，则天地日月皆动，而且是永恒的运动，动转不息的运动，这种运动贯穿于事物的自始至终，影响事物的发生和发展。正如《易经》原文所说：“乾、元、亨、利、贞”。所谓乾，即指乾为天。是一种自然界宇宙万物运动的无形动力，元、亨、利、贞是乾卦四德，元是《周易》强调元气的动力作用，是气一元论的胎源。亨，通也；利，宜也；贞，正也，即指事物有了运动之后，才能旁达通应，利宜万物，这是自然发展的必然规律，天地正道。(…)

Le *Yijing* insiste tout particulièrement sur le concept de *qianyuan*, croyant que celui-ci est la force sur laquelle s'appuient les dix mille choses du monde naturel. Sitôt que s'active *yuan*, alors le ciel et la terre, le soleil et la lune se meuvent pour un mouvement perpétuel, incessant. Ce mouvement donne aux choses un début et une fin, influence leur naissance et leur développement. Ainsi est-il écrit dans le *Yijing* : « *Qian, yuan, heng, li, zhen.* » Ce que l'on entend par *qian*, c'est le ciel. C'est une sorte de force dénuée de forme qui anime toute chose dans l'univers. *Yuan, heng, li* et *zhen* sont les quatre vertus du *qian*. *Yuan*, c'est la fonction de la force sur laquelle insiste le *Yijing*, c'est la source du Qi. *Heng*, c'est ce que le Qi pénètre. *Li*, c'est le convenable, *zhen*, c'est la

---

aurait opposé la Volonté divine. Ce que nous cherchons à exprimer ici et dans tout notre travail, c'est que la différence entre religions ou pensées occidentale et chinoise ne doit pas en rester simplement aux mots qui sont relatifs à une langue. Nous ne croyons point comme le pensaient Lacan, Barthes ou d'autres que l'Inconscient ne soit que langage. Le rêve trouve d'autres formes d'expression, notamment élémentaire, ce qui le ramène à une origine plus substantielle. Or, quelle est cette substance ? *Dao* et *Deo* ne sont pas si différents en nature qu'il n'y paraît, mais l'attitude et le positionnement de Lao Zi et de Descartes, par exemple, vis à vis de cette substance, eux, diffèrent totalement. Au renoncement et au détachement prônés par le sage chinois s'oppose la volonté du philosophe français. Nous avons déjà évoqué cette attitude opposée entre renoncement et réalisation. Celle caractérisant le bouddhisme et la religion juive. C'est ainsi que Marc-Alain Ouaknin nous parle du Bouddhisme : « Mais le bouddhisme tout en recherchant la voie du milieu, reste figé dans les sphères supérieures, où il se perd dans la contemplation mystique. » (Marc-Alain Ouaknin, *op.cit.*, p.214.) Si la religion chinoise taoïste ou bouddhiste (certes d'origine indienne) a pour visée l'inaction et le retour à la substance ou l'essence originelle, la religion occidentale prône au contraire l'action et cherche à concrétiser cette substance ou essence. L'Histoire témoigne de cette différence fondamentale et des dérives de cette Volonté divine justifiant les pires crimes. Mais le rêve heureusement l'abolit.

justesse. Ainsi ce n'est qu'après que toute chose soit mue, qu'elle peut être pénétrée (par le Qi), et est favorable à toute chose. C'est la règle nécessaire au développement naturel, la voie juste du ciel et de la terre.

A la vertu préalablement évoquée de l'alliance du ciel et de la terre sont évoquées à présent les quatre vertus du ciel. Bien que difficile à saisir en chinois et qui plus est à retranscrire en français, ces vertus évoquent encore une fois une cristallisation, celle de l'origine du Qi en quelque chose de certes abstrait mais témoignant de la justesse, autrement dit d'un principe moral supérieur. Nous ne chercherons plus ici à faire des parallèles avec la religion juive, mais il nous faut au moins retenir de ce ciel son aspect transcendantal, et son sens de Qi originel.

《周易》重视坤，坤六爻皆为“-”，故为纯阴之卦。宇宙万物“孤阴不生，独阳不长”，万物资生除阳刚之用外还必须有阴柔之体，即天地必须阴阳气交，始能生化万物。(…)

Le *Yijing* insiste aussi sur *kun*. Les six traits constituant le trigramme *kun* sont à polarité yin, ainsi représentés ‘- -’. Ainsi il est le trigramme du pur yin. Les dix mille choses de l'univers ne peuvent naître du seul yin et ne peuvent croître du seul yang. A part le rôle du yang fort nécessaire à leur naissance, toute chose nécessite aussi le corps du yin malléable. Ainsi, le ciel et la terre ont besoin de l'interpénétration du yin et du yang afin de donner naissance aux dix mille choses.

Ici, l'important est de saisir l'aspect « mou » ou malléable de la terre, qui s'oppose à la fermeté, au caractère inébranlable du yang. Si le yang impose sa justesse et sa fermeté dans le processus de création, peut-être la terre permet à ce processus de se cristalliser d'une façon plus souple, laissant à la vie une certaine marge de liberté.

《周易》除重视乾坤二卦对宇宙的化生之外，还强调水火在化生万物中的重要意义。如水为坎卦，《易·说卦》曰：“坎者，水也，正北方之卦也。”说明水为至阴，有水才有生命。离为火卦，火生土，土为万物之母，故有水火才生万物。另外，离坎又可释为日月，有日月运转，才能寒暑相移，阴阳调节。(…)<sup>609</sup>

Mis à part la fonction d'engendrement dans l'univers (codifiée à l'aide) des deux trigrammes *qian* et *kun*, le *Yijing* insiste également sur le sens primordial de l'eau et du feu au sein de l'engendrement des dix mille choses. L'eau correspond au trigramme *kan*. Son explication dans le *Yijing* dit : « le *kan*, c'est l'eau, le trigramme correspondant au Nord. » Cela signifie que l'eau est le yin extrême. La vie ne peut exister sans elle. *Li* est le trigramme du feu. Le feu engendre la terre, et la terre est le berceau des dix mille choses. Aussi toute chose ne peut naître que lorsqu'il y a l'eau et le feu. Par ailleurs, *li* et *kan* ont aussi le sens du soleil et de la lune. Ce n'est que lorsque ces astres s'animent qu'il peut y avoir la succession des saisons, équilibre entre le yin et le yang.

---

<sup>609</sup> Yang Li, *op.cit.*, p.56-57.

L'eau et le feu sont comme nous l'avons déjà suggéré les deux pôles de l'énergétique. Principe de vie, ils sont *de facto* énergie interne. Dans la médecine chinoise, leur relation est fondamentale. Le feu réchauffe l'eau, et l'eau refroidit le feu. Nous avons déjà abordé le schéma du *Shuihuo kuangkuo tu* 水火匡廓图 ou (Diagramme de la réunification de l'eau et du feu).



白半环为阳，黑半环为阴，象征气呈圆周不息的循环，说明《周易参同契》认为精气是不停的流动着的，精气是圆周运动的，呈现着坎离交通的。坎离相交，子午升降，子时阳气上升，阴气渐退，午时阳气下降，阴气渐长，所谓“子当右转，午乃东旋。”即言子午升降有时，运转有序，这些理论为中医气功的任督沟通，坎离相交，气运大、小周天等奠定了基础。<sup>610</sup>

Les demi-cercles blancs sont le yang, les demi-cercles noirs sont le yin, symbolisant le cycle incessant du Qi dans un mouvement circulaire. Ceci expliquant que « Les trois aspects similaires du cycle du soleil et de la lune<sup>611</sup> » pense que l'essence et le Qi sont un mouvement incessant, circulaire qui exprime le dialogue entre l'eau et le feu. Cette communication entre l'eau et le feu, ce sont les fluctuations du Qi selon les heures de la journée. Aux heures *zi*, ( de minuit à midi), le Qi yang monte, le Qi yin recule. Aux heures *wu* (de midi à minuit), le Qi yang descend, le Qi yin augmente progressivement. C'est ce que l'on entend par la phrase « Aux heures *zi* (où le soleil monte), (le Qi) tourne vers la droite, aux heures *wu* (où le soleil descend) alors il tourne vers l'Est<sup>612</sup>. Ainsi est-il dit qu'il y a un temps pour la croissance et décroissance (du Qi) pendant les heures de la journée et un ordre pour son mouvement rotatoire. Cette théorie a jeté les bases de la communication entre les méridiens centraux *ren* et *du* dans les exercices de Qi Gong de la médecine chinoise, du dialogue entre l'eau et le feu, du transport du Qi selon le Grand et Petit Cycle (du Qi).

On associe le feu au cœur et l'eau aux reins. La santé du corps dépend du bon équilibre de cette relation. Or le dérèglement de ce rapport aura des conséquences sur les rêves. 心肾不交, 引起恶梦, si le cœur et les reins ne communiquent plus, cela provoque des cauchemars.

《周易》还以为震巽雷风在宇宙自然界的发生发展中起着重要的鼓动作用。如原文曰：“象曰：震来厉，乘刚也”，《易·说卦》曰：“万物出乎震，震东方也”“齐乎巽，巽东南也，(…)。”

<sup>610</sup> *Ibid.*, pp.1073-1074.

<sup>611</sup> Traduit dans le Grand dictionnaire Ricci par Gage pour la réconciliation des Trois selon le Livre des Mutations. p.41.

<sup>612</sup> Dans la plupart des représentations spatiales de la Chine antique, le Nord étant indiqué en bas, le Sud en haut, l'Est est de ce fait représenté à gauche. Cette phrase exprime donc bel et bien un antagonisme.

Le *Yijing* croit aussi que *zhen* et *xun*, le tonnerre et le vent, ont au sein de la production et la croissance des dix mille choses du monde naturel une fonction stimulante. Ainsi est-il écrit dans la langue classique : « Le tonnerre vient violemment, puisant cet aspect de la fermeté du yang. » L'explication de son caractère dans le *Yijing* stipule : « Toute chose provient du tonnerre, le tonnerre est l'Est. » « De la même façon, *xun*, le vent, est le sud est, (...) ».

La violence du vent, le grondement du tonnerre comme fonction stimulante, ce Qi devenue impulsion du vivant, excitation, c'est l'accession à la dimension pulsionnelle, émotionnelle, le déferlement des émotions brutes. Cet aspect du Qi est primordial dans notre domaine puisque l'émotion excessive est présente en rêve.

此外,《周易》还注意到艮、兑、山、泽二卦在自然界万物形成中的作用,如《易·说卦》说:“山泽通气,然后能变化既成万物也。”“艮东北之卦也,万物之所成终而所成始也”。

Par ailleurs, le *Yijing* pointe aussi l'accent sur la fonction de formation de *gen* et *dui*, les deux trigrammes de la montagne et du marais. Ainsi est-il écrit comme explications à ces trigrammes : « Ce n'est que lorsque la montagne et le marais sont pénétrés du Qi que peuvent alors se former les dix mille choses. » « *Gen* est le trigramme du Nord-Est, le commencement et la fin de toute chose. »

La fonction de formation, c'est la cristallisation du Qi, sa forme la plus lourde. D'abord principe immanent à toute chose dans le *qian* et le *kun*, puis devenant énergie inhérente à toute chose dans le *li* et *kan*, puis encore force stimulante faisant se mouvoir toute chose dans le *zhen* et le *xun*, le Qi devient forme aboutie dans le *gen* et le *dui*. Il enfante, fait croître et multiplie. Il modifie le vivant, il l'enrichit.

以上说明《周易》通过八卦论述了自然界的形成及演变,指出天地、水火、风雷、山泽在宇宙中的重要意义,突出了自然界是运动的、物质的观点。如《易·说卦》曰:“天地定位,山泽通气,雷风相搏”,“雷以动之,风以散之,雨以润之,日以烜之,艮以止之,兑以说之,乾以君之,坤以藏之。”

Les explications ci-dessus montrent comment le *Yijing* à travers les huit trigrammes théorise la formation et les mutations du monde naturel, et indique le sens primordial du ciel et de la terre, de l'eau et du feu, du vent et du tonnerre, de la montagne et du marais, exposant une conception animée et matérielle du monde naturel. Ainsi est-il écrit dans le *Yijing* : « Le ciel et la terre déterminent le lieu, la montagne et le marais sont traversés par le Qi, le tonnerre et le vent luttent mutuellement. », « Le tonnerre est mouvement, le vent est dispersion, la pluie est humidification, le soleil est assèchement, la montagne est arrêt, le marais est parole, le ciel régit, la terre accumule. »

Voyons à présent au vu du sens originel le sens que nous pouvons donner aux trigrammes

dans le domaine du rêve :

乾 *qian* ou le Ciel. 乾以君之, le ciel régit. On touche ici à la spiritualité, à la divinité, à l'individuation. On est au-delà du corps. Dans un rêve, tendre vers le ciel, c'est se libérer de la matière et des émotions qu'elle emmagasine, c'est retourner au Un. On se ressource, on se « **fortifie** » dans le Qi originel, la blancheur immaculée de la neige ou de beaux nuages oniriques aveuglants et apaisants. C'est ce que Stephen Laberge a connu dans un de ses beaux RL qu'il raconte à Tholey lors d'une entrevue :<sup>613</sup>

« This sounds like a dream that I described in my book, a dream in which I decided that I wanted to experience the highest potential in me. I flew up into the clouds, without any other intention than that. My dream-body disappeared and yet I still existed, in a sense. I could sing, for example, although I had no mouth. Yet I had the sense of a unity with the space. There wasn't an I there, yet there was still some-thing I would call a perspective. »

Cela ressemble à un rêve que j'ai décrit dans mon livre, un rêve dans lequel j'avais décidé que je voulais expérimenter le plus haut potentiel en moi. J'ai volé jusque dans les nuages, sans aucune autre intention que cela. Mon corps onirique a disparu mais j'existais encore, dans un sens. Je pouvais chanter par exemple, bien que je n'avais plus de bouche. J'avais alors la sensation de ne faire qu'un avec l'espace. Il n'y avait là plus un Je, il y avait toujours quelque chose que j'appellerais une perspective.

Nous avons fait cet autre rêve illustrant le domaine du *qian*.

Le paysage se couvre de neige. Je regarde le ciel avec mon frère. J'aperçois soudain dans les nuages se dessiner un temple titanesque tout blanc, ressemblant au colisée incliné mais constitué de colonnes grecques bien droites. Devant, sur le même nuage, j'aperçois notre petite église de face.

Je demande à mon frère si cela est réel. Il me dit qu'il y a de la brume autour et que cela signifie donc que ce n'est pas réel. Je regarde à nouveau. Effectivement, je ne vois momentanément plus que le ciel d'un beau bleu au-dessus du nuage. Mais en regardant encore une fois, j'aperçois de nouveau notre église de trois-quarts cette fois, aussi imposante que le temple aperçu juste avant et de la même couleur blanche rayonnante.

15 au 16 novembre 2007

坤 *kun* ou la terre. *kun* ne fait que confirmer le sens de l'élément terre. 神在地为土, l'esprit sur la terre, c'est l'élément terre. Dans la médecine chinoise, il est question ici de la rate associée au jaune. « L'**arrangement** », le sens également de suivre, nous le saisissons dans le sens de stockage, fonction de la rate. 坤以藏之, la terre accumule. On trouve encore associé

---

<sup>613</sup> Voir annexe 2.

ce trigramme au bœuf<sup>614</sup>, ce qui nous renvoie encore une fois à l'image de la terre. Le *kun*, c'est l'inscription dans la matière. Dans notre optique, l'inscription dans le corps. Si tendre vers le *qian* c'est se libérer de l'émotion, tendre vers le *kun* c'est inscrire cette émotion dans le corps, c'est la somatiser.

坎 *kan* ou l'eau ou la lune. Nous avons vu que *kan* est l'énergétique yin. Le pur yin. Il tempère l'excès du feu, il apaise. Dans le rêve, il donnera une émotion douce. Une eau claire en rêve ou le clair de lune exprimera l'état émotionné, l'eau courante évoquera la bonne circulation du Qi. (Mais l'on est alors dans le *dui*, comme nous allons le voir.) Mais s'il freine au-delà du convenable, s'il étouffe le feu, il se vide de son énergie. Une eau trouble ou sombre, traduira ainsi la tristesse, l'inquiétude morbide qui se fige dans les reins, siège du *kan*, de l'énergie yin. Une belle étendue d'eau, un bassin symbolisera en rêve le réservoir du Qi. Si ce réservoir s'avère être petit, il exprimera une insuffisance de Qi. Si l'eau de cette réserve était sale c'est que ce Qi ne trouve point de débouchés, qu'il y a un blocage. En rêve, « **s'enliser** », s'embourber dans une étendue d'eau vaseuse pourrait notamment évoquer la tristesse, le désir suicidaire du *kan*.

离 *li* ou le feu ou le soleil. Sa symbolique ne fait que confirmer celle des différentes traditions dont nous avons tenu compte. Elle est tout comme pour le *kan* le Qi sous sa forme énergétique. Si la tradition médicale chinoise l'associe au rouge et si le bouddhisme tibétain privilégie cette couleur dans les exercices de méditation pour évoquer la lumière corporelle, le trigramme *li* est de même associé par homophonie à la « **brillance** » (*li* 丽). Il renvoie ainsi à la nature lumineuse de l'énergétique. En rêve, un lever de soleil sera donc l'expression de la joie du cœur, un feu ardent de la passion. Mais un incendie, expression du *li* démesuré, traduira le Qi en excès qui nuit au cœur qu'il consume et à la longue aux reins qu'il épuise en les faisant travailler au-delà du convenable pour palier à l'excès de feu. L'équilibre du corps repose sur cette dualité. 雨以润之，日以烜之, l'eau humidifie, le feu assèche.

震 *zhen* ou le tonnerre. Le feu du ciel qui s'abat sur la terre. Il est lien entre les deux. Selon notre échelle élémentaire, la « **mouvance** », traduisible par 雷以动之, se serait l'énergie de *li*

---

<sup>614</sup> Yang Li, *op.cit.*, p.49. Tableau 11-1.

pris entre la potentialité du *qian*, et le stockage de *kun*. Il y a ainsi tiraillement entre libération et somatisation. L'émotion ou le désir enflent entre deux pôles opposés et ne savent comment se réaliser. Selon la médecine chinoise, la *libido* bien que trouvant sa source dans les reins (correspondant à l'élément eau auquel le tonnerre est aussi parfois associé) se trouve aussi gérée par le foie (bois) qui produit les cellules reproductives. L'image du tonnerre en rêve pourrait tout d'abord témoigner du désir encore insatisfait, de la frustration.

Ce trigramme est également associé au bois et ainsi au vert. La foudre s'abat sur l'arbre. De cette frustration peut naître de la colère que la médecine chinoise associe au bois. La manifestation du grondement du tonnerre en rêve peut donc aussi tout à fait s'avérer exprimer la colère. Que ce soit l'une ou l'autre explication, *zhen* semble exprimer l'émotion du foie.

巽 *xun* ou le vent. 神在天为风，在地为木，L'esprit dans le ciel est vent, sur terre il est bois. Tout comme *zhen*, *xun* est associé au bois et donc au vert. Il pourrait donc tout comme lui faire écho de l'état du foie. Mais *xun* est le vent qui caresse les arbres. Ces fameux saules fruitiers du *Neijing Tu*. *Xun* « **pénètre** » ainsi les poumons. On pourrait donc plutôt penser que la sensation d'une brise sera évocatrice d'un bien-être, d'une bonne respiration, et la violence de rafales d'un mal-être, d'une gêne ou insuffisance de la fonction respiratoire<sup>615</sup>. 雷风相搏，雷以动之，风以散之，le tonnerre et le vent luttent mutuellement, le tonnerre est mouvement, le vent est dispersion. *Xun* et *zhen* sont liés dans la tempête, mais si *zhen* est consubstantiel à la tempête et n'offre de ce fait qu'un aspect violent en rêve, le vent peut amener comme il peut chasser les nuages de la tempête. La colère altère la respiration la rendant saccadée. Mais une respiration profonde peut apaiser la colère, la disperser.

兑 *dui* est un caractère difficile à cerner au premier abord. Il est tout comme la montagne la concrétisation du Qi : 山泽终于成形. La montagne et le marais prennent enfin forme.

*Dui* est tout d'abord « **la parole** » : 兑以说之. La parole est effectivement une concrétisation du Qi. Elle est extériorisation d'une forme aboutie du Qi. Le langage et les mots sont un moyen d'expression manifeste le jour et au sein des rêves un moyen d'évacuation d'un contenu latent. Le rêveur exprime la nuit par les mots des pensées inabouties, qui n'ont pu

---

<sup>615</sup> Voir pour cela l'annexe 7 : Emphysème pulmonaire et rêve de nager.

donner le jour à une satisfaction et qui restent en suspens. Par ce moyen, le rêveur évite la somatisation. Pour parler, il faut du souffle, le *dui* est donc bel et bien lié en partie avec les poumons.

*Ze* 泽, qui est en général associé au trigramme *dui*, est le marais ou toute retenue d'eau ; lac, bassin artificiel. Et pourtant l'explication que l'on trouve associée à ce trigramme est plutôt celle d'océan ou rivière<sup>616</sup>. L'étendue d'eau étant plutôt à associer comme nous l'avons dit avec le *kan*, les reins réservoir du Qi. La vision de l'eau courante en rêve c'est le Qi qui circule bien, que ce soit une rivière ou la mer. Une rivière tarie exprimera une mauvaise circulation du Qi. La médecine chinoise associe comme nous l'avons déjà dit le trigramme *dui* aux poumons. Quel peut en être le bien fondé élémental ? Le vent, comme nous l'avons vu, semble au premier abord plus pertinent. Il faut comprendre pour cela que la médecine chinoise attribue aux poumons la fonction de gérer les mouvements des liquides dans le corps. 通调水道. Les poumons sont le lien entre le ciel duquel ils aspirent le Qi et les reins vers lesquels ils font descendre ce Qi liquéfié. Les poumons sont ainsi l'organe des échanges entre Qi aérien et Qi fluide, condensant le premier pour donner le second. Ils sont l'intermédiaire entre le ciel *qian* et les reins *kan*. Ainsi, le Qi traversant les poumons sera vent *xun* proche du ciel et *dui* marais plus proche des reins.

Le *dui* renvoie également au lien de la sexualité et des reins. Les reins sont réservoirs de l'énergie vitale et de l'énergie sexuelle latente. Ils sont un potentiel. La concrétisation de ce potentiel concentré dans le point d'acupuncture la porte de la vie *mingmen* 命门, activé par le feu, la réalisation de l'énergie dans la sexualité, c'est le *dui*.

*Dui* est encore associé au *métal*. S'il semble absurde que la lutte à l'arme blanche puisse évoquer les poumons comme nous l'avons déjà suggéré, un débat houleux ou un combat onirique sous toutes ces formes pourrait très bien évoquer une lutte intérieure. Mais l'effervescence intellectuelle qui ne passe pas par les mots sera en revanche plutôt concrétisée en rêve par l'ivresse du vide, l'élément *espace* de la conception indienne et tibétaine qui correspond plus ou moins au *métal*.

艮 *gen* ou la montagne. Tout comme *dui*, *gen* est la concrétisation du Qi, il est le Qi qui prend enfin forme. Mais à la différence du *dui* qui est réalisation yang, active, dans le verbe ou la

---

<sup>616</sup> Zu Xing, *op.cit.*, p.66.

sexualité, *gen* est la concrétisation, la création yin. L'homme se retirant seul dans la montagne va y chercher une réponse à son questionnement intérieur. La montagne peut ainsi être symbole en rêve de l'élaboration de nouvelles idées, de nouveaux concepts. Elle peut de même être source d'inspiration et de création artistique. En rêve, « s'arrêter » pour en contempler la blancheur de ses sommets enneigés ou celle de la brume ou des nuages qui en effacent les crêtes, c'est toucher le domaine du *qian*, c'est l'introspection bénéfique, c'est le Qi qui circule sans entrave dans le cerveau. Nous prenons ainsi également en compte la symbolique du *Neijing Tu*. Voir une belle montagne en rêve sera ainsi signe d'élévation spirituelle et de bonne santé mentale. Mais l'aspect massif de ses rochers escarpés menaçants ainsi que toute vision onirique de pierres massives écrasantes pourrait évoquer les symptômes de la migraine, du Qi qui stagne au niveau du crâne. La sensation douloureuse de pression devenant dans le rêve celle d'oppression et d'écrasement.

## 2) Des trigrammes à l'échelle décagramme

Revenons à la schématisation traditionnelle des huit trigrammes :



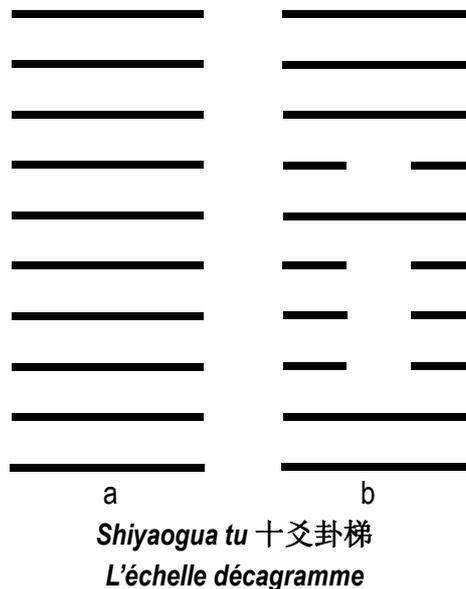
**La disposition des trigrammes selon Fuxi<sup>617</sup>**

Le schéma des trigrammes selon Fuxi offre deux lectures. Ils présentent les trigrammes par paire l'un en face de l'autre en opposition parfaite quant à la polarité des traits yin et yang, et les expose dans un ordre cyclique que l'on peut encore lire de deux façons. Conformément aux chiffres indiqués au-dessus de chaque trigramme : Ciel, marais, feu, tonnerre puis en passant par

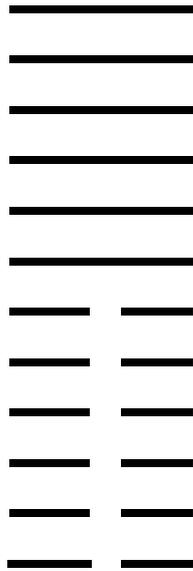
<sup>617</sup> Cf. *Bagua wuxingtu* 八卦五行图 (Schéma des huit trigrammes et cinq éléments), Yang Li, *op.cit.*, p.1027. Tableau 89-6.

le centre vent, eau, montagne et enfin terre. Le sens de lecture crée le mouvement intrinsèque au *Taiji*.

Mais l'on pourrait encore donner un autre sens de lecture. Pour cela, on commence de la même façon, en lisant les trigrammes dans le sens inverse de celui des aiguilles d'une montre, en partant du ciel pour aller cette fois jusqu'au vent, à ceci près que l'on intercale l'eau entre le feu et le tonnerre. Ce qui légitime ce sens de lecture est la succession des traits constituant les trigrammes. Ces traits devant être lus dans un trigramme de la base au trait de dessus, dans cette suite, chaque trigramme reprend les deux derniers traits (dessus et centre) du précédent auxquels s'ajoute le sien, le trait supérieur. Cette suite crée ainsi une nouvelle échelle décagramme différant de la première exposée qu'on lit de bas en haut (figure a). Elle est en fait l'échelle décagramme préalablement exposée que l'on retourne. En effet, si on lit le schéma de Fuxi dans le sens des aiguilles d'une montre en déplaçant cette fois le feu que l'on met entre le tonnerre et l'eau alors on retrouve la première échelle décagramme que l'on lit de haut en bas. (figure b )



Avant d'expliquer l'utilité de cette échelle décagramme, il nous faut d'abord la rapprocher puis la distinguer d'un autre schéma similaire que nous exposons ci-dessous :



**Yaochen tushi 爻辰图**  
**Schéma du temps binaire**

Ce schéma constitué de douze traits yin et yang (6 traits yin et autant de traits yang) expose la conception traditionnelle chinoise du découpage du temps selon les douze rameaux terrestres :

爻辰是指以乾、坤两卦的十二爻代表一天中的十二个时辰，又以此十二辰分主十二月。<sup>618</sup>

Le temps binaire indique les douze heures de la journée à l'aide des hexagrammes du ciel et de la terre, et de la même façon les douze mois lunaires.

De même ce schéma sous-entend les douze hexagrammes exprimant la temporalité :

所谓十二消息卦是用复、临、泰、大壮、夬、乾、姤、遁、否、观、剥、坤十二卦，分别依次代表一年的十二个月。从复至乾、阳爻逐渐增加，从下往上增长，阴爻逐渐减少，表示阳气逐渐增强，阴气逐渐减弱，为阳息阴消过程；从姤至坤，阴爻逐渐增加，从下往上增长，阳爻逐渐减少，表示阴气逐渐增强，阳气逐渐减弱，为阴息阳消过程。《周易参同契》中主要用十二消息卦代表炼丹的火候。

Ce que l'on appelle les douze hexagrammes de croissance ou décroissance sont les hexagrammes *fu, lin, tai, dazhuang, guai, qian, gou, dun, fou, guan, bo et kun*, qui expriment dans cet ordre les douze mois de l'année. De *fu* à *qian*, les traits yang augmentent peu à peu de bas en haut tandis que les traits yin diminuent. Ceci exprimant la croissance du souffle yang et l'affaiblissement du souffle yin, et correspondant au processus du « yang croissant yin décroissant ». De *gou* à *kun*, les traits yin augmentent petit à petit de bas en haut tandis que les traits yang diminuent. Ceci exprimant la croissance du souffle yin et l'affaiblissement du souffle yang, et correspondant à la

<sup>618</sup> Wei Boyang, *op.cit.*, p.66.

phase de « yin croissant yang décroissant ». Dans le « Trois aspects similaires du cycle du soleil et de la lune », on se sert essentiellement des douze hexagrammes de croissance et décroissance pour exprimer le temps des phases d'activation ou atténuation du feu interne dans la pratique visant à cultiver le cinabre intérieur<sup>619</sup>.

Nous avons là une schématisation de l'énergétique temporalisée, autrement dit comprenant les hexagrammes comme figures exprimant les variations du souffle selon le temps. Cette conception est primordiale pour comprendre la circulation du Qi dans le corps à travers les douze méridiens principaux propres aux six organes et six viscères. De même, ce schéma fait écho à celui de la réunification de l'eau et du feu (*shuihuo kuangkuo tu* 水火匡廓图). Le schéma du temps binaire expose sous cet angle le mouvement du Qi dans les méridiens *ren* et *mai*, c'est-à-dire le Petit cycle céleste (*xiaozhoutian* 小周天) illustré par le *Neijingtu* 内经图.

Ainsi, de l'hexagramme *gou* correspondant au point *shangqueqiao* 上鹊桥 ou *naogong* 脑宫 situé au sommet de l'os nasal à celui de *kun* correspondant au périnée le Qi descend le long du méridien *ren*, phase « yin croissant yang décroissant », et de l'hexagramme *fu* correspondant au sacrum à celui de *qian* correspondant au champ du cinabre supérieur, le Qi remonte le long du méridien *du*, phase « yang croissant yin décroissant ». Ce schéma est en fait refermé sur lui-même, il expose le mouvement infini du yin et du yang.

此元一动，则天地日月皆动，而且是永恒的运动，动转不息的运动

Sitôt que s'active *yuan*, alors le ciel et la terre, le soleil et la lune se meuvent pour un mouvement perpétuel, incessant.

Dans ce schéma, les hexagrammes expriment les variations globales de l'énergétique, que ce soit pour décrire les saisons ou bien le Qi au sein du corps. Nous nous en tenons bien sûr à cette dernière approche. Mais ces figures ne font pas référence aux organes comme nous cherchons à le mettre au jour avec les trigrammes appliqués au domaine du rêve.

De même, la temporalité n'est pas valable en rêve. Le rêve n'exprime point le mouvement de l'énergétique dans le corps selon les heures ou les saisons (auquel cas on rêverait systématiquement de chaleur en été et de neige en hiver ce qui n'est point le cas) mais la déficience ou l'excès de l'énergétique dans tel ou tel organe qui devrait s'inscrire autre part..

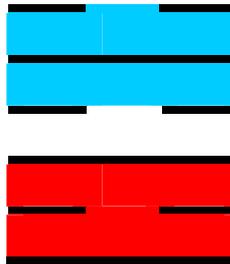
Ce que nous nommons à présent l'échelle décagramme, représentation somme toute très

---

<sup>619</sup> Pour un exposé précis de ces différentes phases du « temps de feu », voir Pierre-Henry de Bruyn, *op.cit.*, pp.151-152.

proche du schéma du temps binaire, pourrait de même participer à la schématisation du Petit Cycle. Mais il ne s'agit alors point de la schématisation des méridiens *ren* et *mai*. Cette échelle est une condensation des trigrammes qui sont donc à considérer nous allons le voir selon leur symbolique élémentale.

La médecine chinoise associe le *li* tantôt avec le cœur tantôt avec la porte de la vie (*mingmen* 命门). Le *kan* étant quant à lui associé aux reins. On peut trouver des représentations schématisant le rapport du feu et de l'eau donnant le Qi primordial (*yuanqi* 元气) à l'aide de ces deux trigrammes, le feu *li* sous l'eau *kan*<sup>620</sup>, comme ci-dessous :



小炉与小鼎

**Le petit foyer et petit trépied**

Dans le langage de l'alchimie taoïste, le *li* correspond au petit foyer (*xiaolu* 小炉), le *kan* au petit trépied (*xiaoding* 小鼎).

内丹家是以丹田作为鼎炉的，上丹田为鼎，下丹田为炉，待修至丹结胎成时，则炉鼎互换为上丹田为炉，下丹田为鼎。乃离还乾，坎还坤，即后天还原先天的标志。道丹的鼎炉还依大小周天转化而发生移位，如小周天时鼎炉在腹部丹田，大周天时在胸部丹田，还虚阶段则上移至头部丹田。

具体为把乾坤喻作内炼的鼎炉，以坎离水火精气神为药物，六十四卦为火候法度，使精气神凝于丹田，结为金丹。(...)

此外，人身鼎炉之内，还有小鼎炉，《性命圭旨》以黄庭为鼎，气穴为炉，因为黄庭位处气穴和经络相连，乃人身百脉交会之处，说明炼内丹的根本是炼气流，指在鼎炉内炼周天功曰炁流。<sup>621</sup>

Les alchimistes perçoivent le champ du cinabre tel un trépied sur un foyer. Le champ de cinabre supérieur est alors le trépied, le champ inférieur le fourneau. Dans le travail de fortification en vue de l'obtention du saint fœtus, le trépied et le fourneau sont inversés, le champ supérieur étant désigné par le fourneau et le champ inférieur par le trépied. De même *li* (feu) devient *qian* (ciel), et *kan* (eau) devient *kun* (terre), marquant ainsi le retour de l'acquis à l'inné. Le trépied et le fourneau intérieurs vont encore se transformer, se déplacer selon le cycle de l'énergie interne<sup>622</sup>.

<sup>620</sup> Qin Yueren (Sous les Royaumes Combattants)(战国)秦越人, *Tujie huangdi bashiyi nanjing* 图解皇帝八十一难经 (Le Livre *Nanjing* de l'Empereur jaune illustré), Haikou, *Nanhai chubanshe gongsi* 南海出版社公司, 2008, p.183.

<sup>621</sup> Yang Li, *op.cit.*, pp.652-653.

<sup>622</sup> Il s'agit en fait de bien prêter attention aux adjectifs et à la nature de la relation du foyer et du trépied. La relation ainsi symbolisée du feu et de l'eau au sein du corps humain peut désigner tantôt l'un ou l'autre des trois champs de cinabre. Ainsi, les

Durant le petit cycle, ils sont à situer dans le champ de cinabre du ventre (inférieur). Durant le grand cycle, ils se situent dans le champ de cinabre de la poitrine (médié). Et durant l'étape supérieure du cycle de retour au vide, ils se déplaceront vers le champ de cinabre de la tête (supérieur).<sup>623</sup>

Concrètement, on peut considérer que *qian* et *kun* exprimant le trépied et le fourneau du travail interne, utilisent l'élément transmuté mélange d'essence de Qi et d'esprit de *li* et *kan*, suivant la loi d'augmentation et d'atténuation du Qi schématisée par les 64 hexagrammes afin de cristalliser cette essence-souffle-esprit dans le champ de cinabre en cinabre d'or. (...)

Par ailleurs, au sein du trépied et fourneau internes, demeurent encore ce que l'on nomme petits trépied et fourneau. Dans le livre *Xingming Guizhi*, on désigne le palais jaune (situé sous le cœur) comme étant le trépied, et le point d'acupuncture *qixue* (appartenant au méridien des reins) comme étant le fourneau. Ceci parce que le palais jaune se situe à la jonction de méridiens et du point *qixue*, à l'endroit où se rejoignent cent méridiens. Ceci nous montrant que l'origine du travail de fortification du cinabre se situe dans le travail de la circulation du Qi. Ce travail du souffle du petit cycle au sein du trépied et du fourneau internes s'appelle Circulation du Qi.

Pour simplifier tout cela et en conserver matière utile à notre étude, il est clair que le rapport de *li* et de *kan* exprime le principe essentiel du petit cycle, le foyer interne qui se situe à la base dans le champ de cinabre inférieur. Quant à *qian* (Ciel) et *kun* (Terre), ils évoquent le champ de cinabre supérieur, la tête, et le champ inférieur, le ventre donc dans lequel tout semble se jouer.

La médecine traditionnelle chinoise associe de même la Terre *kun* à la rate (terre), le tonnerre *zhen* avec le foie (bois) et parfois le Ciel *qian* à la tête (métal). Qu'en est-il des trois autres trigrammes ? Les correspondances du marais *dui* avec les poumons, du vent *xun* avec la vésicule, et de la montagne *gen* avec l'estomac sont-elles vérifiables ? Voyons comment nous pourrions le vérifier.

Nous avons proposé plus haut notre symbolisme des trigrammes dans le rêve et leurs correspondances. Quel pourrait être son bien fondé ?

Si l'on considère l'échelle décagramme d'après les positions de *li* et de *kan* ainsi que celles

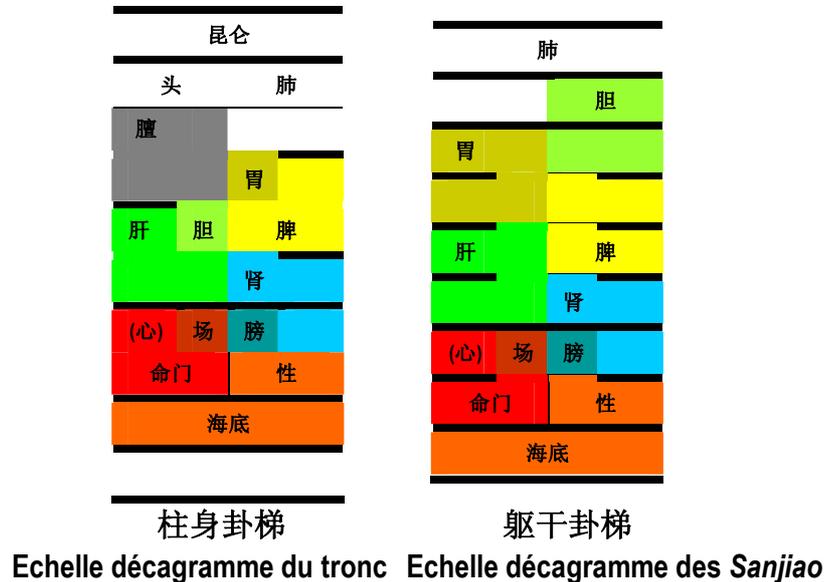
---

dénominations foyer inférieur (*xialu* 下炉) et trépied supérieur (*shangding* 上鼎) désignent quant à elles les champs de cinabre inférieur (*xiatian* 下田) et médié (*zhongtian* 中田), autrement dit la relation du cœur et des reins. Le champ de cinabre supérieur (*shangtian* 上田) est désigné par le grand trépied (*dading* 大鼎). Mais dans sa relation avec le champ de cinabre inférieur, il peut être nommé Trépied *qian* (du trigramme du ciel) (*qianding* 乾鼎). Le champ de cinabre inférieur sera alors appelé foyer *kun* (du trigramme de la terre). Voir pour cela Wang Mo 王沫, *Neidan yangsheng gongfa zhiyao* 内丹养生; 功法指要 (Fortification du cinabre intérieur : Indications sur la méthode de l'exercice du Qi), Pékin, *Dongfang chubanshe* 东方出版社 (Editions orientales), 2008. Wei Boyang, *op.cit.*, p.289.

<sup>623</sup>小周天象征炼精气阶段, 属于炼丹的初关, 约需一百天(...)大周天, 为炼气化神阶段, 属于炼丹的中关, 约需四年(...)而炼神还虚阶段则属更大的周天, 即属于炼丹的上关, 约需九年。(Yang Li, *op.cit.*, p.656.)

Le Petit Cycle symbolise l'étape de transformation de l'essence en Qi. C'est le point clé de base. Il nécessite environ cent jours.(...) Le Grand Cycle consiste en l'étape de transformation du Qi en esprit. C'est le point clé intermédiaire. Il nécessite environ quatre ans.(...) Et enfin exercer l'esprit pour retourner au vide originel relève d'un cycle encore plus long. C'est le point clé avancé du travail de l'élaboration du cinabre. Il nécessite neuf ans.

de *qian* et *kun* conformément à l'étude préalable du foyer interne (*neidan dinglu* 内丹鼎炉) comme étant représentatives du tronc humain, on optera donc plutôt pour l'échelle décagramme a. Nous pouvons alors la comprendre de deux façons :



Dans ce que nous nommons l'échelle décagramme du tronc (humain), on considère le trigramme *qian* comme la tête. L'échelle schématise ainsi le *Neijingtu*.

Le trigramme du marais dont le symbolisme de l'eau courante nous le faisait supposer symboliser la libido se situe justement au niveau des parties sexuelles.

De même le trigramme du vent que nous avons jugé tout autant légitime que celui du marais d'associer aux poumons se retrouve placé au bon endroit. Il en va de même pour le tonnerre pour le foie.

Le point litigieux pourrait être le trigramme de la montagne que nous avons jugé pertinent toujours suivant le *Neijingtu* d'illustrer le cerveau. Or, il se trouve placé au niveau du cœur. Mais *li* au niveau de la porte de la vie comprend déjà l'idée de cœur énergétique. Le cœur qu'illustre *gen*, la montagne, est le cœur de la pensée. Ce que la médecine chinoise nomme *xinbao* 心包 ou *shanzhong* 膻中, l'enveloppe myocardique. Selon la conception chinoise traditionnelle le cœur gère la pensée et la volonté : 心主神志. Aussi on s'entend aujourd'hui pour considérer cette mystérieuse enveloppe myocardique comme étant en fait le cerveau<sup>624</sup>.

<sup>624</sup> 是因为《内径》把主神明之脑，归属于心的缘故，古代将神明之心，比喻成君主，认为邪不能犯，而心包是神明之心的外围组织，是保护神明之心的器官，具有供养和保护心神的作用，并能“代心行令”和“代心受邪”。所以这里的心，显然指的是主神明之脑，心之包络，便指脑膜了。(Zi Tu, *op.cit.*, p.92.)

Dans le schéma que nous nommons l'échelle décagramme des *sanjiao* 三焦 ou des trois réchauffeurs<sup>625</sup>, on considère les trigrammes comme s'inscrivant uniquement dans le tronc du corps n'incluant pas la tête. Le trigramme *qian* toujours considéré d'après son élément métal et cette fois associé selon la médecine chinoise aux poumons. L'échelle des *sanjiao* reflète ainsi presque parfaitement les correspondances officielles des trigrammes et des organes, excepté pour le trigramme *dui* qui reste situé au niveau des organes sexuels auxquels nous l'associons de part son symbolisme élémental dans sa relation avec le feu et l'eau dont il évoque le rapport actif.

Comment concilier ces deux schémas ?

### 3) De l'échelle décagramme à l'échelle des huit trigrammes

Nous pensons qu'il faut superposer les deux approches préalables. Celle des cinq éléments de la médecine chinoise et celle des huit éléments des trigrammes. Parmi les huit trigrammes, si les trois trigrammes de l'eau, du feu et de la terre correspondent parfaitement à ces mêmes trois éléments du système élémental quinaire, si les deux trigrammes du ciel et du tonnerre peuvent quant à eux être ramenés au métal et au bois, les trois trigrammes restants, en revanche, couvrent plusieurs éléments. Ils les nuancent et ainsi les complètent. Dans le cas contraire ils n'auraient de sens. Ainsi, les trigrammes de la montagne, du vent et du marais ont un sens différent suivant telle ou telle approche.

Selon les cinq éléments, rattacher la montagne (*gen* 艮) à l'estomac revient en fait à la ramener à l'élément terre à partir duquel la montagne est constituée. Mais son particularisme symbolique étant ses sommets que le *Neijing tu* situe dans la tête aussi semble-t-il plus pertinent de voir en cette image onirique l'expression du mental et donc du cerveau ; l'enveloppe myocardique dans le langage de la médecine traditionnelle chinoise. Si la terre exprime la

---

C'est parce que le *Neijing* ramène le cerveau qui gère l'esprit à la raison du cœur. Dans les temps anciens, on symbolisait le cœur de l'esprit par le monarque, croyant qu'ainsi le mauvais souffle ne pouvait nuire. Or l'enveloppe myocardique constitue la périphérie du cœur de l'esprit, elle est l'organe qui protège le cœur de l'esprit. Elle a ainsi les fonctions de pourvoir aux besoins de l'esprit et de le protéger, et peut ainsi « se substituer au cœur pour ordonner », et pour « encaisser le mal. » De toute évidence, ce que l'on indique par-là est le cerveau qui gère l'esprit. L'enveloppe du cœur indique donc la membrane du cerveau. (*Tujie huangdi neijing*, op.cit., p.92.)

<sup>625</sup> Les trois *jiao* sont soit considérés comme l'orifice supérieur de l'estomac, la cavité de l'estomac, et l'orifice supérieur de la vessie, soit comme le découpage en trois parties du tronc humain.

rumination digestive, la montagne exprimera l'aboutissement de la rumination mentale.

Pour le trigramme du marais (ze 泽), il semble que l'associer avec les organes reproducteurs soit le plus pertinent, dans le sens élémental selon les huit trigrammes, autrement dit l'eau courante, ainsi que selon sa configuration, trait inférieur yang et trait supérieur yin, qui le place en bas de l'échelle décagramme.

Mais selon les cinq éléments, il est pourtant associé au métal. Son nom *dui* 兑 a le sens de la parole. La parole nécessitant le souffle, et le souffle liquéfié atteignant les reins, aussi le *dui* est donc aussi légitimement à rattacher aux poumons. Mais ceci d'après son symbolisme élémental fonctionnel, et non selon l'idée abstraite de métal. Ce trigramme est à considérer *de facto* selon deux façons distinctes.

Nous trouvons tout aussi légitime d'associer aux poumons le vent *xun* de par cette fois la configuration et le sens élémental de ce trigramme selon les huit éléments. Or, il est intéressant de remarquer que le trigramme *xun* correspond justement au trigramme *dui* renversé. Mais la configuration de *xun* dans l'échelle des *sanjiao* le plaçant contre la rate donne tout aussi raison à la conception traditionnelle l'associant à la vésicule biliaire.

En clair l'erreur serait de s'évertuer à vouloir faire parfaitement coïncider tel trigramme avec tel organe ou viscère. En réalité, un trigramme peut exprimer plusieurs idées qui seront à rattacher avec tel ou tel organe.

Ainsi, les trigrammes *xun* et *dui* expriment tous deux un aspect du Qi dans les poumons et une fonction de cet organe. De même, ils sont tous deux encore à rattacher à un organe respectif.

Au sein des poumons, organe bel et bien nécessaire à la parole et rattaché à l'élément métal conformément au *dui*, le Qi les pénétrant sera susceptible de se manifester en rêve sous la forme de l'élément vent du trigramme *xun*, ou de l'élément liquide du trigramme *dui* selon sa qualité.

Par ailleurs, cette échelle décagramme comme nous nommons ce schéma peut aussi être considérée, nous l'avons déjà supposé, comme illustrant un aspect du Petit Cycle. Le cœur de cette échelle, le rapport de l'eau et du feu incarné par la juxtaposition des trigrammes *kan* et *li* est à rattacher, nous l'avons vu, au rapport de la porte de la vie *mingmen* et des reins situé dans le champ de cinabre inférieur. Or, le champ de cinabre inférieur est de même mentionné sur un

autre schéma illustrant le Petit Cycle : *liangkongxuefa* 两孔穴法<sup>626</sup>ou (Loi des deux orifices – points d’acupuncture.) Il est situé sur l’axe médian de ce schéma autour duquel on retrouve les méridiens *ren* et *mai*. Cet axe central est appelé en chinois *zhonghuang* 中黄 (Jaune central). Sur cet axe est encore mentionné le cœur en tant que siège de l’esprit Shen, autrement dit le *shan* 臆.

中黄又称黄中、中道、黄道、正黄、正脉、黄脉、真黄等，是处于人体之正中  
的大脉，而通络于四肢，被丹家视为不传之秘。其特点是只有先天真精、真气可以  
通过，所以称为仙道。先天精气自虚危穴透入，过中黄，直达顶骨，即天灵盖、囟  
门。顶骨乃人身生气所凝结，上应镇星，其光华称“意珠”，可卫护婴儿，即未成熟之  
阳神。虚危穴即会阴穴，也称阴蹻、尾闾关，关乎人之生死，故又称生死窍、复命  
关(...)。<sup>627</sup>

(L’axe) jaune central est encore appelé *huangzhong* Centre-jaune, *zhongdao* Voie centrale, *huangdao* Voie jaune, *zhenghuang* Jaune médian, *zhengmai* Méridien médian, *huangmai* Méridien jaune, *zhenhuang* Véritable jaune, etc. Il est le grand méridien qui se situe dans l’axe central du corps humain et qui communique par les petits méridiens avec les quatre membres. Il est considéré par les pratiquants du cinabre comme un secret qu’il ne faut pas divulguer. Son particularisme est qu’il ne peut être traversé que par l’essence et le Qi véritables. C’est pour cela qu’il est appelé la Voie de l’immortalité. L’essence et le Qi innés pénètrent par le point *xuwei*, traversent (l’axe) central jaune, jusqu’à la calotte crânienne, la voûte crânienne, la fontanelle. La calotte crânienne est le lieu où se condense le Qi dans le corps humain. Son éclat est nommé « Perle de l’intention ». Elle peut protéger le nourrisson, l’esprit yang qui n’a pas encore atteint sa maturité. Le point *Xuwei* désigne en fait celui du périnée, encore appelé *yinqiao* ou *weiluguan* (porte du sacrum). Il est en rapport avec la vie et la mort, aussi est-il encore appelé l’orifice de la vie et de la mort, la porte de la résurrection.

丹道中的黄脉与佛教密宗的中脉暗合，可见人体的奥秘是统一的。黄脉联络七门，即天门泥丸、地门尾闾关、中门夹脊、前门明堂、后门玉枕、楼门咽喉、房门绛宫。<sup>628</sup>

Le méridien jaune de l’alchimie taoïste coïncide « par hasard » avec le méridien central du bouddhisme tantrique. On peut constater que cet aspect mystérieux du corps humain est unique. Le méridien jaune communique avec les sept portes que sont la porte du ciel ou pilule de cinabre,

---

<sup>626</sup> 关于两孔穴法，有人认为此两窍一在百会，一在会阴；有人认为一在人中，一在会阴；还有人认为此二窍即上下鹊桥。所谓上下鹊桥，督脉起自会阴，终于上齿龈交；任脉则起于会阴，终于唇下承浆。舌与会阴被称为上下鹊桥，正是联络任督二脉的门户。督为阳脉，任为阴脉。(Tujie zhouyi can tongqi, op.cit., p.164.)

Concernant la loi des deux orifices-points d’acupuncture, certaines personnes pensent qu’il s’agit là pour l’un du point *baihui* (Sur la partie postérieure du sommet de la tête) et pour l’autre du périnée. D’autres pensent que l’un se situe dans le corps et l’autre sur le périnée. D’autres encore pensent qu’ils désignent les ponts des pieds supérieur et inférieur. Ce que l’on nomme ici le pont des pieds, le méridien *du* partant du périnée pour aller jusqu’aux gencives et le méridien *ren* partant du périnée jusqu’à la lèvre inférieure, aussi la langue et le périnée sont appelés pont supérieur et pont inférieur des pieds, justement de par le fait qu’ils sont les portes d’échange entre les deux méridiens *ren* et *du*. *du* le méridien yang et *ren* le méridien yin.

L’appellation Pont des pieds trouve son explication dans le mythe de la Tisserande et du Bouvier. Ces deux personnes ne pouvant se voir qu’une fois chaque année, le 7 de la septième lune, en traversant le pont (de la Voie Lactée) construit par les pieds. Les taoïstes choisissant ce terme pour la langue et le périnée expriment ainsi cette communion possible et ce lien du macrocosme et du microcosme entre l’homme et les étoiles.

<sup>627</sup> Tujie zhouyi can tongqi, op.cit., p.104.

<sup>628</sup> Ibid., p.105.

la porte de la terre ou porte du sacrum, la porte médiane ou porte intermédiaire de la colonne, la porte antérieure du palais lumineux, la porte postérieure de l'oreiller de jade (os occipital), la porte de la pagode ou la gorge, la porte de la maison ou le palais rouge foncé.

Or ce méridien est tout à rapprocher du méridien central du bouddhisme tibétain. Ainsi, les sept portes peuvent plus ou moins coïncider avec les sept *chakras*, auxquels nous l'avons vu on peut ajouter un *chakra* extracorporel, ce qui nous les fait bel et bien concorder avec les huit trigrammes comme nous l'avions pressenti. Notre échelle décagramme pourrait donc être une représentation du méridien jaune. Reste que la disposition des huit trigrammes selon les organes et viscères auxquels ils font référence ne correspond pas à celle purement linéaire verticale des *chakras*.

Pour répondre à ce problème et renouer avec le rêve, il faut nous pencher sur le symbolisme des couleurs que nous pouvons envisager à présent en combinant le point de vue élémental et celui organique.

Le cœur associé au feu sous-entend le rouge, la couleur du fluide sang le justifiant. Aussi le Qi dans le cœur rayonne rouge.

De même, le foie associé au bois sous-entend le vert. La vésicule faisant ainsi l'intermédiaire entre le foie au Qi vert et la rate au Qi jaune devrait s'exprimer en rêve par un jaune-vert. Or le fluide sécrété par la vésicule, la bile est justement de cette couleur.

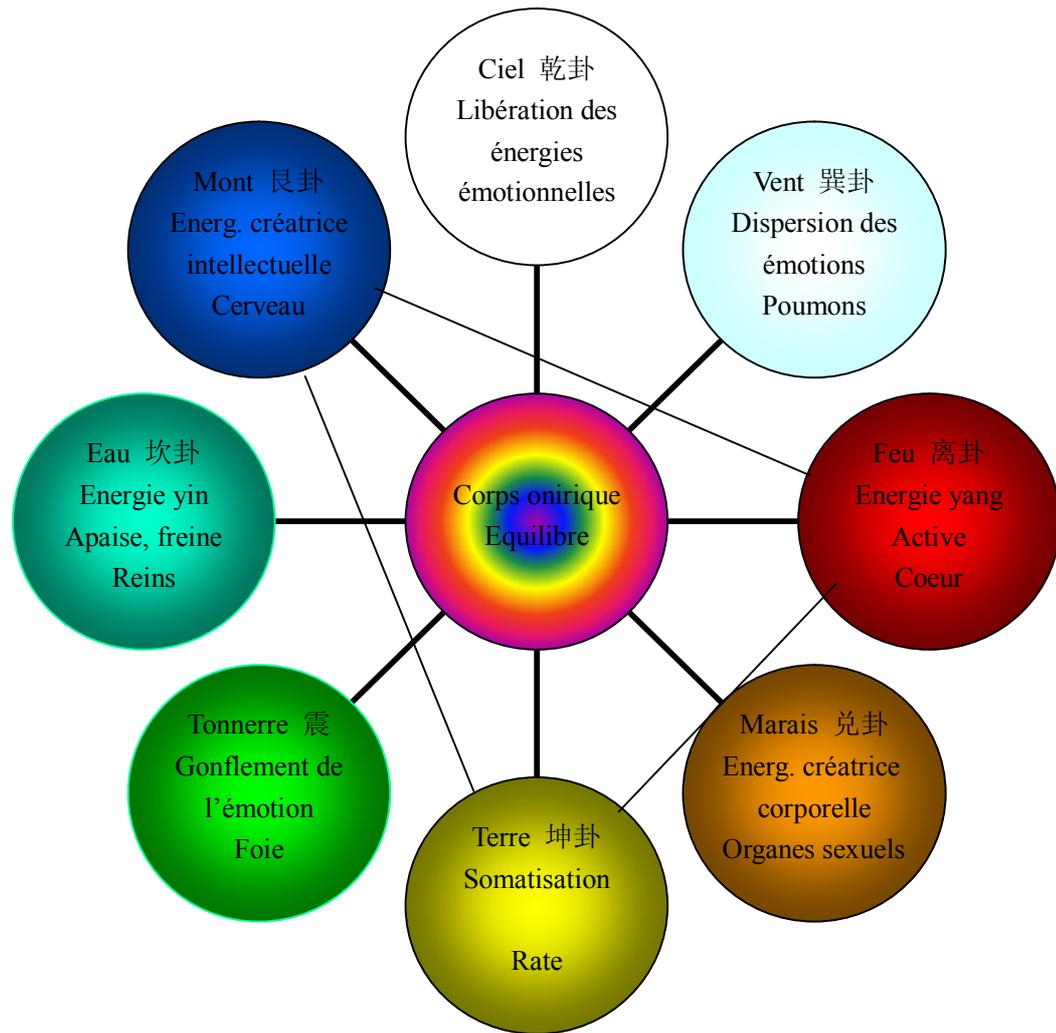
Qu'en est-il des poumons associés traditionnellement au métal blanc ? Nous pensons que le Qi y siégeant engendre en rêve la sensation du vent ou l'image du vent faisant remuer les branches d'un arbre par exemple. Or le vent n'a pas de couleur. Le blanc n'est point exclusivement la couleur du Qi dans les poumons mais celle du Qi originel extracorporel, celle du ciel *qian*, qui pénètre les poumons. La médecine chinoise a ainsi rattaché cette couleur à cet organe. Mais ce sera plutôt là un glissement et non une association directe. Le vent demeure dans le ciel bleu invisible, mais il se trahit dans la présence de nuages. La blancheur des nuages constitués de vapeur d'eau, d'un gaz en quelque sorte, pourrait effectivement exprimer l'aspect visuel du Qi des poumons, le vent transparent sans couleur en étant la sensation. Mais les nuages sont aussi constitués d'eau, et expriment ainsi le Qi des poumons intermédiaire entre le Qi originel de lumière blanche et le Qi dans les reins. Les poumons gérant le Qi et la respiration, le faisant descendre et le dispersant dans le corps. 肺主气而司呼吸，主宣发和肃降。 Les

poumons gérant les canaux fluidiques et faisant descendre les fluides jusque dans les reins. 通调水道，使水液下归于肾。

Pour en terminer avec les poumons, nous dirons que le Qi dans ces organes surgira dans les rêves pathologiques (organiques énergétiques) à travers la sensation du vent et sous toutes les formes que peut prendre l'eau dans l'air, que ce soit les nuages, la pluie, la brume, la grêle et la neige. Son rayonnement sera donc dans les tons blancs mais sous des reflets gris présents dans les gouttelettes d'eau, la brume, les nuages ou la neige.

Mais de quelle couleur rayonne le Qi dans les reins ? La médecine chinoise associe les reins au noir. Mais le noir ne peut rayonner, il est négation, altération du rayonnement quelle que soit sa couleur. Il est comme nous l'avons déjà expliqué la négation du blanc.

Au vu des différentes traditions et d'une certaine logique poético-élémentale de l'eau reflétant le ciel bleu, aussi nous pensons les reins symbolisant l'eau associée au bleu. L'eau en rêve peut bien sûr être d'un noir ou d'un gris sombre angoissant, auquel cas elle est justement signe d'une déficience énergétique dans les reins. Mais si le Qi des reins revient à son niveau normal, le rayonnement exprimant ce bon fonctionnement énergétique devrait être d'une couleur apaisante, d'un beau bleu clair et transparent.



**Schéma explicatif de l'application des trigrammes dans le rêve**

Notre disposition s'inspire grandement de la disposition des trigrammes innés (*xiantian bagua* 先天八卦) dans sa logique. Nous inversons cependant la montagne et le marais ainsi que l'eau et le feu pour pouvoir opérer un syncrétisme entre trigrammes et échelle chromatique de l'arc-en-ciel. Nous lions au sein de ce schéma les trois couleurs primaires contenues dans le *Sam-Taegeuk*.

Notre schéma expose la même contradiction du schéma de Fuxi qui ne permet pas dans le jeu des oppositions de permettre une lecture cyclique sans opérer un changement, le déplacement de l'eau. Dans notre schéma, il nous faut opérer un autre déplacement. Ce schéma est bien sûr principalement basé sur l'opposition des trigrammes formant les quatre paires relatant le processus de cristallisation du Qi. Mais l'on peut tout autant opérer une lecture circulaire conformément au dégradé des couleurs de l'arc-en-ciel du violet au rouge. Bien sûr, on

ne peut considérer dans ce cas le cercle blanc du ciel qui contient les autres cercles, ni celui du vent qui se trouve être de la même couleur. Mais *xun* est aussi couplé avec *zhen*. Ceci comme nous l'avons vu s'expliquant parce que le vent comme le tonnerre sont étroitement liés dans l'image onirique et dans leur rapport au bois. L'arbre peut être fouetté par le vent et foudroyé par l'éclair. Le vent et le tonnerre ne s'opposent pas totalement puisqu'ils peuvent être deux facettes de la tempête onirique. *xun* associé à la vésicule biliaire peut ainsi également correspondre à un cercle vert clair tirant vers le jaune.

Il s'agit ici de comprendre que tous les plans ne peuvent pas être mis en parfaite adéquation. On peut considérer une couleur pour une fonction. Le foie, la vésicule et la rate entrant tous les trois en jeu dans la fonction digestive, aussi celle-ci se manifeste t-elle principalement en vert (sécrétion), jaune (assimilation et transformation). On peut de même parler sur le marron (excrétion).

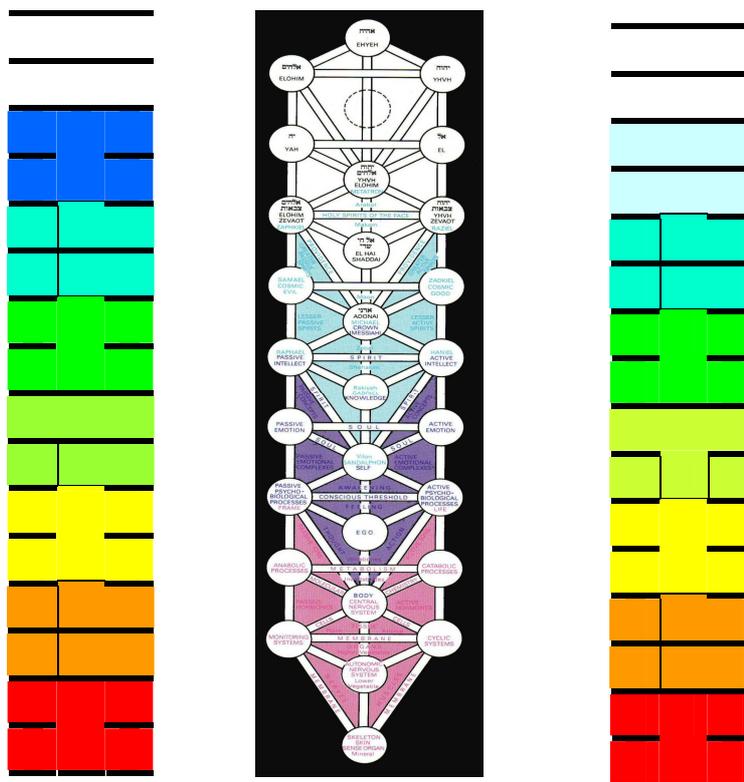
Maintenant, si l'on déplace le vent pour le mettre à côté du tonnerre auquel il est associé par la même couleur théorique relativement au même élément, on peut opérer une lecture cyclique suivant deux principes. Tout d'abord selon le principe du dégradé des couleurs du spectre de la lumière présent dans l'arc-en-ciel. Ensuite, si l'on tient compte des traits des trigrammes, on peut observer encore qu'ils peuvent être mis cette fois en partant du ciel en allant dans le sens inverse des aiguilles d'une montre les uns au-dessous des autres. Ils ne reprennent alors plus les deux derniers traits du précédent comme il en allait avec l'échelle décagramme de la lecture cyclique du schéma de Fuxi mais le premier trait (trait de la base) du précédent trigramme.

#### Le papier pH

J'assiste à un cours. (...) Le nouveau thème est le papier pH qui n'est point nommé comme tel dans le rêve mais visualisé dans son dégradé de couleurs. La professeur nous demande à quoi cela sert. Timide, je n'ose répondre qu'après encouragement de mon voisin de classe que cela sert à regarder si un corps est gras ou non. La professeur souriant répond que ce n'est pas sa fonction. Les couleurs correspondent aux organismes vivant. A tel niveau la libellule, à tel autre l'abeille, à tel autre l'éléphant. La professeur nous demande ensuite selon quel critère tel animal correspond à tel palier plutôt qu'à tel autre. Je ne sais plus ce que je réponds. La professeur nous explique alors que cela dépend de l'ADN.

Rêve de la nuit du 23 mars 2009

« Il existe vingt types différents d'acides aminés : Ils sont les mêmes partout, aussi bien chez l'être humain que chez la bactérie, le dauphin, la libellule ou la rose. »<sup>629</sup>



**Comparaison de l'échelle des huit trigrammes et de l'échelle de Jacob**

Le trigramme du ciel *qian* se situe au sommet de l'échelle. Il est extracorporel. Il est la lumière blanche qui ne s'est point encore kaléidoscopée, qui n'est point encore passée par les différents prismes de la création, qu'ils soient nommés trigrammes dans la tradition chinoise ou *sefirot* dans la tradition juive. Il est le Qi originel.

En dessous, dans l'échelle de gauche, la montagne *gen* considérée à cette place comme le cerveau, siège du mental. Nous y associons le bleu du ciel dans lequel se dresse la montagne. Ce ciel est le ciel matériel ou l'élément air (*kong* 空), l'ozone, et non le ciel (*qian* 乾), concept transcendantal. « Le cerveau est réceptacle de la synésis, la connaissance, qui s'identifie d'abord avec l'élément *air*. »<sup>630</sup> Dans l'échelle de droite, le vent *xun*, considéré à cette place comme les poumons et associé traditionnellement au blanc, mais que nous teintons conformément au symbolisme de cet air condensé d'un gris-bleu clair.

Sous le deuxième trigramme, celui de l'eau *kan* qui réfléchit la couleur du ciel, qui en est

<sup>629</sup> Trinh Xuan Thuan, *op.cit.*, p.253.

<sup>630</sup> Jackie Pigeaud, dans le livre : Aristote, *op.cit.*, p.19.

l'autre pendant. Cette eau réfléchit encore la nature qui la borde. A moins que ce soit les algues ou la vase de ses fonds obscurs qui lui donnent cette teinte particulière verdâtre. Ainsi, au mental du ciel d'un bleu vif, répond l'émotionnel de l'eau d'un bleu-vert (*qing* 青)<sup>631</sup>. On retrouve un peu cette opposition dans l'échelle de Jacob entre le bleu ciel et le bleu violacé qui expriment respectivement le mental et les sentiments. Cette eau contenant cette essence (*jing* 精)<sup>632</sup> se trouvant dans les reins provient des poumons qui la font descendre.

Dessous, le trigramme *zhen* du tonnerre de couleur verte. Il renvoie au sensitif, à la sensation du corps et à une partie du système digestif. Il correspond au foie.

En dessous, dans l'échelle de gauche, on retrouve le trigramme *xun* qui n'est plus à considérer à cette place comme les poumons mais comme vésicule biliaire. Il fait l'intermédiaire entre le sensitif et le corporel. Il est la fonction sécrétoire qui permet ce lien. Dans l'échelle de droite, on retrouve *gen* qui n'est plus à considérer comme reflétant l'intellectuel mais le digestif, la fonction de l'estomac.

Dessous, le trigramme de la terre *kun* qui est associé à la rate.

En dessous, on retrouve cette fois le marais *dui* que nous associons à cette place à la fonction sexuelle. Il se retrouve ainsi placé entre l'énergétique du feu rouge et le physiologique de la terre jaune. Aussi sa couleur par dégradé est le orange. Le trigramme ne correspond plus ainsi à l'organe sexuel mais au foyer inférieur. Il est l'activation du *kan*.

Puis enfin le feu rouge *li* associé à l'énergétique du cœur situé sur le *chakra* racine.

Le dégradé de cette échelle chromatique par l'imbrication des trigrammes correspond ainsi à peu près à la représentation indienne du serpent de feu. Mais les référents aux couleurs diffèrent quelque peu. L'eau des reins se retrouvant par exemple rayonnant au niveau de la gorge. L'énergétique émotionnel de l'eau *kan* unissant en effet ces deux parties. De même, le cœur et le *chakra* racine sont associés par le feu *li*. On retrouve ainsi le principe de communion entre le petit foyer *xiaolu* 小炉 du feu *li* (ou énergétique yang ascendant du *chakra* racine au cœur) et le petit trépied *xiaoding* 小鼎 de l'eau *kan* (ou énergétique descendant de la gorge ou trachée aux reins.)

Il faut comprendre que le jeu énergétique des cinq éléments au sein des cinq organes ne

---

<sup>631</sup> En chinois, le caractère pour clair ou limpide, *qing* 清, qui caractérise l'eau se compose d'ailleurs de ce bleu-vert 青 auquel on ajoute la clé de l'eau. Les deux caractères se prononcent encore de la même façon.

<sup>632</sup> Il est amusant de constater que le caractère de l'essence *jing* 精 comporte lui aussi le caractère du bleu-vert 青.

peut répondre à une simple représentation transversale. Là est nous le pensons l'erreur du système de Kundalini.

#### **b. Tableau d'interprétation du rêve organique**

En plus des couleurs du spectre lumineux il nous faut penser à considérer également les tons foncés (couleur marron), le noir, le gris et le blanc qui sont tout aussi présents dans le rêve. Il nous faut *de facto* enrichir les correspondances indiennes.

Les couleurs, symboles de la vie, sont ainsi présentées au cœur du blanc et du noir du *Tai Ji* (☯), symbole du commencement et de la fin de toute chose. Celui-ci oppose la lumière blanche, source de vie, au noir du néant. Au sein du rêve, le blanc lumineux est apaisant. Le noir est source de peur et d'angoisse.

Lumière pure	3 âmes <i>hun</i>	Echelle Chromatique	Chakras	Notes 卦	Éléments	Emotion positive Yang Ou lumière	Organes Viscères	Emot. nég. Yin Couleur terne : 7 âmes <i>po</i>	Elts du Corps	Sens	
Extra- corporel 梵穴轮 Om 乾				Do	Métal 金	Complétude, sérénité, gratitude amour universel		Solitude Déprime			
	魂 上丹田	Intellectuel énergétique	Couronne 顶轮	Si	Ether Akhashique	Extase	Enve loppé myocar dique	Folie		6 <sup>ème</sup> sens Intuition	
		Intellectuel	3 <sup>ème</sup> oeil 眉间轮	艮 L	Espace 空	Effervescence intellectuelle	Cer veau	Confusion, panique		Vue	
		Emotionnel	Gorge 喉轮	坎	Eau 水 阴	Emotionné Lymphatique.	Re ves	ins sie	Nostalgie, tristesse	Cheveux, peau Os, dents	Ouïe
	魂 中丹田	Sensitif	Cœur 心轮	震 F	Bois 木	Calmé	Fo ie	Colère, Ecoeurement	tendons	Goût	Peur
				巽 F	Vent 风	Bien-être	Pou mons	Mal-être,	Poils	Odorat	
	魂 下丹田	Physiologique	Plexus solaire 太阳轮	坤	Terre 土	Volonté, courage	Ra te Est omac	Paresse	Chair, muscles	Toucher	
	魂 下丹田	Sexuel	Hara 脐轮	兑	Eau 水 阳	Plaisir (orgasme)	Org Sex uels	Manque	appareil reprod.	Odorat	
		Energétique	Racine Yang 海底轮	离	Feu 火	Joie Passion	Cœ ur Inte stins	Lassitude Dégout	veines Rectum, anus	Goût	
						Soulagement, espoir	Hong		Os dents.		

**Tableau d'interprétation du rêve organique**

Ce tableau expose trois sens de lecture :

1) Une lecture circulaire, dans le sens des aiguilles d'une montre, pour le contour, qui expose le rapport d'intertransformation (*xianghu zhuanhua* 相互转化) et d'interdépendance (*hugen huyong* 互根互用) du yin et du yang : Le yang à son apogée peut basculer vers le yin et inversement.

Ainsi le yang à son apogée peut en cas de baisse énergétique sombrer dans le yin. (Première ligne du tableau). La couleur onirique qui témoignerait de ce fait est un blanc dominant qui se vide de sa luminosité pour sombrer dans un gris terne, un gris qui aspire au noir. Mais le

gris lumineux, l'argenté, témoigne au contraire du yin qui retend vers le yang, de la lumière qui surgit du noir. Il est en cela salvateur. (Dernière ligne du tableau.)

2) Une lecture binaire présentant la nature antinomique du yin et du yang, leur opposition et interaction (*duili zhiyue* 对立制约), leur équilibre dynamique (*pingheng* 平衡) dont chaque couleur peut témoigner. Ici réside le cœur de notre travail, et l'hypothèse essentielle du sens des couleurs au sein du rêve. Ainsi une couleur lumineuse exprimera un bon fonctionnement énergétique, ou le retour à celui-ci, une montée du Qi, qui se traduira en rêve par une émotion positive intense. Au contraire, une couleur envahissante terne (qui s'assombrit, se vide de sa luminosité) exprimera un blocage, une déficience énergétique, un appauvrissement du Qi, qui s'exprimera en rêve par une émotion négative intense.

3) Une lecture verticale enfin, basée sur les correspondances des *chakras* du système Kundalini, présentant l'agencement des couleurs, le niveau vibratoire, la nature du Qi selon les sept *chakras*.

Pour les éléments, on pourrait ainsi y voir un ordre d'engendrement s'exprimant dans la chimie :

Ainsi en partant du bas, l'énergie du (feu) produit du carbone C (terre) et du CO<sub>2</sub>. Ce CO<sub>2</sub> sera transformé par les végétaux (bois) en oxygène O<sub>2</sub> (vent). L'eau (H<sub>2</sub>O) étant située entre le vent (O<sub>2</sub>) et l'espace composé essentiellement d'hydrogène (H). L'éther est l'énergie céleste. Il est donc situé entre l'énergie du feu et l'espace.

Les répercussions des émotions sur les organes et des organes sur les autres parties du corps s'inspirent grandement des correspondances de la médecine chinoise mais subissent bien sûr quelques modifications relativement aux idées pertinentes de la conception tibétaine ou analytique.

Cette signification des couleurs s'inspire donc des différentes traditions préalablement étudiées en se voulant la plus objective possible même s'il nous est impossible bien sûr d'effacer toute subjectivité. Le bien-fondé de ces différents corps se veut avant tout intuitif. Pour les comprendre, il faut partir des trois couleurs primaires : Rouge, jaune et bleu. Elles correspondent

aux trois âmes *hun* résonnant au sein des foyers ou champs de cinabre : 上丹田(选美)、中丹田(太阳神经丛)、及下丹田(脐下三指幅). Et s'étendant au sein du méridien central dans lequel chacune d'elle prédomine dans les trois tronçons de celui-ci préalablement évoqués : *gadi* 噶底脉, *wuwomu* 无我母脉 et *hailuo* 海螺脉(conque).

De même pouvons nous partir des deux couleurs bleu et rouge qui peuvent tout autant évoquer le foyer et le trépied du véritable champ du cinabre que le rapport entre l'énergétique et le mental. Nous avons vu que les différentes traditions s'entendent à saisir le rouge comme évocation de l'énergie. C'est une couleur chaude, elle sous-entend forcément l'aspect calorifique. Le bleu y étant opposé, étant de ce fait plus propre à évoquer le mental, l'espace froid. Le jaune (marron clair) au milieu semble incarner à merveille la terre, le corps. Ensuite tout n'est question que de glissement et de mélanges. Entre le corps et le mental, plus près du corps se situe le sensitif, plus près du mental l'émotionnel. De même qu'entre le corps et l'énergétique se situe le sexuel, entre le corps et la mort, la décrépitude, etc.

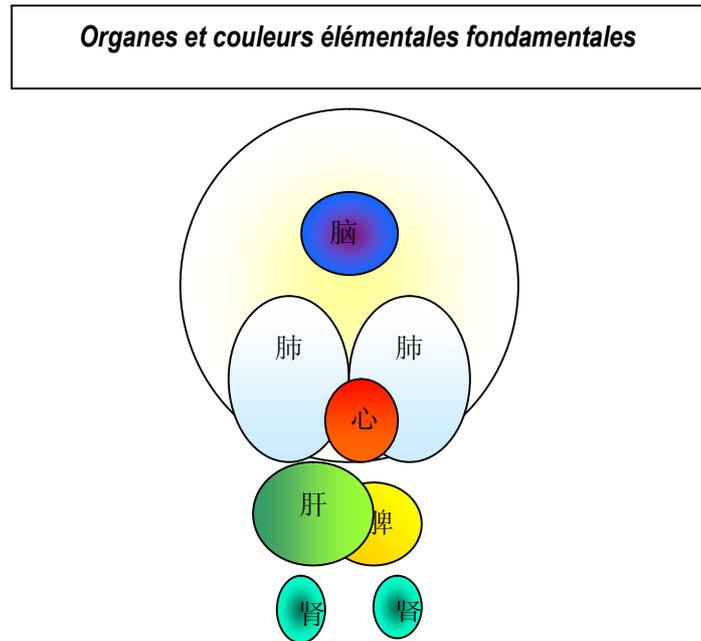
Il paraît beaucoup plus délicat d'établir les correspondances entre les différents corps et les émotions ou états psychologiques. Nous l'avons fait avec beaucoup de prudence suite à tout le tâtonnement préalable, à la base posée par la médecine chinoise, et notre expérience de rêveur lucide.

Ainsi, nous confirmons que l'eau en rêve puisse être révélatrice d'une faiblesse des reins et que le végétal puisse évoquer le foie. La couleur verte nous a renvoyé soit lumineuse un sentiment de bien-être intense soit fade un sentiment d'écoeurement parfois doublé de colère certainement due à une légère indigestion. Ce qui confirme que le vert (foncé, non rayonnant) soit associé au foie et à la fonction digestive.

Les répercussions de ces émotions sur les organes puis sur les différentes fonctions ou parties du corps se basent en grande partie sur la médecine chinoise mais incluent certaines modifications que nous jugeons plus légitimes dans le domaine du rêve.

### c. Association des éléments et des couleurs et interprétation

Nous nous sommes appliqués jusqu'à présent à essayer de voir quel élément et quelle couleur expriment tel ou tel organe au sein du rêve. Nous avons synthétisé toutes ces correspondances dans le tableau préalable et les réexposons dans le schéma ci-dessous :



Mais il est évident que ces associations ne se présentent pas toujours de la sorte.

Liu Wenying, éminent chercheur sur le rêve dans la tradition chinoise et sur lequel nous nous étions basés pour rédiger notre précédent travail ainsi que sa femme Cao Tianyu nous expliquent que selon la tradition chinoise ancienne mêlant la médecine à des éléments que nous qualifierons de paranormaux plutôt que de superstitieux, on pourrait prédire en se basant sur les lois d'engendrement et de domination des cinq éléments le caractère faste ou néfaste qui serait caché dans les images oniriques<sup>633</sup>. Selon cette idée, si les images oniriques une fois converties traduisent le principe d'engendrement (*xiangsheng* 相生)<sup>634</sup>, ce serait de bon augure. Si au contraire elles manifestent une fois converties le principe de domination (*xiangke* 相克)<sup>635</sup>, elles témoigneraient du malheur à venir. D'après les « Schémas et explications des Cinq esprits (des cinq organes) transmettant le faste au sein des rêves » (五神(五脏之神)传梦吉图), les

<sup>633</sup> Liu Wenying et Cao Tianyu, *op.cit.*, p.147-148.

<sup>634</sup> Principe d'engendrement : bois ⇒ feu ⇒ terre ⇒ métal ⇒ eau

<sup>635</sup> Principe de domination : métal ⇒ bois ⇒ terre ⇒ eau ⇒ feu

images oniriques qui suivraient dans leur conversion la succession débutant par la rate puis se poursuivant par les poumons, puis les reins, le foie et enfin le cœur exprimeraient ainsi une relation d'engendrement dans le sens positif. Ce qui serait *de facto* de bon augure. D'après les « Schémas et explications des Cinq esprits apportant le malheur au sein des rêves » (五神传梦 凶图), les images oniriques qui suivraient cette fois la succession débutant par la rate puis se poursuivant par les reins, le cœur, les poumons et enfin le foie exprimeraient un rapport de domination, de sens contraire, ce qui annoncerait cette fois des événements néfastes. Liu et Cao expliquent ensuite que l'ordre des organes ne débute bien entendu pas systématiquement par la rate pour suivre l'une des deux successions étudiées ci-dessus. Le tout étant d'analyser selon les lois d'engendrement ou de domination des éléments le rapport qu'entretiennent entre elles de façon sous-jacente les images oniriques. Liu Wenying ajoute :

还有吉中藏凶和凶中藏吉的复杂情况。

Il y a aussi des situations complexes où au sein du bénéfique se cache du négatif et inversement.

Ceci s'explique selon ce que la médecine chinoise nomme les lois ou relations d'exploitation (*xiangcheng* 相乘) et d'outrage (*xiangwu* 相侮) qui sont toutes deux des relations dégénérées de la relation de domination.<sup>636</sup> Selon la première relation, l'élément dominateur abuse de l'élément dominé, soit parce qu'il est trop fort, soit parce que le dominé est trop faible. Le feu trop fort brûlera de manière excessive le bois. Selon la seconde, l'élément dominé se révolte contre son dominateur, soit parce qu'il est trop fort, soit parce que le dominateur est trop faible. Ainsi le feu trop fort peut également nuire à l'eau.

En considérant plutôt cette idée toujours ambiguë de prédiction en tant qu'idée d'expression d'un dérèglement du Qi, le jeu énergétique des éléments, selon la loi d'engendrement ou de domination mettant en lien plusieurs éléments en même temps pourrait effectivement être la clé pour comprendre ce mélange en rêve des éléments et couleurs.

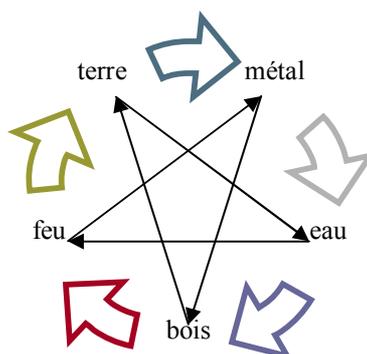
Ainsi les éléments peuvent subir des variations d'aspects, de tons et de couleurs. Une eau ne sera pas toujours bleu-vert en rêve. Elle pourra être noire, grise, verte, jaune, trouble ou claire... Chaque élément a une palette de couleurs possibles au-delà de la couleur qui lui est

---

<sup>636</sup> Cf. Eric marié, *op. cit.*, pp.115-116.

naturellement associée. C'est de cette variabilité chromatique des éléments que sont issues les erreurs de correspondances. L'eau en rêve n'est pas exclusivement noire contrairement à l'association établie par la médecine traditionnelle chinoise. Elle peut l'être quand elle exprime une carence ou altération énergétique. Mais le noir n'exprime pas l'état normal de l'eau et ainsi des reins.

Il nous faut aborder à présent ces variations des correspondances.



#### ***Schéma classique de la loi d'engendrement et de dominance des cinq éléments***

Si nous conservons la logique du fonctionnement du rêve organique selon la médecine traditionnelle, nous rappelons ici qu'il y aurait trois situations de dérèglement énergétique décelable dans le rêve : l'excès du Qi, la déficience du Qi et la pénétration du mauvais Qi dans tel ou tel organe.

L'excès de Qi dans tel ou tel organe engendrant une émotion excessive correspondant à l'organe concerné.

(Le rêve reflète en cela ce qui se passe le jour. De jour ce peut être l'excès de Qi qui engendre l'émotion mais ce peut être au départ également le contraire : l'émotion excessive qui va perturber le bon équilibre du Qi. Il faut donc parvenir à sortir de ce cercle vicieux.)

La déficience du Qi dans tel ou tel organe engendrant une image élémentale et chromatique correspondant à l'organe concerné.

La pénétration du mauvais Qi donnant lieu à des images oniriques à peu près similaires à la deuxième catégorie, n'en étant que le stade avancé. Les couleurs pénétrées de noir y sont plus sombres, le décor plus obscur.

Pour l'émotion excessive, pour échapper au cercle vicieux de l'émotion engendrant le mal et le mal nourrissant l'émotion, il faudrait bien entendu parvenir à accéder à la conscience de rêver pour apaiser cette émotion au sein même du rêve. L'individu devant bien entendu d'abord faire un travail sur lui-même de jour. A chaque fois qu'il est pris d'un excès d'humeur, se demander si cela en vaut la peine d'une part, et d'autre part se persuader de devenir lucide la prochaine fois qu'il sera en proie à cette émotion débordante en rêve.

Pour la déficience du Qi, nous nous proposons d'enrichir ce symbolisme élémental en partant du postulat qu'il peut, en plus d'exprimer la déficience du Qi au sein d'un organe, donner une idée de la cause de cette déficience selon la loi d'engendrement et de domination.

Il demeure, pour en simplifier le mécanisme, trois causes de déficience du Qi dans un organe :

1. Une action malsaine affectant directement cet organe. Un surmenage, un manque d'eau, une nourriture trop salée, etc. vont affecter les reins. Une beuverie va affecter le foie. L'inhalation d'un gaz va nuire aux poumons. Une nourriture malsaine, insuffisante ou excessive va affecter l'estomac, etc.
2. L'excès du Qi dans un organe va le faire diminuer dans un autre selon le rapport de domination ou de restriction. Le feu (cœur) en excès va affaiblir le métal (poumons). 心火克肺金。 Et si ce problème n'est pas résolu, le feu finira par nuire à l'eau (reins). 心火反克肾水。
3. La déficience du Qi dans un organe va affecter un autre organe selon le rapport qu'entretiennent ces organes. Le foie stocke le sang fabriqué par la rate et propulsé dans le corps par le cœur. Si le foie est faible, ce peut-être à cause du cœur ou de la rate qui sont faibles.

Comment pourrait-on dès lors observer les signes de ces dérèglements au sein du rêve ?

Nous ne pouvons que supputer le mécanisme de leur expression au sein des rêves au vu de toute notre démonstration préalable. Nous pensons qu'ils pourraient *grosso modo* se traduire ainsi :

La première cause de déficience de Qi dans les organes donnerait en rêve soit des images élémentales dans lesquelles les éléments menaçants apparaîtraient sous leur couleur habituelle,

qui n'est alors pas à prendre en compte, soit des images de toutes sortes dominées par une couleur frappante envahissante. Cet élément ou cette couleur symbolisant l'organe auquel ils sont associés. (Cf. notre tableau.) Par exemple rêver de façon récurrente de grandes quantités d'eau indiquerait une faiblesse au niveau des reins. Rêver régulièrement d'objets, de paysages à dominance inhabituelle rouge indiquerait une faiblesse du Qi dans le cœur. Rien de bien nouveau jusqu'ici par rapport au *Huangdi Neijing*.

La deuxième cause, en revanche, donnerait en rêve, conformément au « Schémas et explications des Cinq esprits » des images combinant plusieurs éléments dans un jeu de dominance, exprimant ainsi la faiblesse du souffle dans un organe due à la domination de cet organe par un autre en excès. Par exemple un feu que le rêveur ne parvient à éteindre avec de l'eau devenant de plus en plus rare indiquerait un Qi en déficience au niveau des reins dû à la domination du cœur en excès.

La troisième cause donnerait en rêve des images associant des éléments avec des couleurs différentes de celles auxquels ces éléments sont habituellement associés. Ceci témoignant ainsi que l'organe affaibli symbolisé en rêve par son élément l'est de par la faiblesse d'un autre organe auquel la couleur inhabituelle fait écho. Par exemple rêver d'arbres aux feuilles jaunes ou d'herbe jaune indiquerait une faiblesse du foie due à une faiblesse de la rate.

Nous exposons ci-dessous quelles pourraient être ces images oniriques complexes qui expriment un dérèglement du Qi dans plusieurs organes en lien les uns aux autres, et quelles sont les pathologies qu'elles pourraient illustrer.<sup>637</sup> Bien sûr ces correspondances restent hypothétiques. Elles tiennent compte de la théorie de la médecine chinoise sur les rêves, de quelques idées tirées d'autres traditions (notamment de la tradition tibétaine et de la conception de Lomnius) et de notre expérimentation personnelle. Elle mêle éléments théoriques, empiriques et déductifs. Elles ne peuvent être comprises comme un modèle infaillible. La logique des rêves n'est point mathématique. Les éléments de la veille, l'environnement immédiat du rêveur, le cadre géographique dans lequel il vit ainsi que sa culture modifieront plus ou moins cette base des correspondances élémentales.

---

<sup>637</sup> Pour les explications en chinois, nous citons le livre : *Tujie huangdi bashiyi nanjing, op.cit.*, p.69.

## 1) L'élément eau ou les reins (*shenshui* 肾水)

- Une eau claire ou bleu-vert en abondance exprimera une faiblesse du Qi au niveau des reins : 肾气虚.
- Une eau noire exprimera la pénétration du mauvais souffle dans les reins : 邪气入肾.
- Une eau rouge symbolisera le sang, faisant ainsi référence au rapport des reins et du cœur.  
Cette image peut aussi être comprise comme symptomatique.

心与肾的另一种生理病理关系，就是心阳和肾阳的相互作用，相互促进。(…) 心阳不足，可以影响肾阳的不足。

Une autre relation physiologique et pathologique du cœur et des reins est le rapport d'aide et stimulation réciproques du souffle yang du cœur et du souffle yang des reins. (...) Si le souffle yang du cœur est faible, il peut provoquer l'insuffisance du souffle yang des reins.

- Une eau jaune, chargée de sédiments, évoquera le rapport des reins et de la rate.

若脾阳虚衰，亦可导致肾阳不足，出现腰膝厥冷、水肿等症。

Si le souffle yang de la rate est faible, cela peut conduire à une faiblesse du souffle yang des reins.

Il peut alors des symptômes tels que les hanches et genoux froids, des oedèmes, etc.

Une eau jaune peut aussi évoquer l'urine (symptomatique) et donc sous-entendre un problème de vessie.

- Une eau bien verte, reflétant la végétation, fera soit référence au rapport des reins et du foie,

肾藏精，肝藏血。两者互相依存，互相资生。(…) 肝血亏虚，可影响肾精的生成，  
Les reins stockent l'essence, le foie le sang. Les deux organes existent en s'appuyant l'un sur l'autre, en donnant le capital (énergétique) nécessaire à l'autre. (...) Si le sang du foie est faible, il peut alors influencer sur la production de l'essence des reins.

Soit à la bile.

- Une eau grise, reflétant les nuages, exprimera le rapport des reins et des poumons.

肺主肃降，通道水道，使水液下归于肾。肾主水液，经肾阳的蒸化，使清中之清上归于肺，依靠脾阳的运化，共同完成水液代谢的功能。

Les poumons gèrent la descente, à travers les canaux fluidiques font descendre l'eau jusque dans les reins. Les reins gèrent les fluides. Via l'évaporation du souffle yang des reins, le Qi remonte et retourne aux poumons, et s'appuyant sur le transport et de la transformation du Qi yang de la rate accomplit ainsi la fonction métabolique des fluides.

Ainsi une faiblesse au niveau des reins peut-être due à une faiblesse au niveau des

poumons.

- Une eau courante, tumultueuse, bouillonnante ou orange fera référence à la libido, à la montée de l'énergie du champ du cinabre ou porte de la vie (*mingmen* 命门).

## 2) L'élément bois ou le foie (*ganmu* 肝木)

- Une végétation verte envahissante exprimera une faiblesse du Qi au niveau du foie. 肝气虚.
- Une végétation noire exprimera la pénétration du mauvais souffle dans le foie. 邪气入肝.
- Une végétation rouge, par exemple des arbres ou plantes aux feuilles rouges, exprimera le rapport du foie et du cœur.

心为血液循环的动力，肝是贮藏血液的一个重要脏器，所以心血旺盛，肝血贮藏也就充盈，即可营养筋脉，又能促进人体四肢、百骸的正常活动。如果心血亏虚，引起肝血不足，则可导致血不养筋，出现筋骨凌痛，手足拘挛、抽搐等症。

Le cœur gère l'activité de la circulation sanguine. Le foie est l'organe primordial qui stocke le sang. C'est pourquoi si le sang du cœur est abondant, le foie qui stocke le sang sera plein et pourra nourrir les vaisseaux et les tendons, promouvoir l'activité normale des quatre membres et des os. Si le sang du cœur est faible, il sera de même insuffisant dans le foie. Ceci fera qu'il ne pourra plus nourrir les tendons ce qui provoquera des tendinites et douleurs osseuses, des contractures des membres, des spasmes, etc.

- Une végétation jaune, par exemple des arbres aux feuilles jaunes ou de l'herbe sèche, exprimera le rapport du foie et de la rate.

肝藏血，脾主运化水谷精微而生血。如脾虚影响血的生成，可导致肝血不足，出现头晕、目眩、视物不清等症。

Le foie stocke le sang. La rate produit le sang issu de la transformation des nutriments issus de la digestion. Si la rate est faible, elle peut influencer sur la production du sang et ainsi faire que le sang du foie est insuffisant. Ceci provoque des vertiges, des éblouissements, faire que l'on n'y voit pas très bien, etc.

- Des petits arbres malingres, qui manquent d'eau, pourront éventuellement refléter le rapport du foie et des reins : une insuffisance rénale qui nuit au foie.

肾精不足，可导致肝血亏虚。

L'essence des reins insuffisante peut conduire à une faiblesse du sang dans le foie.

- Une végétation en feu exprimera l'excès du souffle yang dans le foie. De cette combustion peut naître de la fumée grise envahissante. Cette image, surtout si elle provient d'arbres en feu, exprimera alors le mauvais rapport du foie et des poumons, le métal qui habituellement triomphe du bois subit sa restriction : 肝木反克肺金 :

肝之经脉贯膈而上注于肺。肝气升发，肺气肃降。若肝气上逆，肺失肃降，可见胸闷喘促。肝火犯肺，又可见胸胁痛、干咳或痰中带血等症。

Le méridien du foie traverse le diaphragme et touche aux poumons. Le Qi du foie monte et celui des poumons descend. Si le souffle du foie monte mal, celui des poumons ne pourra descendre. Ceci peut donner lieu à des sensations d'étouffement au niveau du thorax, et une respiration pénible. Le foie en feu nuit aux poumons. Ceci peut de même provoquer des douleurs dans la poitrine et les flancs, une toux sèche ou du sang dans les glaires, etc.

Rappelons encore ici que si la végétation prise dans son ensemble, herbes et plantes, tend à évoquer l'énergétique du foie. Il s'agit toutefois de prêter attention nous l'avons vu tout au long de ce travail à la forme de cette végétation. Celle-ci notamment dans le cas de l'image de l'arbre (mais nous l'avons vu aussi de champignons) serait tout autant susceptible d'évoquer le symptôme des poumons.

### 3) L'élément feu ou le cœur (*xinhuo* 心火)

- Un feu rouge incontrôlable, un incendie dévastateur exprimera une faiblesse au niveau du cœur. 心气虚.
- Les braises noires encore brûlantes exprimeront la pénétration du mauvais souffle dans le cœur. 邪气入心.
- Un feu de faible luminosité, blanc transparent ou dégageant beaucoup de fumée exprimera le rapport du cœur et des poumons.

心主血，肺主气。血的正常运行虽然是心所主，但必须借助于肺气的推动

Le cœur gère le sang, les poumons gèrent le souffle. La circulation du sang bien que gérée par le cœur nécessite pourtant la stimulation du Qi des poumons.

Si les poumons sont faibles, la circulation sera ralentie.

- Un feu d'un pur jaune exprimera le rapport du cœur et de la rate.

脾的功能正常，才能统摄血液。若脾气虚弱，可导致血不循经。

Ce n'est que du fonctionnement normal de la rate que suivra le bon cheminement du sang. Si la

rate est faible, ceci conduira à une mauvaise circulation sanguine.

### **L'élément feu ou soleil ou le souffle yang (*yanghuo* 阳火)**

- L'élément feu ou le soleil peuvent aussi évoquer l'excès de l'énergie yang en général.

Rappelons la phrase du *Neijing* :

阳盛则梦大火燔灼.

L'excès de souffle yang donnera en rêve des images de grands feux et de brasiers.

Par exemple un excès de l'énergie issue de la digestion. Manger beaucoup de piment ou de nourriture relevée peut engendrer des rêves de feu ou de chaleur. Le piment accentuant la circulation sanguine et pouvant causer par exemple des inflammations de l'estomac ou encore des hémorroïdes. Un rêve de feu doit donc être abordé avec prudence. Si une personne dit faire souvent des rêves dans lesquels l'élément feu est présent, avant de conclure à une insuffisance du Qi au niveau du cœur, il faut d'abord bien s'assurer que cette personne ne fait pas trop d'excès de nourriture épicée au repas du soir. Auquel cas lui conseiller peut-être avant tout de limiter l'absorption d'épices.

### **4) L'élément terre ou la rate (*pitu* 脾土)**

- Des champs ou de la terre jaunes exprimeront une faiblesse au niveau de la rate. 脾气虚.
- Des champs noirs ou de la terre noire exprimeront la pénétration du mauvais Qi dans la rate. 邪气入脾.
- De la terre ocre rouge exprimera le rapport de la rate et du cœur.

脾所运化的精微，需要借助血液的运行，才能输布于全身。而心血又必须依靠于脾所吸收和转输的水谷精微所生成。

Les nutriments dont la rate gère le transport et les transforme ont besoin du sang pour les transporter dans tout le corps. Le sang du cœur a de même besoin pour être produit des nutriments issus de la digestion que la rate a assimilés et renvoyés.

- De la terre marron pourrait plutôt évoquer l'estomac, voir la fonction excrétoire.  
L'énergétique influençant la digestion, c'est bien sûr déjà le symptomatique. Dans ce cas la terre se change alors plutôt en boue :
- De la boue jaune marron, mélange de terre et d'eau pourrait évoquer le rapport de la rate et des reins.

脾阳依靠肾阳的温养，才能发挥运化作用。肾阳不足，可使脾阳虚弱，运化失常，则出现黎明泄泻，食谷不化等症。

Ce n'est qu'en s'appuyant sur la fonction de thermie du souffle yang des reins que le souffle yang de la rate peut agir pleinement dans son rôle de transport et transformation. Si le souffle yang des reins s'avère insuffisant, ceci peut affaiblir le souffle de la rate. La fonction de la rate ne peut alors plus s'effectuer normalement et il peut survenir des diarrhées matinales, des difficultés digestives, etc.

Ainsi, au dysfonctionnement énergétique de la rate et des reins correspondant bel et bien le symptôme excrétoire des intestins.

- De la boue verdâtre pourrait de même renvoyer au rapport de la rate et du foie, et au rapport de domination du bois sur la terre : 木克土.

肝喜条达而恶抑郁，若肝气郁结，横逆犯脾，可出现腹痛、腹泻等症。

Un sentiment joyeux sera bon pour le foie, un sentiment réprimé l'affectera. Si le souffle du foie est refoulé, il peut nuire à la rate. Il peut alors se manifester des symptômes tels que des douleurs abdominales, des diarrhées, etc.

En somme, toute image onirique de boue peu ragoûtante renvoie donc au contenu des intestins comme l'entendait Scherner relativement à un symbolisme de mimétisme exprimant le symptôme. Au vu de la théorie chinoise et du jeu des cinq éléments, nous pouvons supputer que la couleur de cette boue pourrait encore renseigner sur l'origine énergétique de la gêne intestinale.

## 5) L'élément métal ou les poumons (*feijin* 肺金)

Principe abstrait que nous ne pensons point légitime en rêve. L'imagerie onirique des poumons étant plutôt de deux natures :

### L'élément vent ou les poumons (*xunfei* 巽肺)

- Un ciel couvert de nuages blancs ou un vent fort exprimeront une insuffisance au niveau des poumons. 肺气虚.
- Des nuages noirs exprimeront la pénétration du mauvais Qi dans les poumons. 邪气入肺.
- Des nuages rosés (rouges) exprimeront le rapport des poumons et du cœur, l'insuffisance du sang ou un problème du système vasculaire ou veineux nécessaire au bon transport du Qi des poumons dans tout le corps.

积存于肺内的宗气要灌注到心脉，才能畅达全身。

Le Qi qui s'accumule dans les poumons ne peut se propager dans tout le corps qu'en coulant dans les veines.

- Des nuages jaunes ou des tempêtes de sable (mélange de vent et du sable de terres arides) seront susceptibles d'exprimer le rapport des poumons et de la rate.

所谓“肺为贮痰之气，脾为生痰之源”。脾将水谷的精气上输于肺，与肺吸入的精气相结合，而成宗气（又称肺气）。肺气的强弱与脾的运化精微有关，故脾气旺则肺气充。由脾虚影响到肺时，可见食少、懒言、便溏、咳嗽等症，临床上常用“补脾益肺”的方法去治疗。

C'est ce que l'on entend par « Les poumons sont le Qi qui stocke le flegme, la rate la source de la production du flegme. » L'essence et le Qi que la rate a produit à partir des nutriments montent jusqu'aux poumons, sont mélangés avec l'essence et le Qi que les poumons ont aspirés, et deviennent le Qi fondamental ou *zongqi*, (également appelé le Qi des poumons.) La force ou faiblesse du Qi des poumons est en lien avec les nutriments transportés et transformés par la rate. Ainsi, la plénitude du souffle des poumons viendra de la vigueur du Qi de la rate. Quand la faiblesse du souffle de la rate influe sur les poumons, ceci donne lieu à des symptômes tels que la perte de l'appétit, de l'envie de parler, des selles à demi coagulées, des quintes de toux, etc. Les soins cliniques qui sont alors les plus souvent usités visent à « fortifier la rate pour que cela profite aux poumons ».

Si des symptômes tels que la toux, la perte de l'envie de parler correspondent au vent onirique, la dernière partie évoquant des symptômes tels que le flegme reflète l'aspect liquide du Qi dans les poumons, et renvoie à la symbolique du marais.

### L'élément marais ou les poumons (*duifei* 兑肺)

On peut ainsi supposer que :

- De l'eau vaseuse, visqueuse, s'écoulant lentement et difficilement renverra à l'expulsion du mauvais Qi des poumons.

又如患慢性咳嗽，痰多稀白且容易咳出，体倦食少等症，病症虽然在肺，而病本则在于脾，必须用“健脾燥湿化痰”的方法，才能收效。

De même, des symptômes tels que des toux chroniques, des glaires abondantes et claires que l'on est sujet à cracher, une faiblesse générale, un manque d'appétit, bien que se situant dans les poumons, trouvent leur origine dans la rate. Il est donc nécessaire de « soigner cette rate dont l'état sec ou humide produit du flegme » pour pouvoir obtenir des résultats.

- La pluie, la grêle, la neige, sont susceptibles d'évoquer le rapport des poumons et des reins. Rappelons à ce sujet la phrase de Lomnius :

Ceux qui rêvent de pluie, de neige, de grêle, de glace, de vent, ont les parties intérieures surchargées de phlegme.

Nous pouvons considérer ces parties intérieures chargées de flegme comme les poumons.

- Quant à l'image de l'arbre, elle symbolisera encore l'organe des poumons par mimésis et sera tout autant susceptible de surgir en rêve dans le cas de symptômes déjà présents dans cet organe. Dans ce cas, il pourra justement s'y associer le vent, pour une gêne respiratoire, ou l'eau pour illustrer le flegme.

#### **6) L'élément espace ou le cerveau (*naoqi* 脑空)**

- Le ciel noir nocturne ou l'espace angoissant exprimerait une insuffisance du Qi au niveau du cerveau. 膈气虚 Ceci provoquant des angoisses.
- Un ciel nocturne étoilé traduira également une insuffisance du Qi dans le cerveau due peut-être à une insuffisance respiratoire. Il faut toutefois considérer que ce ciel revêt un aspect menaçant de par la faible luminosité des étoiles par exemple et que le rêveur éprouve un sentiment d'inquiétude ou de peur face au firmament partiellement dévoré par l'obscurité.
- Un ciel embrasé de rouge exprimerait le rapport du cerveau et du cœur, symbolisé dans la médecine chinoise par cette fameuse enveloppe myocardique (*xinbao* 心包), que nous avons déjà abordée.

#### **L'élément montagne ou le cerveau (*shannao* 山脑)**

- L'image d'une montagne grandiose, notamment son ascension, pourra évoquer la recherche intellectuelle, l'élévation spirituelle, la maturation.
- L'image menaçante et massive de la montagne, de rochers ou de falaises élevées pourrait évoquer le mauvais Qi qui pénètre le cerveau. Ceci provoquant des maux de tête ou des migraines.

En opposition aux trois expressions du dérèglement du Qi décelable au sein du rêve, il nous faut encore considérer celle traduisant le rétablissement du bon équilibre, ou du bon niveau du Qi dans un organe. Ce retour au bon fonctionnement, propre aux rêves que nous qualifierons de sublimes, nous le supposons se manifester en rêve sous l'image de l'élément associé à l'organe concerné sous sa forme rayonnante, ou de sa couleur lumineuse apaisante.

- L'image d'une eau calme et étincelante, ne procurant aucune peur, traduira le retour du Qi dans les reins.
- L'image d'une nature luxuriante, d'un vert lumineux, procurant un sentiment de bien-être exprimera le retour de l'énergie dans le foie.
- L'image d'un joli feu de joie, un feu apaisant de cheminée exprimera le retour du Qi dans le cœur.
- L'image d'un champ de blé doré, une plage de sable brillant exprimera le retour du Qi dans la rate.
- La sensation d'une douce brise, l'image de beaux petits nuages blancs lumineux exprimera le retour du Qi dans les poumons.
- L'image d'un beau ciel nocturne étoilé exprimera le retour du Qi, et celle d'un beau ciel bleu traduira la bonne circulation du Qi dans le cerveau.

## VIII.2. Expérimentation personnelle

### a. Sur la dominance énergétique (yin ou yang) perceptible en RL

Selon la médecine chinoise, fondée autour de l'énergétique, les dysfonctionnements d'un organe peuvent être perçus et soignés à partir d'une partie du corps différente. Les points d'acupuncture sont ainsi la partie émergée de l'iceberg du corps énergétique. Ils prouvent et vérifient le fonctionnement énergétique du corps humain, l'existence des méridiens qui mettent en lien les différents organes et viscères.

La question pour nous est de savoir s'il est possible d'avoir un aperçu différent de l'énergétique ou physiologique via nos rêves.

Dans notre premier rêve lucide :

(...)Un de mes objectifs étant de m'observer dans un miroir et étant donné qu'il y a justement une glace dans cette chambre je décide de m'observer. Je soulève mon pull pour voir mon ventre. J'observe ma main gauche. Il me semble y voir des petites tâches rouges.(...)  
Nuit du 15 au 16 octobre 2007.

Selon le rapport analogique de la paume de la main comme expression de la totalité du corps, cette zone correspond aux poumons et à la trachée. Or il se trouve que la veille, nous avions justement pris froid et avions la gorge irritée.

Que peut-on en déduire ?

1. Les sceptiques parleront de hasard. Reste à réitérer l'expérience.
2. Il pourrait exister un rapport évident entre le corps onirique et le corps réel. Si le corps onirique est le reflet du corps réel, s'il est fruit de l'énergétique, il pourrait faire apparaître tel ou tel symptôme.

Reste à savoir de quelle façon.

- a. Directe. Le sujet souffrant par exemple d'insuffisance rénale visualisera en rêve ses reins.
- b. Indirecte. Comme dans le rêve ci-dessus, le rapport est le même que celui existant dans le corps réel selon la médecine chinoise, la main reflétant l'ensemble du corps mais le mal y étant inscrit de façon plus évidente : Aux simples petites taches blanches dans la réalité que seuls les

médecins chinois expérimentés remarquent sur la paume, au sein du rêve, de grosses taches rouges frappantes qui ne peuvent que retenir l'attention du rêveur.

c. Extra-corporelle. Le décor onirique pouvant évoquer telle ou telle partie du corps réel.

3. Mon Inconscient avait mémorisé cette image de la paume et s'est amusé à me le montrer pour répondre à mon attente (de mise en évidence de symptômes réels grâce au corps onirique.)

Un autre de nos rêves lucides six jours après :

(...) Je me souviens alors de mon objectif avorté quatre jours auparavant consistant à observer ma tête et mes cheveux. Je me rends donc dans la salle de bain pour utiliser les trois miroirs qui permettent de se voir derrière la tête. (...) Mes cheveux sont un peu plus fournis devant mais complètement absents derrière la tête. Je remarque derrière mon oreille droite une petite excroissance semblable à un petit ver blanc. Peut-être un bouton, peut-être simplement quelque chose de collé. Mais je me dis qu'il faudra que je regarde dans mon livre de médecine chinoise pour voir si ce n'est pas un point d'acupuncture. (...)

Après vérification sur un schéma des méridiens, ce point correspond à *chimai* 瘰脉 ou *qimai* 契脉 appartenant au méridien *shoushao yangjing* 手少阳经.

Certes, la pression des points le long de ce méridien est sensée apaiser entre autres l'inflammation du larynx, est préconisée contre les pharyngites, mais de nombreux autres points le peuvent aussi. L'exemple ne semble donc pas très probant. Ce qui peut être à relever est que le premier RL a lieu la nuit suivant la prise de froid et le début de maux de gorge, le deuxième RL la nuit du rétablissement.

Nous verrons plus loin que les points d'acupuncture douloureux ou un symptôme réel (bouton, verrue, douleur) localisé sur ces points peuvent aussi confirmer une pathologie révélée en rêve.

Toujours est-il qu'il semble difficile de maintenir un objet observé stable, notre corps physique n'échappant point à la relativité onirique. Le Marquis a également expérimenté ce fait :

« Je me regardais dans un miroir magique où je me vis tour à tour sous les aspects les plus différents: coiffé et rasé de toute manière, rajeuni d'abord et singulièrement embelli, ensuite bouffi, jauni, malade, édenté, vieilli de vingt ans. Mon visage passait graduellement par ces modifications successives, et prit enfin une expression si effrayante que je m'éveillai en sursaut. »

Le cauchemar ci-dessous est un exemple somme toute classique de rêve pathologique qui

se révèle de par le sentiment de peur procuré par l'absence de lumière. Certes, la cause psychologique n'est pas à exclure non plus.

Chez mes parents, seul, je cours partout en proie à une angoisse et à la peur de visions. Je parviens un peu à me calmer en parlant à voix haute à mes chimères. Mais le soir arrivant et avec lui l'obscurité, la peur revient. J'essaye d'allumer toutes les lampes. L'éclairage est mauvais. Arrivé au bureau de mon père, la peur me pousse à me réveiller.

Juste avant le réveil, je suis encore en proie à une illusion sonore hypnagogique. Une phrase concernant mon père ou de mon père.

Nuit du 4 au 5 novembre.

Avant de nous endormir, nous avons ressenti des bouffées de chaleur. Nous sommes encore au réveil pris d'une indigestion. L'obscurité triomphant sur la lumière et le sentiment de peur pourraient donc tout à fait témoigner de la perturbation générale du Qi et de la pénétration du mauvais Qi. Mais le rêve étant ordinaire et n'usant d'aucune image élémentaire, aussi n'y a-t-il point affection d'un organe. Les répercussions du dérèglement énergétique, peut-être déficience du Souffle yin si l'on s'en tient à la sensation de chaleur, n'engendrent que des symptômes bénins relatifs aux viscères, à l'estomac et aux intestins.

Une nuit, alors que nous étions encore grippés, nous avons fait cette fois le RL suivant :

(...) Sortant de la pièce, je réalise que je ne suis pas en Chine. Le décor est celui s'apparentant un peu à ma campagne ardéchoise mais en vraiment plus glauque. Et pour la première fois dans un de mes RL, il fait nuit. Je sens que c'est là le signe d'une faible lucidité. Je veux qu'il fasse jour. Je regarde l'horizon au loin et tends la main pour tirer le soleil. Je parviens à le tirer un tout petit peu. Mais cela me demande beaucoup d'efforts. De plus, ce soleil n'est pas assez lumineux pour éclairer le décor. Je n'insiste pas. (...)

Mais dehors, c'est encore cette nuit sombre et inquiétante. Mes parents sortent aussi de la maison pour venir dans ma direction. (...) Je leur dis que tout ceci n'est qu'un rêve. Mon père se montre agressif. Il m'insulte. Je m'envole pour laisser cette image décevante de mes parents. Mais j'ai un mal fou à voler. Je me pose donc dans un pré pas loin qui semble être devenu un terrain de foot sur lequel des robots sont en guerre. Je me sens mal. Ils s'approchent en effet de moi dans le but de me nuire. J'essaye de tendre la main dans leur direction pour les détruire mais je n'ai aucun pouvoir. Je décide de fermer les yeux pour transformer le décor. Tout devient donc noir, cela semble fonctionner. Aux sons de guerre se sont substitués des bruits de cour d'école, des rires d'enfants... Mais je ne puis rouvrir les yeux. Je réalise que j'ai commis une erreur en m'imaginant fermer les yeux... En effet, comme à chaque fois happé par la réalité, je me réveille.

Nuit du 18 au 19 novembre 2007

Ce RL est assez négatif. Sa particularité étant l'obscurité qui le caractérise. La nuit est présente du début à la fin et il semble très difficile de pouvoir lutter contre ce fait. Même le soleil n'apporte pas la luminosité espérée. L'angoisse qu'elle procure va crescendo, de l'impossibilité de faire se lever le soleil, en passant par le caractère effrayant du père, jusqu'à l'image apocalyptique de cette guerre futuriste.

Autre fait important, nous ne pouvons réellement voler dans ce rêve. Nous nous débattons autant que nous le pouvons pour nous hisser dans les airs, avant de redescendre malgré nous. L'énergie du *chakra* du cœur nécessaire au vol étant insuffisante, il y a ainsi fort à penser que le souffle est faible dans les poumons.

L'état de guerre finale pourrait illustrer la lutte qu'est en train de mener notre organisme pour sortir de l'état de grippe. Rappelons cette phrase d'Hippocrate :

« Lorsque les rêves s'opposent aux actions du jour et qu'il s'y produit un combat ou des disputes, cela indique un trouble dans le corps. »

En bref, le yin domine. La passivité et l'obscurité l'emportant sur l'action et la lumière.

Ceci peut aller dans le sens qu'un RL abouti nécessite une énergie suffisante.

On repensera ici à l'étude de Baptandier sur le rêve à portée mystique et à cette phrase de la chercheuse :

« L'incapacité de rêver peut aussi dévoiler une insuffisance d'énergie personnelle. »<sup>638</sup>

Si cela se révèle faux pour les rêves ordinaires, peut-être un niveau d'énergie suffisant est une condition nécessaire pour devenir lucide, ou tout du moins pouvoir de cette lucidité parvenir à la libération. C'est ce que pense notamment Lalie Walker :

« Est-ce à dire que pour se souvenir en toute lucidité, il faut avoir de l'énergie ? Possible, quand on sait que, pendant que notre sommeil, sous forme de glucose, notre cerveau produit et dépense beaucoup d'énergie, et quasi autant en rêvant qu'à l'état de veille. D'une certaine manière, je dirais que c'est probable, car j'ai observé que les rêves que je ne parviens pas à retenir sont, en général, ceux correspondant aux périodes où je suis épuisée ou indisponible, par trop préoccupée. »<sup>639</sup>

---

<sup>638</sup> B. Baptandier, *op.cit.*, Chap: Ne pas pouvoir rêver.

<sup>639</sup> Lalie Walker, *op.cit.*, p.73.

Encore convalescent, deux jours plus tard, nous faisons un autre rêve lucide dont nous citons ci-dessous la dernière partie :

(...) Je décide d'aller m'envoler par la fenêtre pour aller retrouver ma belle. Je passe la tête par la fenêtre de la cuisine. Et là encore, dehors, ce n'est pas ma rue à Pékin mais un magnifique décor qui me laisse une impression assez... parisienne. Nous sommes très haut encore une fois. (Pas le premier étage de la réalité). Je savoure le saut dans le vide et la sensation de planer... J'entends au-dessous de moi des voix à la terrasse de café. L'éclairage est superbe... lorsque brusquement... Le ciel se voile. De gros nuages noirs portés par un vent violent recouvrent le beau bleu. L'obscurité envahit tout.

Je regarde mes mains et hurle : « Plus de lucidité ! » Pendant une ou deux secondes, les nuages semblent faire machine arrière et une ouverture se recrée dans le ciel... Mais le temps revire aussitôt. On entend alors la foudre. Dans la rue, la foule pousse des oh d'étonnement. Je suis ballotté violemment sur la gauche par des bourrasques de vent. Je crie : « Je n'ai pas peur ! » Je veux encore regarder mes mains... mais tout devient noir... Je me réveille.

Nuit du 20 au 21 novembre 2007

Les rêves ordinaires des deux jours suivant ce RL conservent également un aspect angoissant et écœurant que l'on pourrait attribuer à un dysfonctionnement énergétique. La tempête onirique, ces nuages noirs et ce vent puissant qui nuit au vol pourraient tout à fait évoquer le mauvais Qi (couleur noire et ciel ténébreux) qui a affecté les poumons (nuages et vent). Nous allons ci-après donner d'autres exemples de l'affection des poumons par le mauvais Qi. Nous avons bien tenté dans le rêve de rétablir la situation normale et avons cru y parvenir l'espace d'un instant, mais nous sommes laissés au final dominer par la peur.

Deux jours après le rêve lucide ci-dessus, nous sentons que malgré les apparences ( la veille et l'avant veille, nous nous sentions en bonne santé ) nous n'avons pas tout à fait récupéré et que certains symptômes de la grippe se manifestent à nouveau :

1. Mal de tête.
2. Début de mal de gorge au milieu de la nuit.
3. Faiblesse générale.

On ne peut bien entendu en conclure assurément que le dénouement du RL symbolisait ce retour du malaise mais tous les indices semblent concorder.

La question récurrente est toujours de savoir comment être sûr que le symbole du mal en RL reflète l'état de santé ou bien s'il ne cristallise pas plutôt tout simplement des peurs inconscientes.

Se situe t-on sur le plan psychologique ou physiologique ? Le fait est qu'une bonne lucidité, telle que nous avons dans le rêve précédent, devrait en principe venir à bout de toute angoisse issue d'une peur psychologique passagère et de ce qui la concrétise dans le rêve. Le maintien d'une figure angoissante doit donc soit exprimer un nœud psychologique soit un dérèglement énergétique.

Pour trancher, dans le cas de rêves angoissants récurrents, le mieux est encore de se confronter au mal et de le questionner. De la même façon que Paul Tholey faisant face au lion qui le poursuivait apprit de celui-ci qu'il n'était autre que l'incarnation de son père, ou du Marquis de Saint-Denys regardant dans les yeux les gargouilles qui le traquaient en perçut la nature, chacun devrait apprendre à regarder en rêve ses démons droit dans les yeux.

Nous voulons donner à présent d'autres exemples analysés de façon plus précise corrélativement au Qi dans les organes et au rapport des organes entre eux, jusqu'à l'influence de ce dérèglement énergétique sur les viscères ou le métabolisme, marquant le passage du rêve organique au rêve symptomatique.

## **b. Concernant les couleurs ou éléments comme témoignant d'une pathologie ou d'un bouleversement physiologique**

### 1. Troubles digestifs

- Rapport du cœur et de la rate

Rêve ordinaire de X une nuit suivant un repas épicé (Abus de poulet pimenté) :

我和一些人在一个地方，突然有一个女人（可能是我妈妈）放火，我们就赶快逃跑，我发现这个地方有很粗的红色柱子和很大的钟，钟上装饰着红色的绸带，所以我知道这是在寺庙里，而且，虽然着火（火是黄色的），我并没有害怕的感觉。终于我们大家都逃出来了，就坐在一个院子里吃饭，很好的菜，有清蒸虾，是粉红色的。

Je me trouve en un lieu en compagnie de plusieurs personnes. Je vois alors une femme (peut-être ma mère) y mettre le feu. Je fuis alors avec les autres. Je réalise alors que ce lieu possède de gros piliers rouges ainsi que de grosses cloches sur lesquelles sont accrochées des banderoles de soie rouge, aussi je comprends que ce lieu est en fait un temple. Et bien qu'il soit en feu (jaune doré), je n'éprouve pourtant pas vraiment de sentiment de peur. A la fin, nous sommes tous sortis de ce temple. Assis dans une cour intérieure, nous mangeons de bons plats. Il y a notamment des crevettes cuites à la vapeur, de couleur rose.

Rêve de la nuit du 2 décembre 2008.

Selon les dires de X, le temple serait inspiré d'un documentaire vu à la télévision le soir. Son choix répond certainement à un message symbolique de l'inconscient exprimant un contenu psychologique sur lequel nous ne nous attarderons donc pas. En revanche à l'écran ce temple n'avait pas de couleurs rouges. Aussi les piliers pourraient-ils évoquer les intestins, les cloches évoquant peut-être l'estomac. Image donc exprimant l'aspect symptomatique du rêve. Du point de vue (organique) énergétique cette fois, cette couleur ajoutée en rêve est aussi à considérer comme susceptible d'exprimer le feu du cœur. X aurait eu du mal à s'endormir le soir, ne ressentant pas de fatigue. Ceci est dû à la montée du Qi provenant du bol alimentaire. Le piment pouvant activer le feu (*shanghuo* 上火). Le feu onirique de X est jaune. On peut penser qu'il fait donc plutôt référence à la base à la rate ou à l'estomac, ce qui est confirmé par la scène de repas qui suit cet incendie.

Rappelons que Lomnius pensait que « ceux qui rêvent du feu ont trop de bile jaune. » La bile aidant à la digestion, aussi ce rêve illustre-t-il tout à fait ce que ce penseur avançait.

X me fait de nouveau part le surlendemain d'un rêve comportant du feu. La veille au soir, cette personne avait encore mangé très épicé.

- Rapport des reins et du foie

Une scène de l'un de nos rêves lucides :

(...)Je décide de voler pour le plaisir. Je me retrouve au-dessus d'une plage. Je songe alors à aller observer la couleur de la mer pour voir si elle reflète un bon état de santé. Je la survole un court instant. Elle ne me semble pas aussi belle que ça. Pas vraiment bleue mais plutôt verte noire bien que scintillante. Je sens dans le rêve qu'elle ne me procure pas vraiment de sentiment positif, plutôt une légère angoisse. Je songe en rêve qu'elle doit exprimer une faiblesse de mes reins.(...)

Nuit du 3 décembre 2008

La veille en fin d'après-midi, nous avons fait du sport. Les reins ont pu donc être un peu surmenés ce qui se traduit par cette eau sombre. La couleur verdâtre de l'eau peut en plus évoquer le foie. Peut-être le foie trop faible n'était pas assez riche en sang pour alimenter l'essence des reins que nécessite l'effort physique.

Même chose le surlendemain. Après une séance de sport l'après-midi, nous avons pu encore avoir durant la nuit qui suivait un soupçon de lucidité dans un autre rêve :

(...)Je sais soudain spontanément que je rêve. J'ouvre alors la fenêtre et saute dans le vide, me maintenant dans les airs. Je me laisse flotter doucement jusque devant les fenêtres du deuxième étage. (...) Il y a un petit bassin d'eau. L'eau est encore d'un vert sombre tirant vers le noir. Je n'ai pas de sentiment de peur, le bassin est petit, mais cette eau me rappelle celle de l'avant-veille. (...)

- Système excrétoire : Intestins

Voici encore un rêve dans lequel certaines images oniriques appartiennent au rêve organique énergétique, tandis que d'autres relèvent du rêve symptomatique, évoquant une gêne physiologique selon un jeu de mimétisme entre elles et le corps.

Je me retrouve avec un bébé, sans doute le mien. Il me faut attendre qu'il fasse caca pour le changer. Je regarde son visage contracté... Puis c'est un chat. (...)  
Je suis à la piscine, accroché à ce que je pense être un phallus géant sortant ou près de l'eau, formé de ballons gonflables jaunes et rouges, tournoyant en l'air. J'espère pouvoir plonger dans l'eau mais je n'atteins que le bord de la piscine sur lequel je glisse. J'ai soif et voudrais bien boire, mais une femme me dit qu'il faut faire attention, que souvent l'eau des fontaines n'est pas potable mais seulement « table ». J'ai du mal à parler, cela serait dû aux produits chimiques dans l'eau.  
Nuit du mercredi 3 octobre 2007. De 11h30 à 01h10

Nous nous sommes réveillé de ce rêve « ballonné ». Le long tuyau constitué d'un assemblage de ballons gonflables avait donc de par sa forme et son contenu nous pouvons en conclure le sens du gros intestin. Le problème de digestion étant confirmé par la vision d'excréments du bébé et du petit chat. (Partie symptomatique) On repensera ici aux explications de Scherner :

« Ainsi par exemple, dans le rêve de *stimulus* intestinal qui survient si souvent, le contenu des intestins apparaît-il comme de la crotte recouvrant un chemin que l'on arrive à peine à traverser. »<sup>640</sup>

Les couleurs des ballons sont aussi pertinentes. Le rouge est la couleur du Qi dans le cœur et dans le petit intestin. Le jaune est la couleur de la rate et de l'estomac, de la fonction digestive. (Partie organique énergétique.)

Nous avons au réveil également très soif, ceci expliquant l'image de l'eau inaccessible ou non potable. (Partie physiologique.)

---

<sup>640</sup> Scherner, *op.cit.*, p.97.

Je me retrouve chez mes parents. Je suis encore en train de voler autour de la maison et d'appeler mon frère quand je me souviens de mon objectif de rêve : Trouver l'onirocorpus pour le faire fonctionner. (...) Je me souviens alors de l'idée de demander à mon ange s'il peut m'aider dans ma quête. Je dois lui demander : « Mon Ange, où est l'onirocorpus ? » En disant cela, je dois penser ou voir par la fenêtre un arbre au gros tronc noueux à la place de notre ancien peuplier. Mais je me réveille.

Nuit du 6 au 7 décembre 2007.

Au réveil, nous nous sentions ballonné. Le dysfonctionnement des intestins « noués » avait donc pris cette fois la forme de cet arbre. Sa couleur évoquant peut-être la fonction excrétoire selon le mécanisme du rêve symptomatique.

## 2. Affection grippale

- Mauvais Qi dans les poumons

Je suis en vacances en France avec ma copine. Je voudrais qu'on aille se baigner mais il fait un sale temps.

Face à nous, on peut voir sur le pan d'une petite montagne boisée couler une immense rivière de la couleur du Fleuve jaune. Elle est si grande que les remous, de loin, semblent immobiles. L'eau n'est vraiment pas attirante.

Près de nous, sur la rive en contrebas de la route, des gens se baignent malgré tout dans une eau sombre et glaciale. Je propose à mon amie d'y aller mais elle ne veut pas. Je n'insiste pas vu que cela ne me dit franchement rien à moi aussi.

Je réalise que la plage n'est pas faite de sable mais de neige. Même si le décor n'est pas attrayant, ce fait curieux suffit à me donner le goût de tremper les pieds dans l'eau. Je regarde en passant les gens sur la plage et dans l'eau. Une femme à moitié immergée grelotte de froid, une autre allongée sur sa serviette ne semble pourtant pas être incommodée par le temps. Je trempe les pieds dans l'eau et les ressors aussitôt. Ma plante des pieds est couverte d'un dépôt graisseux noirâtre.

Nuit du 25 au 26 octobre

Selon Lomnius « ceux qui rêvent de pluie, de neige, de grêle, de glace, de vent, ont les parties intérieures surchargées de phlegme. »

Ainsi, ce qui semble principalement affecté ici à travers ce rêve, ce sont les poumons. L'image du mauvais temps, c'est-à-dire des nuages, de l'eau courante semblant immobile, ayant du mal à s'écouler, et de la neige sale ayant plus de chance d'évoquer le mauvais Qi dans cet organe que dans les reins. Bien que ces derniers puissent être de même affectés de par le rapport qu'ils entretiennent avec les poumons, et symbolisés à la fin du rêve dans l'image de

cette baignade collective.<sup>641</sup> Or cette 'eau pulmonaire' est jaune à la source. Rappelons cette phrase : "肺为贮痰之气，脾为生痰之源" « Les poumons sont le Qi qui stocke le flegme, la rate la source de la production du flegme. » Cette eau jaune procurant un sentiment angoissant reflète ainsi le flegme des poumons produit par la rate qui s'écoule dans la forêt boisée évoquant elle-même les poumons ainsi que le foie. Il est intéressant de spécifier ici que le méridien du foie traverse le diaphragme et touche aux poumons. Le Qi du foie monte et celui des poumons descend. Si le souffle du foie monte mal, celui des poumons ne pourra descendre. 肝之经脉贯膈而上注于肺。肝气升发，肺气肃降。若肝气上逆，肺失肃降。<sup>642</sup>

- Poumons et larynx

Je suis avec mon frère en haut du pré en pente que l'on dévalait enfant sur une embarcation de fortune. Là, on veut le tenter en luge. (...)

Mais arrivé en bas, l'objectif pour s'empêcher de tomber dans les buissons ou le lit de la rivière est de sauter sur un tronc d'arbre. J'y parviens facilement. A droite, se dresse un autre arbre que des gamins se sont fixés pour mission de grimper. Mais les branches sont très hautes. Je vais voir mais ce n'est vraiment pas évident. A ce moment-là, une fille arrive en courant et se jette dans l'eau boueuse et peu ragoûtante de la rivière. Elle continue à crier en marchant dans le lit. L'eau n'est pas très haute. On lui dit : « Bon ça va ! » pour la calmer un peu. Du coup, tous les gamins décident d'aller dans l'eau pour remonter le cours de la rivière. J'y vais aussi pour temporiser l'ardeur de ces gosses qui n'ont pas conscience du danger. Je leur dis : « Si vous ne savez pas nager, vous n'y allez pas ! » Je montre à une toute petite fille que même si elle croit que ce n'est pas profond, cela peut l'être par endroit. J'avance un peu, et il n'y a que ma tête qui émerge. Je lui fais comprendre de ne pas aller plus loin.

Puis, je décide de remonter le cours d'eau. Je semble le faire en rampant sur les cailloux. Et là arrive sur ma droite en volant à toute allure un type qui semble vouloir me dépasser. Nous faisons donc la course. Lui en volant et moi en rampant, nous allons à la même allure...

Nuit du 13 au 14 décembre 2007

Sans tenir compte de l'image du frère et de ces enfants et du sens psychologique qu'elle renferme, l'image de l'eau sale et des arbres noueux en revanche pourrait être d'ordre pathologique. Le sentiment de dégoût qu'inspire l'eau sale et le danger qu'elle sous-entend évoquent certainement le mauvais Qi. En effet, le soir, nous nous étions couché avec un début

---

<sup>641</sup> Pour ce rapport entre les poumons et les reins, nous exposons en annexe 7 un autre rêve : Emphysème pulmonaire et rêve de nager.

<sup>642</sup> Pour ce lien entre rate, poumons et foie, voir aussi en annexe 7 le rêve : Le mauvais fonctionnement de la rate et de l'estomac et le rêve des chanteuses.

de mal de gorge. L'eau sale pourrait ainsi une nouvelle fois symboliser le flegme, le mauvais Qi, et l'arbre noueux dont les racines trempent dans l'eau les poumons trop humides. Le lit de la rivière dans lequel nous glissons sur les rochers mouillés tandis qu'un autre homme le survole pourrait évoquer notre larynx, affecté par un mal de gorge, et ce qui s'y joue : la fonction de déglutition et la respiration. Ce rêve est donc essentiellement symptomatique.

- Rapport des poumons et des reins.

1. Porte de la vie (*mingmen* 命門) et foyer inférieur (*neidan* 內丹)

Je passe alors en vue externe, observant depuis le ciel notre voiture rouler à fond sur une route de terre rouge... Je me retrouve ainsi dans les airs, comme si j'observais depuis un hélicoptère. Je visualise donc un moment un hélicoptère, et bientôt ce n'est plus qu'un modèle téléguidé sur lequel je m'accroche pour voyager dans les airs. La voiture rouge est devenue un avion qui me suit. Je vois des montagnes au loin, mais nous allons passer sur la droite le Grand Canyon. Je le passe en avance... La vue me glace le sang... Une immensité se dévoile sous moi, un ravin sans fond... Je fais marche arrière mais le petit avion devenu lui-aussi maquette me rejoint et me fait comprendre qu'il faut s'engager dans ce ravin. Nous y retournons. Je ne suis plus accroché qu'à un petit ventilateur de poche. L'avion s'est changé en une personne (je ne sais plus qui) qui vole à côté de moi. Le ravin est vraiment effrayant, sans fin, sombre et aux parois cauchemardesques... Je préfère regarder de l'avant. Nous descendons petit à petit. J'aperçois bientôt la surface de l'eau sous nous et une petite plage au loin éclairée. Je me sens tout de suite mieux. La surface de l'eau est étrange, il y a comme une sorte d'activité de l'eau, des ondes ou des vaguelettes forment un cercle à la surface. Je demande à mon ami ce que c'est. Il me dit que c'est l'œuf de Viking. Arrivé dans l'eau, nous pouvons nous tenir debout il me semble. Il ne doit pas y avoir de fond. Un jeune homme de type amérindien me tend le fameux œuf de Viking (qui devait donc donner cette activité à l'eau). Comme un ballon de baudruche blanc translucide. Il y a une ouverture sur le dessus. On me dit de le respirer. Je ne sens aucune odeur particulière. L'amérindien me dit : « *Es un papaga!* » Je regarde à nouveau l'œuf. Il ressemble à présent à unealebasse mais toujours de la même matière translucide. Au fond, je peux à présent apercevoir un serpent. Le jeune homme me demande si j'aime. Je lui réponds que oui. (...) Je suis ensuite convié à pénétrer dans une cavité, une grotte sur ma gauche. A l'intérieur, il y a beaucoup d'objets en jade. (...)

Nuit du 18 au 19 novembre 2007

Ce rêve pathologique est l'un des plus riches dans le contenu organique énergétique que nous ayons fait. Son intérêt réside essentiellement dans la complexité de ses éléments d'ordre organique énergétique auxquels sont peut-être ajoutés encore des éléments symptomatiques au symbolisme élaboré. La terre rouge tout d'abord pourrait indiquer comme nous le supposons un dysfonctionnement énergétique de la rate et du cœur. Dysfonctionnement seulement bénin, cette

image ne procurant aucun sentiment de peur. Le ravin sans fond succédant à l'image des montagnes, symboles au départ de l'esprit, pourrait être une image des poumons et de l'air qu'ils contiennent, et dans lesquels nous volons tant bien que mal. Les parois sombres et la profondeur abyssale de ce canyon nous procurant en revanche un sentiment d'angoisse, aussi peut-on penser que le mal, le mauvais Qi, se situe essentiellement ici. Or, en bas de ce ravin titanesque nous parvenons finalement à amerrir sur de l'eau. Ce rêve illustre ainsi le rapport des poumons et des reins, du passage de l'air au fluide. Or, cette eau est active. Elle symbolise ainsi la porte de la vie. Pourquoi est-elle active, d'où tire t-elle son énergie ? De cette image énigmatique de l'œuf de viking que le langage des oiseaux nous révèle comme la matrice du 'roi (*king*) de la vie', de cette *papaga* qu'il faut respirer. L'appellation à connotation espagnole renvoie quant à elle à la conception de Castaneda selon laquelle notre corps énergétique a l'apparence d'un œuf lumineux. Aussi cet œuf onirique renvoie t-il à l'énergétique. Ce ballon de baudruche translucide renfermant en son sein un serpent cristallise ainsi le creuset du cinabre également appelé dans la tradition chinoise le fœtus sacré *shengtai* 圣胎, et que certains exercices de respiration visent à préserver.

Quant à la grotte remplie d'objets en jade, illustre t-elle nos réserves énergétiques ? Ou bien les nutriments traversant les parois intestinales ?

### 3. Autres dérèglements

- Rapport des poumons et du cerveau

Je regarde le décor. Il est fascinant comme à chaque RL en extérieur. Je lève la tête vers le ciel d'un beau bleu. Mais des nuages commencent à s'amonceler. Je me concentre sur le ciel au-dessus de ma tête pour le laisser clair. Je voudrais m'envoler jusque dans ce trou de nuages. Je décolle mais n'arrive pas à monter assez haut. Je suis freiné dans mon vol. (...) Je décide de ne pas m'en soucier et continue à fixer le ciel. J'aperçois alors une étoile. Je voudrais tant l'atteindre... Lorsque je prête soudain attention à quelque chose tombant du ciel. Une météorite ! Je la vois tomber dans un effet particulier. Elle semble comme entourée d'eau, laissant derrière elle une traînée de bulles. Je la vois s'écraser dans le pré. L'explosion crée un geyser. C'est fascinant. Une autre passe encore plus près de moi. Je la vois encore plus nette. Une troisième enfin, vient dans ma direction. Je la vois grossir au-dessus de ma tête. Ce n'est pas un simple caillou, c'est un bloc stellaire immense qui grossit pour couvrir peu à peu tout mon champ de vision. Il est si impressionnant qu'il me faut résister à la peur. Je tends le bras en direction de cette cristallisation de mes peurs et crie : « Je n'ai pas peur ! Je peux l'arrêter ! » Je vois ses contours devenir étranges, sa forme n'est pas définie. Comme une sorte de Mandala dans les tons marron en perpétuelle expansion... Je me réveille. Un mal de tête qui de ne m'a pas quitté depuis la veille au soir m'empêche de songer au MUO.

Nuit du 6 au 7 janvier 2008

Dans ce rêve aux éléments complexes, le sentiment passe de la fascination à la peur. Il y a donc à n'en point douter pénétration du mauvais Qi. Or ce qui procure le sentiment de peur est en quelque sorte une altération de l'élément ciel. Tout d'abord, l'amoncellement des nuages exprime sans doute une faiblesse du Qi dans les poumons. Les météorites traversant l'air et les nuages, créant ainsi des bulles et formant des geysers en s'écrasant expriment donc peut-être la conséquence de cette faiblesse du Qi dans les poumons sur le cerveau. Une respiration altérée peut en effet générer un mal de tête. Ainsi, le choc violent, la puissance de l'impact des premières météorites, et la forme massive et menaçante de la dernière pourrait donc tout à fait évoquer le mal de tête, le mauvais Qi affectant à présent le cerveau<sup>643</sup>. Ce rêve est ainsi l'expression du passage de l'organique énergétique au symptomatique qui se joue dans la tête. Au ciel énergétique (Qi dans le cerveau) succède la masse rocheuse symptomatique (Douleur dans la tête).

---

<sup>643</sup> Un de nos rêves illustre aussi de façon originale la sensation d'écrasement que l'on ressent lors d'un mal de tête. Nous nous retrouvons en effet à faire le poirier sur la tête à la façon des moines de Shaolin. Voir aussi l'annexe 7 : Migraines et rêver scier la pierre.

- Appareil reproducteur

Rêve symptomatique de X le premier jour de ses règles :

Cette étudiante a rêvé de langoustes rouge foncé qui trempent dans de l'eau visqueuse. Cette scène lui procura dans le rêve un sentiment d'écœurement.

Il semble assez crédible ici de penser que la couleur des langoustes combinée à l'eau visqueuse symbolise le flux menstruel. Le rouge évoque souvent pour l'inconscient féminin la période des menstrues :

在第一个女孩的梦里，她看见别人身上流出鲜红的东西是她自己的一个预兆<sup>644</sup>

Dans le rêve de la première fille, le fait qu'elle voit couler quelque chose de rouge sur quelqu'un d'autre, est un signe la concernant. (Evoquant ses règles douloureuses à venir)

### c. Rêves exprimant un bon fonctionnement énergétique

Si les rêves peuvent exprimer un mauvais état de l'énergétique, ils peuvent de même *a contrario* illustrer le rétablissement de l'équilibre énergétique, l'état harmonieux du Qi. En voici deux exemples :

夜里，坐在车上，想起来看星空，先看到自己双子座的两颗星，又看到大熊座的勺子形的七星，先后看到了三次，接着看满天的繁星，都是以金色的光边勾勒出各种灿烂图案的星座，特别神奇壮观，感觉很美很享受。但是只有自己的双子座和大熊座没有金色图案，只有星星（可能是因为现实中我并不清楚它们的形状）。最后还看到细细的微笑形状的下弦月，虽然不太亮，但是在梦中想：“星星这么多这么亮还能看到月亮真稀奇。”

La nuit, assise dans une voiture, je songe à regarder le ciel étoilé. J'aperçois tout d'abord les deux étoiles de ma constellation des Gémeaux. Puis j'aperçois les sept étoiles formant la cuillère de la Grande Ourse. Je les observai successivement trois fois. Puis je regardai les étoiles qui remplissaient le ciel ; toutes sortes de constellations faites de motifs brillants aux contours tracés en traits lumineux. C'est merveilleux, grandiose ! Je trouve cela très beau et profite du spectacle. Mais ma constellation ainsi que celle de la Grande Ourse n'ont pas de dessin doré, ce ne sont que des étoiles (C'est certainement parce que dans la réalité, je ne suis pas très au fait de leur forme.). A la fin, j'ai pu encore observer le croissant de la lune en forme de sourire très mince. Bien qu'il ne fût pas très lumineux, je pensai dans le rêve : « Les étoiles sont si nombreuses, si brillantes, que je puisse encore apercevoir la lune, c'est vraiment extraordinaire ! »

Rêve normal de X, nuit du 7 au 8 janvier 2009

---

<sup>644</sup> Xi Yongjun, *op.cit.*, p.164.

Ce qui est frappant dans ce rêve, c'est cette fantasmagorie de la voûte céleste qui se pare de mille feux et dont les constellations deviennent de véritables fresques lumineuses et dorées. Cette luminosité du ciel exprime à n'en point douter le bon fonctionnement énergétique du mental. Mais la scène se passe de nuit. On peut donc aussi saisir ce rêve comme un retour de l'énergétique voire une potentialité encore non exprimée. Il comporte aussi certainement une dimension psychologique qui se superpose à celle de l'énergétique, ce sourire de clair de lune portant en lui l'espoir positif.

Rappelons que le « Qi des étoiles » dans la tradition oniromancienne évoque ce lien entre l'homme et le cosmos et influence les rêves. Or les sept étoiles constituant la casserole évoquaient encore selon la tradition chinoise alchimiste les mouvements du Qi au sein du corps en corrélation avec les douze hexagrammes de croissance ou décroissance du schéma du temps binaire que nous avons déjà abordés<sup>645</sup>. La casserole tournant dans le ciel autour de son axe ; l'étoile polaire, exprimait le mouvement du Qi selon les saisons influençant la nature et le métabolisme des êtres la composant. La saisie de ce mouvement stellaire participait ainsi à la réussite dans l'entreprise de fortification du cinabre intérieur.

由于丹道源于天道，所以丹道中的许多理论与天文学有很深的联系，北斗星与北极星就是其中之一，因为日月众星都围绕北极星旋转，丹道中的火候控制有时就要参照北斗与北极星。<sup>646</sup>

En raison du fait que la voie du cinabre interne procède de celle du ciel, aussi de nombreux concepts alchimiques ont un lien étroit avec l'astronomie. Les étoiles de la Grande Ourse et l'étoile polaire en sont un exemple. Parce que tous les astres tournent autour de l'axe polaire, la maîtrise du mouvement de croissance et décroissance de l'énergétique au sein du corps s'en réfère parfois aux étoiles de la Grande Ourse et à l'étoile polaire.

On peut donc aussi supposer que cette image de la Casserole héritée de l'inconscient collectif chinois exprime justement dans ce rêve les fluctuations de l'énergétique.

---

<sup>645</sup> Nous renvoyons pour cela le lecteur au sous-chapitre (Troisième partie, II.1.a.) Eléments selon les trigrammes.

<sup>646</sup> Wei Boyang, *Tujie zhouyi can tongqi*, op.cit., p.219.

#### d. Rêve dans lequel s'effectue un rétablissement énergétique

Tenzin Wangyal Rinpoché a écrit :

« Par exemple, une maladie peut apparaître en rêve avant d'être ressentie physiquement. (...) Si l'on peut connaître le problème au niveau plus subtil, disons en rêve, il est permis de le résoudre par des moyens subtils : un rituel, des pratiques accomplies dans un rêve lucide (...) » <sup>647</sup>

Conformément à cette hypothèse préalable selon laquelle le travail au sein d'un rêve lucide pourrait désamorcer ou améliorer une pathologie en remédiant à un dysfonctionnement énergétique nous présentons les deux rêves suivants :

##### Le volcan (*Rêve lucide*)

Attristé par la nouvelle de la mort du frère d'un ami, je me retrouve, accompagné d'autres personnes, à contempler la nuit noire. Je réalise que je fais face au loin à un spectacle effrayant. Une immense boule de feu ou quelque chose de ce genre... Je me demande si ce ne serait pas là l'explosion d'un volcan en éruption. Je vois alors une colonne de lave rouge et jaune dressée jusqu'au ciel, si impressionnante qu'elle semble immobile. Je lève les yeux au ciel au-dessus de moi commençant à craindre la retombée de bombes de lave... Apercevant de la poussière tomber du ciel noir, je crie effrayé que c'est bel et bien une éruption et qu'il ne faut pas traîner ici. Je réalise alors avec horreur que je suis seul et que le lieu apocalyptique n'est déjà plus que terre noire et lave en fusion coulant à mes pieds... Je saute par-dessus des filets de lave à demi coagulée...  
...mais comprend du même coup que je rêve. Je dois alors essayer de faire revenir la lumière divine dans ce décor infernal. Il y a bien un début d'éclairage mais le rêve semble s'étioler. Je me dis qu'il me faut, plutôt que crier cette fois, essayer d'observer attentivement un élément du décor. (...) Cette fois le rêve est stabilisé et le cadre a changé : un ciel d'un beau bleu. Quelques bâtisses jaunes devant moi. Me séparant d'elles, une petite étendue d'eau claire. (...)  
Nuit du 14 mars 2009

Les jours précédant et suivant ce rêve, nous ressentions une légère douleur au cœur due à n'en point douter à notre sentiment des jours s'expliquant pour des raisons personnelles et influençant notre sommeil de ce fait insuffisant. Cette tristesse trouve dans le rêve un événement factice comme catalyseur. Notre affect se centrant autour de ce sentiment, celui-ci en vient naturellement à exprimer le corps. La couleur rouge fait ainsi référence au cœur et la lave au sang. La couleur noire de la nuit et du sol exprime un état assez sérieux, un début de

<sup>647</sup> Tenzin Wangyal Rinpoché, *Guérir par les formes, l'énergie et la lumière, op.cit.*, p.65.

somatisation. Nous avons cependant pu heureusement devenir lucide au paroxysme de la peur et sublimer celle-ci, réussissant à nous maintenir dans le rêve pour le transfigurer, et ainsi nous revitaliser. Le ciel bleu évoque le mental pur apaisé, les bâtisses jaunes le corps préservé et le bassin d'eau claire l'énergie retrouvée.

Le port arc-en-ciel (*Rêve lucide*)

(...) Il y a du monde autour de moi. Je songe à réciter le *mantra* des six sons sacrés (六字大明咒) pour voir si cela aura une conséquence sur l'environnement marron sombre et caverneux dans lequel je me trouve et pour me permettre aussi sans doute de rester dans le rêve. Je prononce lentement « *Om Mani Padme Hum !* » La foule le prononce avec moi. Tout en parlant, j'avance suivi de cette foule... Et le décor surgit. Un panorama merveilleux ! Face à moi, un ciel d'un beau bleu et la mer que je surplombe. Dès lors je suis seul. Au début, j'ai l'impression de contempler un port de la Grèce antique. Mais en regardant le bâtiment sur la gauche, je me demande s'il ne s'apparente pas plutôt aux châteaux de la Renaissance. Au centre, très loin, une montagne enneigée, et sur la droite... un arc-en-ciel dans le sens de l'échelle chromatique des *chakras* du système Kundalini. Je suis ébloui par la beauté de ce décor qui répond de plus à mes attentes. Malgré le vide, j'avance en toute confiance me sachant rêver. Je récite encore les six sons sacrés que je pense pouvoir m'aider à flotter au-dessus de l'eau. Après quelques pas aériens...

Je me réveille.

Nuit du 2 au 3 novembre 2008

Bien que certains esprits sarcastiques peuvent taxer ce rêve de New-Age au sein d'un projet plus 'castanédien' que cartésien, il demeure incontestablement l'un de nos plus beaux rêves lucides et concentre à lui seul plusieurs des thèmes de recherches constituant ce travail. On y retrouve la réflexion autour du bouddhisme tibétain, de la pensée grecque ancienne et une allusion peut-être à Descartes sur lequel nous ne nous étions alors pas encore penché mais qu'aurait pu nous suggérer notre Inconscient. Dans ce rêve lucide nous cherchions à mettre en application quelques idées préalables en vue de l'harmonisation au sein même du rêve de l'énergétique. Le résultat fut pour le moins gratifiant. Ce qui prime ici, en dehors de tout procédé pouvant paraître quelque peu sectaire, c'est la beauté du décor qui exprime l'équilibre de l'énergétique. De même, la récitation du *mantra* nous permet une focalisation de l'esprit et de l'égo qui augmente notre lucidité, voire qui permet la régulation de l'énergétique nécessaire à la création de cette scène finale fantastique. Lorsque nous contemplons le décor, il n'y a alors plus de personnage de rêve, ce qui signifie que notre esprit s'est recentré sur lui-même, et est dès lors en mesure de s'observer de l'intérieur sans entrave, s'étant érigé au-delà du psychologique.

des problèmes du moment, voire du physiologique ou pathologique. On peut penser en effet que la grotte marron dans laquelle se presse une foule de gens pourrait évoquer un dérèglement digestif au niveau intestinal. On repensera pour cela à cette phrase du *Huangdi Neijing* :

(邪气)客于小肠，则梦聚邑冲衢。

(Le Souffle pathogène) dans le petit intestin et l'on rêve de rassemblement dans la ville et de gens qui se pressent sur les routes.

La récitation du mantra de Tchèn-réziq permet ce rétablissement énergétique au sein du rêve ce qu'exprime l'imagerie onirique.

Tout d'abord, la mer immense d'un beau bleu étincelant et le sentiment d'extase qu'elle renvoie n'est point à confondre avec le signe d'une faiblesse énergétique dans les reins. Elle exprime au contraire le bon état de ce réservoir du Qi, justement nommé « mer du Qi » (*qihai* 气海) selon le *Neijing Tu*. De même, le bleu du ciel et la montagne enneigée expriment la bonne circulation du Qi du mental, le lien entre l'énergétique (la mer) et le spirituel (blancheur de ses sommets). Les bâtiments merveilleux comme s'ils eussent été bâtis par quelques dieux propres à la mythologie grecque ont sans doute une portée spirituelle telle que l'entendrait Jung. Nous pensons qu'ils incarnent l'assimilation et l'expression de certains concepts dont nous avons usés dans ce travail. Quant à l'arc-en-ciel enfin, bien qu'évidemment fruit d'un conditionnement, il reste un clin d'œil de notre Inconscient et traduit notre bon état énergétique général du moment.



### IX.1. L'*oneiros pathos corpus* (*mengke* 梦壳) ou onirolaboratoire

Le problème qui se pose dans notre étude est qu'il est difficile de savoir à l'avance parfaitement sous quelle forme la pathologie est susceptible de se manifester dans le rêve. Et si elle se manifeste, comment faut-il la comprendre ? Que l'Inconscient exprime la pathologie est une chose, mais que le conscient soit capable de la reconnaître sous sa forme onirique au sein même du rêve en est une autre. Comme nous nous sommes efforcés de le mettre au jour dans ce travail, nous pouvons répertorier différentes images oniriques types exprimant tel ou tel dérèglement du Qi, dont nous avons expérimenté nous-mêmes pour certaines le bien-fondé. Mais ces images renseignant sur la pathologie, déjà sujettes à de nombreuses variations, vont encore être englobées dans la trame du rêve, et y être fondues. Elles vont s'inspirer ou être mêlées aux images tirées de l'expérience du jour, porteuses d'affect, etc. Les causes psychologiques, physiologiques, énergétiques et symptomatiques vont ainsi engendrer des images oniriques s'enchevêtrant les unes dans les autres. Ceci rendant difficile l'isolation de l'une de ces images et sa perception selon la dominance de telle ou telle cause l'ayant engendrée. On pourrait ainsi souvent « passer à côté » et ne réaliser qu'avec le recul que telle ou telle image était pertinente à relever dans le rêve pour en saisir tout le message, ce qui rend encore plus ardue la tâche consistant à essayer d'effectuer un travail thérapeutique autour de celle-ci. C'est ainsi que l'avait déjà exprimé Galien :

« Mais comme dans le sommeil, l'âme n'a pas seulement des représentations qui concernent les *diathèses* du corps, mais aussi des représentations qui ont pour origine ce que nous faisons chaque jour, quelques-unes aussi ce que nous avons pensé, que dans certaines autres, l'âme dévoile par avance, par divination (*mantikôs*) – ce dont l'expérience témoigne –, difficile est la diagnose du corps à partir des songes qui ont leur origine dans le corps. » (*De dignotione ex insomniis libellus*, VI K833)<sup>648</sup>

La question pour nous était donc de savoir s'il était possible de créer un contexte (préparé à l'avance) dans le rêve qui permette à l'Inconscient d'exprimer la pathologie par ce biais et non par un autre auquel on ne prêterait attention. Autrement dit, était-il possible de créer un catalyseur onirique des manifestations pathologiques inconscientes ?

---

<sup>648</sup> Du diagnostic par les songes, traduit par Jackie Pigeaud, dans le livre : Aristote, *La vérité des songes*, *op.cit.*, pp.35-36.

Tout comme le travail de visualisation utilisé en sophrologie, nous pouvions espérer créer un contexte onirique propice à la visualisation de l'état physique et circonscrivant les manifestations pathologiques dans un cadre spatial spécifique.

Bien sûr, nous avons au préalable déjà démontré en quoi certains de nos rêves ordinaires ou lucides pouvaient exprimer l'état énergétique ainsi que quelques symptômes bénins alors que nous y vaquions à toutes sortes d'occupations sans rapport aucun avec l'autodiagnostic. Mais nous nous sommes aussi proposés pour certains de nos rêves lucides de nous fixer spécialement pour objectif la recherche de ce cadre spécifique à l'autodiagnostic. Nous avons donc pu tenter cet objectif préétabli dans quelques-uns. Certes, nous avons tout d'abord essuyé de nombreux échecs. La première difficulté était de savoir comment se représenter ce corps onirique. En voici le premier essai :

(...) Je me dirige vers la porte de ce bâtiment de mon lycée devenu par autopersuasion un hôpital dans lequel je suis sûr que je vais trouver... mon laboratoire. Quelques PR me suivent. Poussant la porte donnant accès à l'accueil de l'hôpital, je me souviens parfaitement de mon objectif de rêve consistant à trouver mon cabinet de consultation derrière n'importe quelle porte. (...) Mais point besoin. Je n'ai qu'à verbaliser tout haut ma demande pour trouver ce que je suis venu chercher : « Où est le *Corpus Onirus* ? » (...) A droite de l'accueil, une sorte d'alcôve dans lequel se trouve le fameux « corps onirique », « *L'Onirocorpus* » comme je l'avais écrit dans mon calepin avant de me coucher. Il n'est pas comme je l'avais imaginé le soir : un mannequin en plastique à mon image. C'est un appareil médical. Je passe la main sur la partie supérieure, un caisson en matière plastique gris-clair, comme un mini sarcophage. (*De quoi y placer un petit enfant, voire seulement un bébé*) Je n'ai le temps que de donner un simple coup d'œil à la partie inférieure, un socle, la partie électronique sur laquelle on peut voir quelques boutons. Je voudrais le voir fonctionner... Mais je me réveille.  
Nuit du 2 au 3 décembre 2007

L'échec du premier RL dont l'objectif fut ainsi avorté ne nous découragea point. Plusieurs autres RL ont suivi dans lesquels nous avons tenté en vain de parvenir à nos fins.<sup>649</sup> C'est au bout de la septième tentative que nous pûmes obtenir gain de cause d'une façon à laquelle nous n'avions nullement songé. Car si l'objectif peut être décidé à l'avance par le conscient et atteint par la visée consciencielle, c'est encore à l'Inconscient qu'il convient d'en laisser le choix de la cristallisation au sein du rêve.

---

<sup>649</sup> Nous renvoyons le lecteur intéressé à l'annexe 8.

(...)J'aperçois tout de même de la lumière provenant d'une villa juste en face de moi. Je rentre par la véranda ouverte donnant sur le salon. A l'intérieur je demande à voix haute : « Est-ce qu'il y a quelqu'un ? Je voudrais simplement que quelqu'un m'aide à trouver la pièce qui symbolise mon *onéiros corpus*. » Mais pas de réponse. J'ai la sensation comme dans plusieurs de mes beaux RL qu'il n'y aucun PR. (*Signe de bonne lucidité. Psychisme recentré sur lui-même.*) La maison semble déserte. Je m'avance tout de même près du canapé du salon derrière lequel est couché un gros chien au pelage blanc-beige. Je crains qu'il ne soit hostile à ma présence. Après tout je suis un étranger pénétrant la demeure de je ne sais quel personnage de rêve. Puis je me ressaisis en pensant que je suis dans un rêve, et que je ne risque rien du moment que je ne me laisse pas envahir par la peur. Je m'approche de l'animal. Je lui parle avec un ton aimable. Le chien se dresse et remue sa queue étrange en panache, s'apparentant en fait à une sorte de tige à grosses feuilles vertes. (*Inspirée du Renard à neuf queues (jiuwei hu 九尾狐) propre à la culture populaire chinoise et japonaise, vu la veille dans un anima*) Le reste de l'animal reste cependant réaliste. (...) Il a un museau fin qui le rapproche plutôt du colley. Le chien me passe alors devant et se dirige vers un coin du salon. Il est évident qu'il me demande de le suivre. Il descend les quelques marches d'un petit escalier, passe à côté d'une peluche en baudruche qui traîne par terre (...). A mesure que je suis le chien dans la grande maison, un son se fait entendre de plus en plus fort. Arrivé près d'une porte, je comprends que c'est le bruit d'un sèche-cheveux. Je me dis aussitôt que le chien m'a amené près de sa maîtresse occupée à se préparer dans la salle de bain. Mais poussant la porte, point de femme en peignoir en train de se sécher les cheveux. Un sèche-cheveux blanc est bien là, branché, et posé sur son reposoir fait d'une armature en métal noir. Je demande alors au chien : « Est-ce là mon corps onirique ? Le séchoir symbolise t-il le souffle ? » Pour réponse, le chien s'approche aussitôt de moi et glisse son museau sous mon pull. Je crains qu'il ne me morde mais l'animal bienveillant se contente de me lécher le côté gauche du plexus solaire entre les pectoraux. Je pense alors qu'il m'indique par ses coups de langue un éventuel problème de souffle au cœur... et me réveille pour de vrai.

Matin du 6 février 2009

Si nous jugeons ce RL pertinent, et capable de valider notre hypothèse, c'est qu'il semble se vérifier grâce à la médecine chinoise. Il nous faut pour cela l'expliquer.

Le corps onirique est dans ce rêve éclaté en plusieurs éléments. Ce chien à la queue végétale pour le moins atypique en est une première expression au moyen de sa couleur blanche. Cette couleur est également celle du sèche-cheveux vers laquelle l'animal nous conduit. Nous savons que selon la médecine chinoise, le blanc évoque les poumons ce que nous jugeons en partie vraie. De même, nous fûmes capables au sein même du rêve de tenter une interprétation de l'objet sèche-cheveux que nous pensâmes évoquer le souffle. Le chien onirique nous léchant le cœur, aussi nous songâmes à une insuffisance du souffle au cœur. Nous n'éprouvâmes dans ce rêve qu'une légère crainte qui se révéla infondée, aussi n'y avait t-il point de gravité dans cette déficience énergétique.

Or il s'avère que la veille au soir nous avons ressenti une vive douleur au bras droit. Ce rêve nous rappela ce fait à l'esprit. Nous fûmes donc 'satisfaits' en constatant que le point douloureux correspondait au point d'acupuncture *jinze* 尽泽 sur le méridien des poumons *shoutaiyin feijing* 手太阴肺经, ce qui donnait une crédibilité au rêve. De même nous nous souvînmes alors que depuis l'avant-veille nous éprouvions certaines pressions légères au cœur, que le soir même nous avons eu des points nerveux, et que le matin nous avons constaté la naissance d'un bouton au creux du bras gauche, presque au même endroit que le point *jinze*, mais un peu plus centré. Après consultation, le bouton se révéla être situé sur le point d'acupuncture *quze* 曲泽 correspondant au méridien de l'enveloppe myocardique *shoujueyin xinbaojing* 手厥阴心包经. Rappelons ici les quelques phrases essentielles de la médecine chinoise concernant le rapport du cœur et des poumons :

心主血，肺主气。血的正常运行虽然是心所主，但必须借助于肺气的推动

Le cœur gère le sang, les poumons gèrent le souffle. La circulation du sang bien que gérée par le cœur nécessite pourtant la stimulation du Qi des poumons.

积存于肺内的宗气要灌注到心脉，才能畅达全身。

Le Qi qui s'accumule dans les poumons ne peut se propager dans tout le corps qu'en coulant dans les veines.

On peut donc penser que le cœur un peu faible énergétiquement, ce qui semble se vérifier par le ressenti des jours précédant ce rêve et par ce bouton, affecta l'énergie des poumons dont l'état énergétique déficient se révéla dans la douleur au bras droit. Le rêve confirme ainsi cet état puisqu'il exprime à la fois la déficience au niveau du cœur et au niveau des poumons. La couleur du chien et du sèche-cheveux ainsi que l'air produit par le sèche-cheveux correspondent à la couleur et à l'élément des poumons. Mais la zone que lèche le chien renvoie au cœur ; source du problème. Quant à l'origine de cette déficience énergétique au niveau du cœur, nous en connaissons l'origine psychologique trop personnelle et hors du sujet de notre présent travail pour que nous l'exprimions ouvertement ici.

## IX.2. La dimension spirituelle

### Corps réel, corps onirique et corps astral

« Depuis la plus haute Antiquité, les rêves ont eu en Chine une très grande importance. Ils semblent avoir été considérés sous les Han (202 av. J.-C.- 220 ap. J.-C.) comme une image qui informe, qui annonce des situations. Ce ne sont alors pas les sens qui perçoivent, mais l'âme qui s'échappe et qui erre. Elle reçoit les avertissements des divinités célestes et elle vient les rapporter au rêveur, qui doit en tenir compte. Lorsque l'attention se relâche, que les paroles sont oubliées, c'est le réveil, qui est donc considéré comme la réunion des deux parties du corps. On le voit, si l'on s'en tient à cette description, le moi corporel semble disparaître du processus du rêve. »<sup>650</sup>

Nous pourrions toujours trouver des personnes pour nous objecter qu'il n'y a rien dans la conception médicale chinoise qui soit susceptible d'incorporer une dimension plus spirituelle de l'explication du rêve en dehors de la superstition.

Il nous faut nous défendre contre ces attaques en soulignant que la médecine chinoise pourrait aller vers une explication du rêve plus spiritualiste, notamment dans la croyance en la sortie du corps de nos âmes, faisant penser en parapsychologie moderne au phénomène de décorporation ou expérience hors du corps, en anglais *Out of Body Experience* (OBE). Nous avons déjà vu cette phrase :

帝曰：愿闻淫邪泮衍奈何？岐伯曰：正邪从外袭内，而未有定舍，反淫于脏，不得定处，与营卫俱行，而与魂魄飞扬，使人卧不得安而喜梦。

L'empereur demanda : « J'aurais souhaité entendre comment se développent les nuisances toutes confondues<sup>651</sup> ? Qi Bo répondit : « Les nuisances faibles agressent l'intérieur depuis l'extérieur. N'ayant aucun lieu sur lequel se fixer, elles affectent alors les organes. Ne se fixant nulle part, elles se mêlent au Qi issu de la digestion et protégeant le corps, et font s'envoler les âmes *hun* et *po*, faisant que couché on ne parvient à la tranquillité, et l'on fait des rêves. »

Même si l'explication médicale est fort discutable, l'idée avancée ici est que certains rêves euphoriques trouvent leur origine dans un envol de nos âmes, autrement dit une décorporation. Que ce soit dans l'explication traditionnelle ou moderne, le fait que l'âme ou les âmes puissent quitter le corps peut être compris de plusieurs façons. Au sens propre ou figuré. Il n'est donc pas forcément question ici de phénomène de possession démoniaque comme le comprend B. Baptandier ci-dessous :

<sup>650</sup> Drège cité par B. Baptandier, *op.cit.*, chap : Le rêve et ses classiques.

<sup>651</sup> Rappelons que les six nuisances externes (*Liuyin huo liuxie* 六淫或六邪) sont : le vent (*feng* 风), le froid (*han* 寒), l'humidité (*shi* 湿), la chaleur (*shu* 暑), le dessèchement (*gan* 干) et le feu (*huo* 火).

« En effet, de manière générale on dissocie assez peu le physique du mental et le médical du rituel. Déjà, dans le livre de l'Empereur Jaune et le livre du Pivot Divin, sommes médicales du II<sup>e</sup> siècle apr. J.-C., on considérait que le rêve était produit par un corps étranger qui venait déloger l'âme du sujet. Celle-ci volait alors autour du corps, ce qui produisait le rêve. Ces agents étrangers sont le plus souvent dépeints comme des démons, ce qui associe le rêve à la possession et explique que l'on puisse y perdre son âme. »<sup>652</sup>

Dans l'explication du *Neijing* que nous avons traduite dans la deuxième partie de ce travail, le mal est plus attribué au mauvais Qi qu'à des démons. Le mal est un concept variable. B. Bapandier ajoute : « on peut savoir quels démons sont à l'œuvre et où les déloger. C'est le cas des Trois Vers, démons morbides qui n'ont de cesse de faire mourir l'être humain qui les « héberge » pour retourner à la terre ». Nous ne sommes plus là dans la conception médicale mais la conception taoïste spiritiste. Cependant, ces trois vers peuvent évoquer les trois réchauffeurs (*sanjiao* 三焦), les trois champs de cinabre (*sandantian* 三丹田) ou encore les trois âmes (*hun* 魂). Certes, ces trois vers sont un concept spiritiste négatif, mais si l'on considère que le mauvais souffle peut affecter les trois réchauffeurs par exemple, ou bien si les trois foyers sont faibles énergétiquement, n'est-ce pas là une façon différente de nommer un même phénomène ? La différence réside seulement dans le choix des termes selon s'ils relèvent de la tradition spiritiste ou de la médecine traditionnelle.

Hormis la médecine, nous avons déjà évoqué la conception traditionnelle du rêve en Chine et en Grèce le comprenant comme un voyage de l'âme.<sup>653</sup> Aussi n'y reviendrons-nous pas.

De même, la littérature chinoise comprend certains récits dans lesquels la maladie entraîne un phénomène de décorporation de l'âme<sup>654</sup>. Mais elle n'est pas la condition *sine qua non* du phénomène d'OBE. On trouve encore de nombreux exemples de récits de voyages astraux par l'intermédiaire des rêves ou de la pratique méditative.

L'accès à d'autres plans de conscience est bien entendu un des objectifs des différentes traditions spirituelles et religieuses dont nous avons pour quelques-unes au préalable exprimé le lien avec le rêve.

Nous pensons personnellement que le débat consistant à savoir si l'âme voyage ou non au

---

<sup>652</sup> B.Bapandier, *op.cit.*, chap : Les rêves et ses classiques.

<sup>653</sup> Nous renvoyons le lecteur à la première partie, deuxième sous-partie, deuxième chapitre : *Conception chinoise du rêve*.

<sup>654</sup> Le conte *A-Bao* ou *Le Perroquet amoureux* de Pu Songling est une histoire de décorporation amusante due non point à une maladie mais à l'hébètement résultant de l'amour. Voir Pu Songling, *Liao Zhai Zhiyi*, traduit en français par André Lévy dans *Chroniques de l'étrange*, Editions Philippe Picquier, 1996, pp.473-482.

sein du rêve est une ineptie. Tout du moins faudrait-il d'abord expliquer ce que l'on entend par âme et par voyage. De même que Bergson écrivait à propos du souvenir « A vrai dire, je ne suis pas sûr que la question « où » ait encore un sens quand on ne parle plus de corps. »<sup>655</sup> De même, l'âme hors du corps, hors de la matérialité et *de facto* hors de l'espace ne serait être 'quelque part'. Ce serait accorder assez naïvement un corps à l'âme et une dimension au néant. Certes, nous avons déjà évoqué cette notion de corps astral. Mais à supposer que celui-ci existe, il ne peut être que relatif au corps physiologique. Le phénomène de voyage astral devrait donc plutôt être compris en tant que déplacement d'un point d'ancrage de l'âme sur la matérialité, que comme modification d'un point de vue de l'âme qui ne se fixe quant à elle paradoxalement nulle part, mais qui reste à la différence de la mort encore présente dans l'enveloppe charnelle, rattachée à celle-ci.

Bergson écrit encore :

« L'état de rêve nous apparaît au contraire comme le *substratum* de notre état normal. Il ne surajoute pas à la veille : c'est la veille qui s'obtient par la limitation, la concentration et la tension d'une vie psychologique diffuse, qui est la vie du rêve. »<sup>656</sup>

Stephen LaBerge, spécialiste de la lucidité onirique, partage cette vision des choses :

« Le rêve peut être vu comme un cas particulier de perception dans lequel les contraintes des données sensorielles externes sont levées. Et réciproquement, la perception peut être vue comme un cas particulier de rêve contraint par les données sensorielles externes. »<sup>657</sup>

Dans cette optique, il ne s'agit point de voyage de l'âme ou de l'esprit mais une modification de son état. On rejoint finalement encore une fois l'explication castanédienne des points d'ancrage.

Or, l'accès au RL et à la dimension énergétique du rêve est un état de conscience modifié. Mais il en existe certainement bien d'autres encore...

Cependant, la question sous-jacente au voyage n'en demeure pas moins toujours irrésolue. Ce que l'âme perçoit à travers ce voyage relatif, cette modification de son état est-il en adéquation avec la réalité ?

---

<sup>655</sup> Henri Bergson, *op.cit.*, p.55.

<sup>656</sup> Henri Bergson, *op.cit.*, p.128.

<sup>657</sup> Stephen LaBerge, *op.cit.*, p.29.

Certains rêveurs lucides capables de s'endormir consciemment se retrouvent parfois confrontés à un phénomène fort déroutant. Le phénomène se caractérise tout d'abord par une paralysie. Celle-ci a lieu au moment de l'endormissement du corps aussi la nomme-t-on paralysie du sommeil. Que le corps endormi soit en proie à la catalepsie il n'y a en cela rien d'étonnant, bien au contraire. C'est la non-paralysie du corps dans le sommeil, le somnambulisme, qui est anormale. La particularité de cette paralysie du sommeil est que le rêveur y est conscient comme s'il était éveillé. Florence Ghibellini, rêveuse lucide expérimentée nous explique ainsi le phénomène :

« L'état intermédiaire se situerait sur le plan physiologique entre l'état de veille et de sommeil. Le dormeur est parfaitement conscient d'être allongé sur son lit, mais il a la sensation d'être paralysé car il ne peut plus bouger son corps physique, il entend des bruits curieux (bourdonnements, sifflements, claquements, vibrations électriques, voix lointaines ou proches), il a l'impression que des créatures hostiles le frôlent, mais le plus souvent, il ne les voit pas, en revanche, il voit parfaitement sa chambre telle qu'elle est dans la réalité habituelle et croit ainsi être parfaitement éveillé ! Parfois, il a l'impression de flotter au-dessus de son corps et d'observer une sorte de corps translucide de couleur bleue électrique ou marron. Quiconque vit ce type d'expérience ne peut que paniquer et souhaiter en sortir le plus vite possible. Une observation fine de la chambre montrerait qu'il y a des erreurs (certains objets ne sont pas à la bonne place ou manquent, il y a une porte en plus ou en moins etc.), donc il ne s'agit pas de la vraie chambre et le dormeur est bien endormi, bien qu'il soit persuadé du contraire !

Mais alors, pourquoi explorer cet état si on ne s'y sent pas en sécurité ? Peut-être pour essayer de comprendre les mécanismes du rêve, après avoir réussi à nettoyer toutes les projections mentales (du rêveur) qui s'y trouvent ! »<sup>658</sup>

Une fois familiarisé avec cet état, le rêveur peut profiter de celui-ci pour explorer le rêve dont le décor semble s'apparenter à celui de la réalité. Il a l'impression de pouvoir observer le réel, de s'y promener hors de son corps physique. Mais le phénomène reste de l'ordre du rêve lucide puisque l'environnement possède certaines anomalies ou simples anomalies qui attestent qu'il n'est pas ce que nous nommons le réel. On peut par exemple y voir ou y rencontrer des gens de notre entourage qui ne sont dans la réalité pourtant pas là à ce moment-là, ou inversement, ne pas voir certains objets qui sont bel et bien là dans la réalité. L'état intermédiaire est seulement un phénomène permettant une entrée particulière dans un rêve lucide qui débute depuis le lit virtuel du rêveur au lieu de prendre part dans des lieux imaginaires.

---

<sup>658</sup> Florence Ghibellini, sur « L'état intermédiaire (E.I) » sur <http://reves.lucides.neuf.fr/recits.htm#L'Enigme>.

Reste les nombreux témoignages de sorties hors du corps ayant permis aux sujets concernés de percevoir des faits et gestes ou encore des objets précis qu'ils ne connaissaient pas à l'état de veille avant la 'sortie', et qu'ils n'auraient pu percevoir depuis leur corps - même si l'on peut concéder que celui-ci reste sensible à certains stimuli, ceux-ci n'auraient point suffi - et qui se sont révélés exacts, autrement dit conformes à la réalité au réveil. De tels témoignages, les sceptiques et les cartésiens s'empresseront de les discréditer avec ces concepts fort pratiques du hasard et de la probabilité. Mais de la même façon que pour Bergson un phénomène attesté de télépathie et de vision détaillée du réel dans un phénomène de flash<sup>659</sup> à une distance hors de portée de nos sens prouverait la réalité du phénomène, un témoignage d'OBE qui est prouvable par une description précise d'une scène dont le corps ne peut avoir d'informations, vient à bout des explications mathématiques qui ne peuvent concerner que des données primaires. Notre étude ne porte bien sûr point sur ces cas. Nous en resterons ici au rêve.

---

<sup>659</sup> Nous connaissons personnellement à ce sujet deux témoignages dignes de confiance. L'un est celui d'un éminent professeur chinois (de français) qui nous raconta une réaction physique qu'il eut ainsi que ces frères et soeurs, chacun se trouvant dans un lieu différent, au moment précis du décès de leur père. Mais là n'est pas le sujet de notre travail.



## CONCLUSION

---

On trouve dans les mythes fondateurs de la Chine Ancienne celui plutôt atypique du démiurge Pangu 盘古 né d'un œuf enfanté par le Chaos<sup>660</sup>. Condamné par sa naissance et durant toute sa longue vie à agencer l'Univers qu'il avait involontairement créé en sortant de sa matrice, ce géant solitaire accablé par la fatalité, exténué par son dur labeur, aurait vu à sa mort son corps colossal étiré jusqu'aux confins de l'Espace se décomposer et fournir ainsi tous les éléments constituant notre monde. Ce mythe nous parle ainsi par allégorie de ce rapport microcosme-macrocosme – notre corps à l'image de l'Univers qui le contient – sur lequel se basent la pensée et la médecine chinoise ainsi que, nous le savons à présent, l'imagerie du rêve pathologique. Ainsi, selon cette fable, les yeux de ce colosse seraient à sa mort devenus le soleil et la lune, son souffle rauque les nuages, son râle le vent. Son sang aurait donné les fleuves et rivières, sa peau les champs, ses muscles les montagnes, etc<sup>661</sup>. Or, nous l'avons vu, le rêve pathologique organique-énergétique use des seconds termes pour évoquer les premiers. Si la naissance de Pangu renferme déjà en elle les concepts encore en germe du yin et le yang – lors de l'éclosion du Titan la moitié supérieure de la coquille de l'œuf originel formant le Ciel et la moitié inférieure la Terre – sa mort semble quant à elle faire écho de façon sous-jacente au phénomène de « séparation des quatre corps » selon le bouddhisme tibétain. La vie touchant à son terme, les éléments nous constituant se désagrègeraient tandis que ce simple rêve qu'est la vie se révélerait à lui-même.

Les conceptions chinoises nous présentent le rêve selon une approche tantôt spirituelle tantôt énergétique. On pourrait penser que le rêve est un reflet de ce '*continuum de la très subtile énergie mentale*'<sup>662</sup> selon le Bouddhisme tibétain, continuum qui influencerait, façonnerait notre corps. Le rêve permettrait ainsi l'observation de cette '*énergie-esprit*' lumineuse et, nous le pensons à l'instar de nombreux chercheurs dans ce domaine, le moyen de se ressourcer dans cette lumière originelle, de se tourner vers nos aspirations les plus profondes, de se réaliser, et,

---

<sup>660</sup> Pour l'histoire complète, consulter l'annexe 7.

<sup>661</sup> On peut trouver une histoire similaire sur la mort de Laozi. Ceci démontre bien que ce mythe recèle déjà en lui l'essence de la pensée taoïste. Nous renvoyons encore une fois le lecteur à l'annexe 7.

<sup>662</sup> Selon le *Prāsaṅgika Mādhyamika*, la continuité de la personne est maintenue grâce au '*continuum de l'esprit subtil*', que l'on pourrait qualifier d'énergie mentale. Lire notamment sur cela les propos du Dalai-Lama dans le livre de Francisco J.Varela, *op.cit.*, pp.124-126.

conformément au thème de ce travail, de se guérir. Nous savons désormais le rêve utile à la santé et à l'équilibre de tout un chacun. Mais dans la façon dont nous appréhendons la vie, pris par les obligations de notre quotidien et entraînés par le rythme insensé de la société moderne, nous en délaissions plus ou moins le rêve. N'ayant point de valeur monétaire, oublié loin derrière les priorités économiques de notre époque mercantile, le rêve n'a malheureusement point la place qu'il mérite. L'intérêt que l'on y porte étant bien souvent perçu comme absurde puisque non source de profit. Et si la psychanalyse freudienne l'a extrait de la superstition, elle ne lui laisse tout juste qu'une fonction de compensation des frustrations causées par la vie matérielle. Le rêve aurait pourtant encore beaucoup à apporter, notamment dans le domaine de l'éducation et de la santé de l'enfant et dans l'aide aux grands malades. Les jeunes enfants étant très ouverts aux rêves, très influençables par le rêve, certes, mais aussi naturellement très doués dans le souvenir et l'exploration du monde onirique, nous ne ferons que réitérer l'avis selon lequel l'apprentissage de la lucidité aux jeunes enfants et l'application de cette maîtrise conformément à ce que nous avons synthétisé dans ce travail pourraient les prémunir des maladies bénignes et participer à leur guérison. Il y aurait là un devoir parental de sensibilisation des enfants à l'autre part de notre vie. Quant aux grands malades, ceux atteints du cancer, ayant contracté le VIH ou d'autres maladies graves, ils pourraient trouver dans le rêve lucide l'espoir d'un soulagement à leur souffrance voire une thérapie complémentaire parmi d'autres. Il peut en effet en être encore ainsi de la sophrologie et de la méditation. Cet apprentissage de l'introspection positive selon l'une ou l'autre de ces trois disciplines ou champs d'activités s'inscrit dans ce que Nancy Midol nomme *l'éducation somatique*<sup>663</sup> : « Réapprendre aux gens à être conscients de ce qu'ils ressentent dans leur corps, de façon physique, mais aussi émotionnelle (...) ». Derrière l'émotionnel, c'est bien évidemment l'énergétique qui est en jeu, corrélatif à tout dysfonctionnement pathologique mais aussi sous-tendant l'équilibre vital et participant à son rétablissement. La maléabilité des images oniriques et la sublimation de celles-ci, lorsqu'elles reflètent le corps énergétique à potentialité somatique, laissent ainsi supposer l'efficacité réelle du travail thérapeutique que l'on peut ainsi entreprendre dans le rêve lucide, ou autour du rêve pathologique suivant ce que ce dernier révèle.

---

<sup>663</sup> Cf. article « Résumé » sur <http://www.univ-littoral.fr/recherche/afraps/a1-4.rtf>.

Nous restons convaincus que ce travail peut contribuer à la reconnaissance du rêve, à sa compréhension et à la prise de conscience du pouvoir qu'il renferme. Ce travail est bien évidemment très imprégné de notre expérience personnelle. Aussi il doit à présent se soumettre à la vérification. Il ouvre ainsi avant tout à une optique expérimentale en clinique ou dans les hôpitaux, visant d'une part à le confirmer, à le rectifier, le nuancer, mais aussi à le compléter. Il s'inscrit dans une recherche transculturelle mais a principalement un but thérapeutique de complémentarité à un traitement.

Ce travail s'est essentiellement basé sur l'aspect visuel du rêve qui est pour la plupart des gens le plus frappant. Mais il serait bon de le compléter par la dimension sonore que nous avons tout juste effleurée. Une étude parmi des personnes non voyantes pour élaborer cette fois un tableau des correspondances sonores pourrait être tout autant bénéfique au bien-être. La musicothérapie, la chromatothérapie, l'onirothérapie, petites sœurs oubliées de la médecine chinoise, étant complémentaires.

Notre étude ouvre enfin aux études spirituelles. Elle offre la perspective de l'établissement de correspondances globales entre les différentes traditions spiritistes ; chinoises, bouddhistes, juives, soufistes, etc. On pourrait imaginer à cet effet l'élaboration d'un disque ou cadran (*luopan* 罗盘) hollistique des fluctuations de l'énergétique selon le temps et l'écliptique. Cette étude se fonderait sur une logique en partie mathématique puisque axée sur la superposition et le recoupement des 64 hexagrammes du *Yijing* et des 60 couples formés d'un Tronc céleste et d'un Rameau terrestre selon la tradition chinoise han, des 112 déités protectrices bouddhistes ou différentes expressions de Bouddha et des 72 anges de la Kabbale, relativement à leur symbolisme. Son objectif serait de mettre au point une sorte de calendrier aux données qualitatives applicable dans des domaines tels que la santé, la psychologie voire la parapsychologie.

Le rêve fait partie intégrante de la vie de tout un chacun. Et chacun peut y trouver une aide à ses interrogations, ses problèmes psychologiques et ses maux. Cultiver son intérêt pour les rêves, ce n'est point se réfugier dans l'imaginaire et fuir la vie, c'est au contraire l'accueillir pleinement en toute confiance.

## Deuxième partie, chap. 1

## Théories et pratiques antiques

Si loin qu'on veuille remonter dans les traditions antiques, on y trouve la constante préoccupation d'étudier les songes et de leur découvrir des relations mystérieuses avec la vie réelle.

Dès l'époque de Joseph, le pharaon d'Égypte s'adressait à tous les devins de son empire pour obtenir l'explication du songe fameux qui l'inquiétait. Sabacon, un autre roi du même pays, déposait plus tard sa couronne, persuadé par un songe que le temps de son règne était fini.

Les Chaldéens s'adonnèrent avec non moins d'ardeur à la divination par les songes. Celui de Nabuchodonosor est célèbre. Porphyre nous dit que Pythagore avait appris l'art d'interpréter les visions du sommeil en voyageant chez les Chaldéens, les Hébreux et les Arabes.

Mêmes croyances chez les Persans, les Grecs, les Indous, et jusque chez les Chinois dont les idées sur cette matière offrent toutefois un caractère particulier. Ils croient que l'âme d'un homme endormi peut, durant le sommeil du corps, se livrer seule à des excursions lointaines, et recueillir ainsi de très précieux avertissements.

Les magistrats de Sparte dormaient dans le temple de Pasiphaé pour être instruits en rêvant de ce qui concernait le bien public. L'orateur [Aelius] Aristide a laissé un livre d'éphémérides, où tous les songes qu'il prétend avoir faits durant une longue maladie sont minutieusement relatés.

Le roi Mithridate avait un recueil des rêves de ses concubines. Le songe de Dogdo, la mère de Zoroastre, ceux de Xerxès, de Darius, d'Astyage, etc., cités par Hérodote, Quinte-Curce, Justin et tant d'autres auteurs, sont là pour attester quelle confiance on accordait alors à la prétendue science onéirocritique, comme aussi le parti que les habiles et les ingénieux en savaient tirer.

L'histoire nous fournit également une infinité d'exemples de la foi aux songes chez le peuple romain. Tite-Live raconte qu'Atinius fut puni pour avoir différé d'entretenir les consuls d'un songe important qu'il avait eu. Hérodien, Pline, Valère-Maxime se montrent convaincus de la réalité de plusieurs traits merveilleux qu'ils rapportent et qui appartiennent au même ordre de faits. Enfin Cicéron lui-même, tout en combattant les superstitions de son temps, semble excuser le Sénat qui s'enquerrait avec soin de tous les songes pouvant intéresser la chose publique. Il déclare qu'il n'est ni royaume ni cité où l'on ne se soit inquiété de ces mystérieuses révélations.

On était loin d'ailleurs de s'en tenir à la seule interprétation des rêves fortuits. Dès l'antiquité la plus reculée, l'usage existait en Égypte, d'où il s'était répandu en Grèce et dans le reste de l'*orbis vetus*, d'appliquer l'onéirocritie sacrée à la cure des maladies rebelles, par le moyen de songes provoqués et attendus. Diodore nous apprend que dans le temple d'Isis on s'endormait afin d'obtenir, en rêve, des secrets pour recouvrer la santé. A la fois médecins et pontifes, les prêtres de cette divinité possédaient et se transmettaient l'art d'endormir les malades et de pénétrer ensuite, assuraient-ils, la signification des songes lumineux qu'on leur racontait. Cette pratique s'appelait incubation, et les prêtres en l'exerçant sacrifiaient aux *incubes*. Sprengel en cite plusieurs exemples. Plaute y fait allusion quand

il dit: *Incubare satius te fuerat Jovi*: «Tu aurais mieux fait d'aller dormir dans le temple.» Ce même usage fut d'ailleurs si répandu que le docte Henry Coringhius a cru devoir publier un traité complet sur ce sujet, ayant pour titre: *De incubatione in Janis Deorum medicinae causa olim facta*.

L'empereur Antonin Caracalla, fils de Sévère, se rendit pour sa santé à Épidaure, où il eut un songe suivant son désir.

Galien n'a pas craint d'attribuer la guérison d'une maladie qu'il avait eue dans sa jeunesse à une saignée pratiquée selon le mode dont il avait reçu l'indication en rêvant.

Plutarque, parlant du temple de Mopsus, en Cilicie, dit expressément que les malades allaient y dormir selon la coutume, et que la divinité interprétait par la bouche de son oracle les songes qu'elle avait envoyés durant leur sommeil à ceux qui étaient venus la consulter. Pausanias, dans ses *Attiques*, explique que les malades qui avaient recours à l'oracle d'Amphiaräus immolaient un bélier et s'endormaient sur sa peau, pour attendre des songes significatifs. Des faits analogues sont mentionnés par Strabon, à propos du temple de Sérapis, à Canope, et de deux *heroons*, monuments historiques dédiés le premier à Caloas, le second à Podalire, lesquels étaient situés l'un au sommet, l'autre au bas d'une colline de la Daunie. Du temps même de cet écrivain, on parlait des guérisons miraculeuses obtenues dans ces lieux célèbres. Le bélier sacrifié devait être noir. Sa peau servait aussi de couche aux dormeurs. Aristophane le Comique affirme l'existence de cette même coutume, lorsqu'il en fait l'objet d'une satire sanglante dans sa comédie de *Plutus*. Virgile, enfin, nous décrit ainsi ce qui s'accomplissait dans le temple de Faune:

... *Huc dona sacerdo.*

*Cum tulit et caesarum ovium sub nocte silenti*

*Pellibus incubuit stratis, somnosque petivit, etc.*

En voyant cet accord unanime des anciens à se préoccuper si fort des illusions du sommeil, en lisant même dans quelques écrivains sacrés qu'il y avait parmi les païens des hommes qui se vantaient de pouvoir envoyer des songes à leur gré, l'idée vint d'abord que ces prêtres et devins, si habiles interprètes ou si puissants instigateurs de visions prétendues divines, devaient, sous l'apparence du merveilleux, cacher une connaissance approfondie des phénomènes psychologiques et physiologiques particuliers au sommeil; qu'ils avaient saisi d'intimes corrélations entre les conditions physiques et morales du dormeur et la nature de ces rêves, et qu'ils parvenaient ainsi à former leurs conjectures sur des bases d'autant plus solides qu'une longue expérience en pouvait être le fondement.

Pourvu qu'on fasse quelque cas de ces études, on éprouve donc un très vif désir d'analyser les principes mêmes de la science onéirocritique. Si les documents primitifs n'existent plus, il nous reste du moins les cinq livres du grec Artémidore (oneirocritikon) qu'on sait avoir été composés au second siècle de notre ère, d'après les traditions les plus accréditées et les mieux consacrées à cette époque. On ouvre avec une certaine curiosité ces longues et minutieuses dissertations sur les songes du contemporain de Marc-Aurèle et d'Antonin le Pieux; mais combien on est promptement déçu dans les espérances qu'on avait conçues! A peine a-t-on lu quelques chapitres de cet ouvrage que déjà tout l'intérêt qu'on lui soupçonnait s'est évanoui. On a reconnu déjà que, loin de révéler une observation fine et sérieuse, les interprétations de ces devins reposent uniquement sur des superstitions mythologiques, des théories factices, ou des comparaisons arbitraires, parfois bizarres jusqu'à l'extravagance, souvent naïves jusqu'à la puérité. D'où cette conclusion, que si les prêtres de l'antiquité païenne possédaient, comme je n'en doute pas, l'art d'influencer les rêves des croyants qui venaient dormir dans leur temple, ils ne s'en

servaient que pour leur suggérer des apparitions en rapport avec leurs doctrines, et non point pour obtenir de l'homme endormi une étude consciente de ses perceptions les plus intimes.

C'est ainsi que nous lisons dans Artémidore des instructions et des exemples tels que ceux-ci:

*«L'olivier est un arbre toujours vert et solide et de toute antiquité dédié à la déesse Minerve, réputée déesse de Sapience. Un homme songea qu'un olivier lui sortait de la teste et il suyvist l'estude de la Philosophie de grand courage, et y acquist science et honneur perdurable.»*

*Ailleurs: «Les raines et grenouilles, ce sont abuseurs et bavarts; mais les voir en songe est bon à ceux qui vivent sur le commun. J'ai connu homme qui avoit songé qu'il frappoit de son poing et des nœuds et jointures des doigts dessus les grenouilles, et advint que son maître luy donna puissance sur tous les autres de la maison. Aussi l'on peut estimer que l'estang représentoit la maison, les grenouilles les habitants, le frappe ment des doigts, le commandement.*

*«Courir est bon, fors aux malades, quand ils peuvent bien venir à fin de leur course, car ce leur signifie qu'ils viendront en bref au terme et fin de leur vie.*

*«Souvent voir mêmes songes, et par plusieurs nuits s'entresuivantes de près, c'est signe que notre esprit nous admoneste et prédit affectionnement une même chose et digne d'y penser, car quand nous avons grand affection à quelque chose nous ne pouvons tenir d'y penser et aussi d'en parler: mais si les mesmes songes sont veuz avec longue espace de temps entre eux ils ne doivent pas toujours signifier mesme chose, mais plutôt diversement selon le changement du temps et des affaires.*

*«A ce propos un vendeur de senteurs et parfums songe qu'il avoit perdu le nez, et il perdit sa marchandise et n'en vendit plus: car il avoit perdu le nez par lequel on juge les odeurs. Longtemps après et n'étant plus vendeur de parfums, il songea ce mesme sujet qu'il n'avoit point de nez: et il fut accusé de fausseté, et s'en alla fugitif hors de son pays: car c'est une chose bien laide et déshonorable d'avoir perdu le nez, qui est au plus apparent lieu de la face. Iceluy même parfumeur, estant quelque temps après malade, songea encore qu'il n'avoit point de nez et il mourut: aussi les testes de mort n'ont point de nez. Ainsi un mesme songe, en un homme, par trois fois diverses signifia diversement.»*

Et cependant, dès le cinquième siècle avant notre ère, ce génie puissant qu'on nomme Hippocrate avait planté d'admirables jalons pour ceux qui eussent voulu s'engager dans le vrai chemin, en ce qui concerne l'étude des rêves pathologiques. Faisant d'abord la part aux idées de son temps, il admet qu'il peut y avoir des songes envoyés par les dieux, mais il déclare en même temps qu'il laisse l'explication de ces songes surnaturels aux interprètes sacrés, ne voulant s'occuper lui-même que des songes naturels, les seuls dont la science ait à rechercher les causes, et à faire son profit.

Hippocrate appartenait à l'école des philosophes hermétiques. Il distinguait trois principes dans l'homme: l'âme, l'esprit perfectionnable et le corps.

*«Les signes qui se montrent dans le sommeil, dit-il, seront trouvés posséder pour toutes choses une grande vertu par celui qui saura en juger sainement. En effet, l'âme, alors qu'elle sert le corps éveillé, se partage entre plusieurs occupations et n'est pas elle-même. Mais elle donne une certaine portion de son activité à chaque affaire du corps, à*

*l'ouïe, à la vue, au toucher, à la marche, à toutes les affaires corporelles; au lieu que, quand le corps repose, elle visite sa demeure, elle règle toutes les diverses fonctions. Le corps est dans le sommeil, mais elle veille, elle voit, elle entend, se meut, touche, s'afflige, se recorde. Quiconque saurait la juger en cet état posséderait une grande partie de la science.»*

Selon lui, dans les songes naturels, l'âme nous donne une idée des affections du corps. Chaque trouble particulier de notre organisme se révèle par une image en rapport avec la sensation intérieurement perçue, Et le grand observateur qui, aux médecins comme aux philosophes, indique si intelligemment la source de précieuses découvertes, commençait lui-même par donner le résumé de ses observations médicales sur quelques-uns des rêves les plus fréquents chez tous les hommes, sans doute depuis que les premiers hommes ont rêvé.

Certes, si l'on eût marché deux mille ans dans cette voie, nous serions aujourd'hui bien riches en faits dûment expérimentés. Le merveilleux malheureusement séduit plus que le vraisemblable, et, loin d'accumuler des éléments d'étude sérieuse durant les siècles qui suivirent, on continua, en apparence du moins, de s'adonner exclusivement aux plus vaines superstitions. La solidarité fut telle entre les théories mythologiques des anciens et les principes purement conventionnels sur lesquels reposa toute leur doctrine onéirocritique, que les Pères de l'Église crurent devoir s'élever plusieurs fois contre l'interprétation des songes, la déclarant entachée de paganisme, en raison même du caractère religieux qu'on lui imprimait toujours. L'autorité de certains rêves prophétiques consacrés par l'Écriture sainte ne pouvait les arrêter comme un précédent contradictoire, puisque au temps où les songes de Jacob, d'Abimélech, de Salomon, de Daniel, etc., étaient consignés dans les livres sacrés, la confiance aux visions profanes était formellement interdite par ces mêmes livres. L'acceptation d'un fait surnaturel ne peut évidemment servir de base à l'appréciation des faits de l'ordre normal. *«Un miracle, a dit J.-J. Rousseau, est, dans un fait particulier, un acte immédiat de la puissance divine, un changement sensible dans l'ordre de la nature, une exception réelle et visible à ses lois.»*

En résumé, de la prétendue science onéirocritique des anciens, telle du moins qu'elle nous a été transmise, il n'y a donc rien à tirer au point de vue pratique où nous nous plaçons. Il restera seulement, comme une hypothèse, la question de savoir si ces prêtres d'Isis, de Sérapis, d'Esculape et autres divinités n'étaient pas plus versés qu'ils ne voulaient le paraître dans l'art de susciter, par des moyens physiques, ces rêves qu'on ne manquait point d'avoir quand on dormait au pied de leurs autels. Porphyrius et son disciple lambique (ou lamblichus), qui ont écrit sur les mystères de l'Égypte au troisième siècle de notre ère, nous fournissent un détail précieux, bien propre à faire réfléchir sur ce sujet. On pratiquait, disent-ils, des fumigations, des invocations et des attouchements. Le disciple ne voit dans ces manœuvres que de pieuses cérémonies pour entrer en communication avec la divinité (ad efficiendam cum Deo congruitatem), tandis que le maître les qualifie d'artifices, ayant pour résultat de provoquer une sorte de délire (phantasia), et d'imprimer aux pensées du dormeur un mouvement calculé. Pour moi qui suis persuadé qu'on peut diriger également ses propres songes et ceux des autres, ainsi que j'essaierai de le démontrer, je ne sais si je lis ces passages avec un esprit prévenu, mais je ne doute point qu'on n'employât à l'égard des malades couchés dans ces temples une partie des procédés que j'aurai soin d'exposer un peu plus loin.

## Annexe 2 : Conversation entre Stephen LaBerge et Paul Tholey en Juillet 1989<sup>664</sup>

### Effects of Destroying the Ego Core

#### Les effets de la désintégration du Cœur de l'égo.

*LaBerge:* I am familiar with your basic procedure—the idea of integration through facing threatening figures and resolving conflicts. Up to this point you have dis-cussed splitting the dream body in pieces and abstracting the dream-ego point, and then you alluded to something, yesterday, about destroying the self, the ego point, the ego core. I would like to understand better exactly how this process is accomplished and how you understand the theoretical basis for it.

Je suis familiarisé avec votre procédé fondamental – l'idée de l'intégration à travers l'affrontement des personnages menaçants, et la résolution des conflits. Hormis ce point, vous avez discuté sur l'éclatement du corps onirique en morceaux et de l'abstraction du point de l'ego onirique, et puis vous avez fait allusion à quelque chose, hier, concernant la destruction du Soi, du cœur de l'égo. Je voudrais mieux comprendre comment, exactement, s'accomplit ce procédé, et comment vous concevez la base théorique pour cela.

*Tholey:* This can be a very unpleasant or a very pleasant state. It can be very pleasant, when the "I" becomes one with the cosmos. Then there is one world, a cos-mos, a phenomenal world, and the self belongs to that. By then, the I can't be dis-tinguished as a piece apart. Now our cosmos is one piece, identical with the self (I).

Cela peut être un état très déplaisant ou au contraire très plaisant. Cela peut être très plaisant quand le « je » ne fait qu'un avec le cosmos. Il y a ensuite un monde, un cosmos, un monde phénoménal, et le Soi appartient à cela. Ensuite, le Je ne peut plus se distinguer en tant que partie séparée. A présent, notre cosmos est un, est identique au Soi (Je).

*LaBerge:* So what about the theory and practice?

Oui mais alors qu'en est-il de la théorie et de la pratique?

*Tholey:* It can be done, for example, by immersing the ego-core or the dream-body in fire, the dream fire. This is nothing new. Some time ago I thought it was new, but something like this has been practiced by shamans, yet for us it was a new thing. This can be very unpleasant because it leads to a total dissolving of the I. On the one hand, the ego becomes inflated and, on the other hand, it disappears.

Cela peut se faire par exemple à travers l'immersion du cœur de l'égo ou du corps onirique dans le feu, le feu onirique. Il n'y a rien de nouveau en cela. J'ai cru un temps que c'était nouveau mais c'est quelque chose qui s'apparente à ce qui a été pratiqué par les shamans. Cela reste encore pour nous une chose nouvelle. Cela peut être déplaisant parce que cela nous mène à une dissolution du Je (Moi). D'un côté l'égo s'en trouve enflé, mais de l'autre côté il disparaît.

---

<sup>664</sup> (<http://www.sawka.com/spiritwatch/conversa.htm>)

*LaBerge*: Yes, like in Tibetan dream yoga. Take the dream-body into the fire and the dream-body disappears. But there is still the ego-core.

Oui, comme dans le Yoga tibétain des rêves. Jette le corps onirique dans le feu et le corps onirique disparaît. Mais il demeure toujours le cœur de l'égo.

*Tholey*: Sometimes it happens that you actually lose the ego-core completely. There is no point of view anymore from which to look or think. There is only seeing left; thinking without any difference between the object and the subject—no difference whatsoever between the object and the subject.

Il survient quelquefois que vous perdiez vraiment complètement votre cœur de l'égo. Il n'y a alors plus aucun point de vue depuis lequel regarder ou penser. Il n'y a plus qu'une vue, qu'une pensée sans différence entre l'objet et le sujet, aucune différence qui puisse être entre l'objet et le sujet.

*LaBerge*: This sounds like a dream that I described in my book, a dream in which I decided that I wanted to experience the highest potential in me. I flew up into the clouds, without any other intention than that. My dream-body disappeared and yet I still existed, in a sense. I could sing, for example, although I had no mouth. Yet I had the sense of a unity with the space. There wasn't an I there, yet there was still some-thing I would call a perspective.

Cela ressemble à un rêve que j'ai décrit dans mon livre, un rêve dans lequel j'avais décidé que je voulais expérimenter le plus haut potentiel en moi. J'ai volé jusque dans les nuages, sans aucune autre intention que cela. Mon corps onirique a disparu mais j'existais encore, dans un sens. Je pouvais chanter par exemple, bien que je n'avais plus de bouche. J'avais alors la sensation de ne faire qu'un avec l'espace. Il n'y avait là plus un Je, il y avait toujours quelque chose que j'appellerais une perspective.

*Tholey*: In the state I am talking about, the perspective is gone. There is the state with one perspective and there is the state with two perspectives. This is hard to imagine in the waking state. There also is the state of seeing without a subject, without the ego-core and without seeing. There isn't anybody who sings anymore, but something like a singing entity.

Dans l'état dont je parle, il n'y a plus de perspectives. Il y a l'état comportant une perspective, et celui en comportant deux. C'est très difficile à imaginer dans l'état éveillé. Il y a aussi l'état de vue sans qu'il n'y ait de sujet, sans le cœur de l'égo et sans vue. Ce n'est point quelqu'un qui chante mais plutôt une entité chantante.

*LaBerge*: Yes, that was exactly the experience! Because, when I woke up and thought about what the words were I had been singing: "I praise Thee, oh Lord," I thought—but there was no I—there was no Thee—Thee praised Thee, perhaps. So I think I know the state you are talking about. The way I got to that, you see, wasn't by any action of the dream-body. It was instead deeper than the intellectual intention to transcend.

Oui, c'était tout à fait cette expérience ! Parce que quand je me suis réveillé et que j'ai repensé aux mots que j'avais chantés : « Je fais l'éloge de Thee, Oh Dieu ! » J'ai pensé, mais il n'y avait pas de Je, il n'y avait point de Thee, Thee fit l'éloge de Thee, peut-être. Aussi je pense que je connais l'état dont vous parlez. Le moyen par lequel j'ai accédé à cela, vous voyez, n'était dû à aucune action sur le corps onirique. Il s'était substitué à cela quelque chose de plus profond que l'intention intellectuelle de transcendance.

*Tholey:* There is no action by itself, so that there is nobody who acts, it is much rather acting. There is no way to express that in Western languages because there is always a subject and predicate—it is much rather a Doing, an Acting, like singing or whatever—no subject, no object.

Il n'y a pas d'action en soi, ainsi il n'y a pas de personne agissante, c'est plus que seulement agissant. Il n'y a pas de moyen d'exprimer cela dans nos langues occidentales parce qu'il y a toujours dans ces langues un sujet et un prédicat, or c'est plus qu'un seul fait, une simple action, comme chanter ou peu importe, aucun sujet, aucun objet.

*LaBerge:* That is the same state I am talking about, the space was an infinite emptiness, filled with potential. But, in any case, I am interested in the method. I've wondered and thought about the possible consequences of cutting the body in various fragments. Given both the fact that there are studies demonstrating that people with psychosomatic conditions, who have experienced trauma in their dreams, will have psychosomatic problems—and given our own studies on these relationships, I'm uncertain about the wisdom of this and I'd like to see what you think about it. There is an article by Harold Levitan in which he describes case-studies, for example, of someone being stabbed in the stomach in a dream who later developed an ulcer. Now, the question is, of course, could this be some sort of prodromic syndrome or could it be that the trauma in the dream could have had a physiological effect—just as we have found in our research: a strong relationship?

C'est le même état que celui dont je parle, l'espace était un vide infini, rempli d'une potentialité. Bref, quoi qu'il en soit, je suis intéressé par la méthode. Je me demande seulement et réfléchis aux conséquences possibles de la découpe du corps en des fragments variés. Prenons à la fois le fait qu'il y ait des études qui démontrent que les gens prédisposés à la psychose, qui ont expérimenté un traumatisme dans leurs rêves auront des problèmes psychosomatiques, et nos études en relation à cela. Je ne suis pas certain de la sagesse de tout cela, et j'aimerais savoir ce que vous en pensez. Il y a un article d'Harold Levitan dans lequel celui-ci décrit des études de cas. Par exemple, d'un tel qui aurait été poignardé en rêve à l'estomac et qui aurait développé plus tard un ulcère. Maintenant, la question est, bien sûr, se pourrait-il qu'il existe un quelconque genre de syndrome prodromique ou se pourrait-il qu'un traumatisme en rêve puisse avoir des effets physiologiques, exactement comme nous avons trouvé dans nos recherches une relation puissante ?

*Tholey:* We have a group of ten or twelve lucid dreamers in Frankfurt that meets every two weeks or so and do experiments just like this. These experiments lead very often to negative effects, like aggressions towards dream figures, cutting the body and fear. We know this fact very well. First of all, all the experiments we do are dangerous. We know about the danger. We are pioneers and we know that this is dangerous. Secondly, we believe that there is nothing more psychosomatic than dream experiments, not even imagination. We also believe that these experiments might lead to psychosomatic disorders. Therefore we have not yet published the experiments about burning in fire.

Nous avons un groupe de dix ou douze rêveurs lucides à Frankfort qui rencontre toutes les deux semaines ou presque des expériences exactement comme cela. Ces expérimentations conduisent très souvent à des effets négatifs, comme des agressions par des personnages de rêve, des découpes de corps, de la peur. Nous connaissons très bien ces faits. Tout d'abord, toutes les expérimentations que nous menons sont dangereuses. Nous avons conscience du danger. Nous sommes des pionniers et nous savons que cela est dangereux. Ensuite, nous croyons qu'il n'y a rien de plus psychosomatique que les expérimentations oniriques, pas même l'imagination. Nous croyons encore que les expérimentations sont susceptibles de laisser des désordres psychosomatiques. C'est pourquoi nous n'avons pas encore publié nos expérimentations concernant le fait de se laisser brûler dans le feu.

*LaBerge:* It seems there are probably some people that the technique is good for. Others I don't know. In fact, for NightLight we are interested in techniques that we can offer to a broad audience.

Il semble qu'il y ait probablement des gens pour qui la technique est bénéfique, pour d'autres je ne sais pas. Dans les fait, pour le « *Nightlight* », nous sommes intéressés par les techniques qui puissent offrir une large audience.

*Tholey:* These are the techniques we are trying to check now, but there are many more techniques. We check and publish despite the knowledge that dangers will emerge. We have to know it first, though. If we don't publish, somebody else will, like occultists and charlatans. Therefore it seems to me to be very important to take these border areas into account as well, because they aim for the essence, the inner part of the psyche. If it weren't for that, they wouldn't be dangerous.

Il y a les techniques que nous essayons d'expérimenter maintenant, mais il y a beaucoup plus de techniques. Nous les expérimentons et les publions bien que nous ayons conscience du risque que cela peut entraîner. Nous devons le savoir en premier, donc. Si nous ne publions pas, quelqu'un d'autre le fera, comme les occultistes et les charlatans. De plus, il me semble très important de délimiter le mieux possible ces champs d'investigation dans nos annonces, parce qu'ils visent l'essence, la partie interne de la psyché. Si ce n'était pas pour cela, ils ne seraient point dangereux.

*LaBerge:* Yes, and people fall into them anyway.

Oui, et les gens tomberont dessus de toute façon.

## Annexe 3 : La toile des rêves (*mengjing* 梦境)

Passages extraits du  
*Huangdi neijing* 黄帝内经 (Livre de l'Empereur jaune)

“因其所病，见于梦，此为病梦也。”

Parce que le corps est affecté d'une maladie ou d'un trouble de cet ordre (*variation excessive du Qi*), on peut le voir en rêve, c'est ce que l'on appelle « rêve pathologique. »

《素问·脉要精微论篇第十七》

阴盛则梦涉大水恐惧，阳盛则梦大火燔灼，阴阳俱盛则梦相杀毁伤，上盛则梦飞，下盛则梦堕，甚饱则梦予，甚饥则梦取，肝气盛则梦怒，肺气盛则梦哭，短虫多则梦聚众，长虫多则梦相击毁伤。

**Suwen ; Chapitre 17.**

L'excès de yin provoque des rêves de grandes inondations et de peur. L'excès de yang provoque des rêves de grands feux et de brasiers. Si le yin et le yang sont tous deux excessifs, cela provoque des visions de lutte meurtrière. L'élévation du Qi fait rêver de voler, sa stagnation, de tomber. Rassasié en se couchant et l'on rêve que l'on donne, affamé en se couchant et l'on rêve que l'on obtient. Le souffle en excès dans le foie et l'on est en colère en rêve. S'il est en excès dans les poumons, on pleurera. Si l'on a les petits vers (oxyures) en excès, on rêvera de foule, si ce sont les longs vers (ascarides) en excès, cela provoquera des visions de lutte meurtrière.

《素问·方盛衰论篇第八十》

是以少气之厥，令人妄梦，其极至迷。三阳绝，三阴微，是为少气。是以肺气虚则使人梦见白物，见人斩血藉藉，得其时则梦见兵战。肾气虚则使人梦见舟船溺人，得其时则梦伏水中，若有畏恐。肝气虚则梦见菌香生草，得其时则梦伏树下不敢起。心气虚则梦救火阳物，得其时则梦燔灼。脾气虚则梦饮食不足，得其时则梦筑垣盖屋。

**Suwen ; Chapitre 80 :**

L'état négatif de l'affaiblissement du Qi fait que la personne rêve de façon désordonnée, lui donnant des rêves nombreux et bizarres. Les trois méridiens yang sont taris et les trois méridiens yin sont faibles, c'est ce que l'on appelle *shaoqi* ou phase du Qi faible.

Le souffle en déficience dans les poumons fait rêver d'objets blancs ou de scènes sanglantes. Quand le souffle revient, il fait rêver de soldats ou de scènes de guerres. Le souffle faible dans les reins, et l'on rêve de bateaux et de noyés. Quand il revient, on rêve de l'image inquiétante de l'eau ondulante. Le souffle faible dans le foie fait rêver de musc et de plantes. Quand il revient, on rêve que l'on se courbe sous un arbre sans oser se redresser. Si le souffle est insuffisant dans le cœur, on rêve de se sauver du feu et d'objets lumineux (des éclairs), et quand il revient, on rêve de feu et de brasier. Le souffle en déficience dans la rate, et l'on rêve de manquer de nourriture et d'eau. Quand il revient, on rêve de construire une maison.

《灵枢·淫邪发梦第四十三》

黄帝曰：愿闻淫邪泮衍，奈何？岐伯曰：正邪从外袭内，而未有定舍，反淫于藏，不得定处，与营卫俱行，而与魂魄飞扬，使人卧不得安而喜梦。气淫于府，则有余于外，不足于内；气淫于藏，则有余于内，不足于外。黄帝曰：有余不足有形乎？岐伯曰：阴气盛则梦涉大水而恐惧，阳气盛则梦大火而燔灼，阴阳俱盛则梦相杀<sup>665</sup>。上盛则梦飞，下盛则梦堕<sup>666</sup>，甚饥则梦取，甚饱则梦予。肝气

<sup>665</sup> Xi Yongjun nous explique cette phrase ainsi : 相杀者，挺刀交击也，比肝肺之有余也。夫魂游魄降。(Xi Yongjun, *op.cit.*, 2007, p.21.)

Ces scènes dans lesquelles les gens s'entreuent, se transpercent et se battent, proviennent de l'excès de souffle dans les poumons et le foie. L'âme *hun* du rêveur s'envole (dans les poumons) et l'âme *po* s'enlise (dans le foie).

<sup>666</sup> Xi Yongjun nous l'explique ainsi: 此魂魄之有余上下也。(Ibid.) Ceci est dû soit à l'âme *hun* excessive qui monte soit à l'âme *po* excessive qui descend.

盛则梦怒，肺气盛则梦恐惧、哭泣、飞扬，心气盛则梦善笑恐畏，脾气盛则梦歌乐、身体重不举，肾气盛则梦腰脊两解不属。凡此十二盛者，至而泻之，立已。

### **Lingshu ; Chapitre 43 : Le mal produit les rêves.**

L'empereur demanda : « J'aurais souhaité entendre comment se développent les nuisances toutes confondues<sup>667</sup> ? »

Qi Bo répondit : « Les nuisances faibles agressent l'intérieur depuis l'extérieur. N'ayant aucun lieu sur lequel se fixer, elles affectent alors les organes. Ne se fixant nulle part, elles se mêlent au Qi issu de la digestion (Qi nourricier) et protégeant le corps (Qi défensif), et font s'envoler les âmes *hun* et *po*, faisant que couché on ne parvient à la tranquillité, et l'on aime faire des rêves. Si le mauvais souffle se situe dans les viscères, il est excessif à l'extérieur et insuffisant à l'intérieur, s'il se situe dans les organes, il est en excès à l'intérieur, en insuffisance à l'extérieur. »

L'empereur demanda alors : « Comment se manifestent l'excès et l'insuffisance du Qi ? »

Qi Bo répondit : « L'excès de yin provoque des rêves de grandes inondations et de peur. L'excès de yang provoque des rêves de grands feux et de brasiers. (Dérèglement du rapport entre le cœur et les reins.) Si le yin et le yang sont tous deux excessifs, cela provoque des visions de lutte meurtrière. (Le souffle du cœur se trouve dans les poumons, celui des reins dans le foie.) L'élévation du Qi fait rêver de voler, sa stagnation, de tomber. Rassasié en se couchant et l'on rêve que l'on donne, affamé en se couchant et l'on rêve que l'on obtient. Le souffle en excès dans le foie et l'on est en colère en rêve. S'il est en excès dans les poumons, on aura peur en rêve, on pleurera ou l'on volera. Dans le cœur et l'on rira ou l'on aura peur. Dans la rate et l'on rêvera de chants et de joie, le corps lourd sans pouvoir se lever. Dans les reins et l'on rêvera que ses hanches et sa colonne vertébrale ne se lient plus. Quelqu'un qui aurait le Qi excessif dans 5 organes et 6 viscères se doit de drainer son corps par acupuncture pour l'arrêt immédiat des symptômes. »

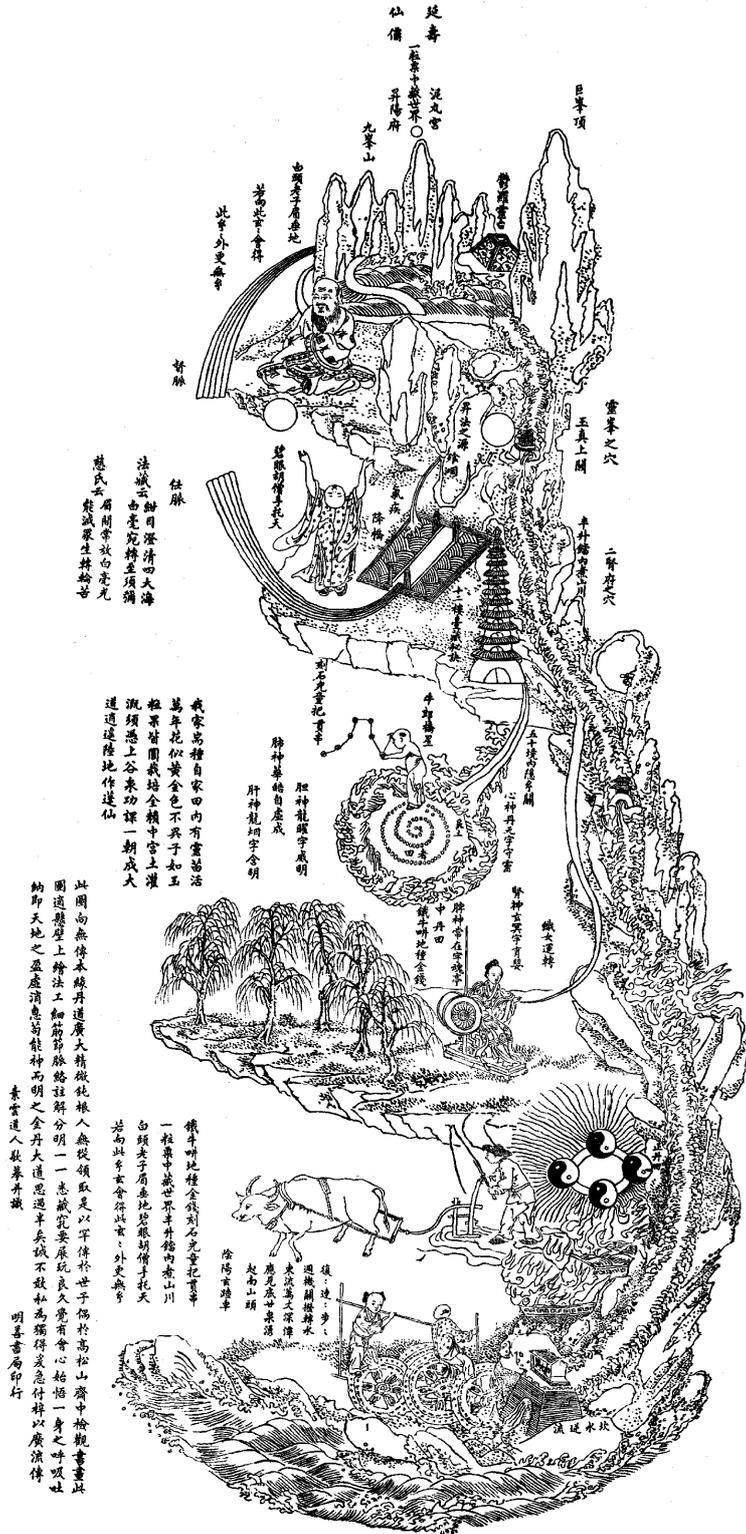
厥气客于心，则梦见丘山烟火。客于肺，则梦飞扬，见金铁之奇物。客于肝，则梦山林树木。客于脾，则梦见丘陵大泽，坏屋风雨。客于肾，则梦临渊，没居于水中。客于膀胱，则梦游行。客于胃，则梦饮食。客于大肠，则梦田野。客于小肠，则梦聚邑冲衢。客于胆，则梦斗讼自刳。客于阴器，则梦接内。客于项，则梦斩首。客于胫，则梦行走而不能前，及居深地月窟中。客于股肱，则梦礼节拜起。客于胞月直，则梦溲便。凡此十五不足者，至而补之立已也。

Si le mauvais Qi se situe dans le cœur, on rêve de collines en feu. S'il réside dans les poumons, on rêve que l'on vole et d'objets étranges en métal. Dans le foie et l'on rêve de bois et d'arbres dans les monts. Dans la rate et l'on rêve de marais et de collines, de maisons délabrées par le vent et la pluie. Dans les reins et l'on rêve d'eaux profondes ou de pénétrer dans l'eau. Dans la vessie et l'on rêve d'errance. Dans l'estomac et l'on rêve de nourriture. Dans le gros intestin et l'on rêve de champ. Dans le petit intestin et l'on rêve de rassemblement dans la ville et de gens qui se pressent sur les routes. Dans la vésicule et l'on rêvera de litiges et de se faire ouvrir le ventre. Dans le sexe et l'on aura des rapports. Dans la nuque et l'on rêvera de se faire décapiter. Dans les jambes et l'on rêve de marcher sans pouvoir avancer, voir de se trouver dans un silo profond dans la terre ou un enclos à bestiaux. Dans les bras (et les cuisses) et l'on rêve de salutations et prosternations. Dans l'urètre et le rectum et l'on rêve d'urine et d'excréments. Quelqu'un qui souffre de l'une des 15 déficiences exposées préalablement doit être fortifié par acupuncture pour l'arrêt immédiat des symptômes.

---

<sup>667</sup> Les six nuisances externes (*Liuyin huo liuxie* 六淫或六邪) sont : le vent (*feng* 风), le froid (*han* 寒), l'humidité (*shi* 湿), la chaleur (*shu* 暑), le dessèchement (*zao* 燥) et le feu (*huo* 火).

# 內經圖



此圖向無傳本錄丹道廣天精微統攝人參從領取是以字傳於世子孫於高松山廣中檢觀畫畫此  
圖通整屋上繪法工細筋脈絡註解分明一志誠實要原玩良久覺有會心始悟一身之呼吸吐  
納即天地之盈虛消息皆能神而明之金丹大道思過半矣誠不致私為獨得美急付梓以廣流傳  
素雲道人敬奉拜識  
明正書局印行

我輩愚種自家田內有靈華活  
萬年花似黃金色不與子如玉  
根葉皆圓栽培全賴中宮上灌  
混須憑上谷來功課一朝成大  
道通遠陸地作遊仙

鑽牛時地種金銀則石光童把草  
一粒粟中藏世界半耕鐘內煮山川  
白頭夫子居在地地無胡僧子托天  
若如此言會得此言：外史武學

後：建：步  
過關關機機  
去深著又深深  
鹿鹿鹿中鹿鹿  
起南山頭  
徐陽書院

加神龍顯字成明  
肺神華始自虛成  
肝神龍洞字含明

神字字字  
神字字字  
神字字字

## Annexe 5 : Mythes et symbolisme anthropomorphique

### 盘古大帝上岗记

《三五历记》说盘古在混沌中孕育了一万八千年后苏醒，这时候天地刚刚分裂，他伸了伸懒腰，因为身量太高，就把本来有裂缝像鸡蛋一样的混沌给撑破了，这成了他分出天地、划出阴阳的开始。

初看上去，这个生于混沌的盘古，可能最初是不想去做开天辟地的事儿了，由于睡醒后不小心的一推，把原来混沌的秩序给打破了，这种无心而为的结果让他后来成为一个辛苦异常的工人。在他身上拥有了相当多的神力，他撑开混沌，让清而轻的一部分物事上升为天，称为“阳”，重而浊的物事下降为地，称为“阴”。盘古立在天地之间，像变形金刚一样，变化来去，于是智慧超天过地。盘古大帝就是立升立生在这样的蛋壳中，不断地经历着时间的延续，“监督”宇宙分裂的进展速度，并随着宇宙变化，相应地做出调整。天每天都增高一丈，地每天增厚一丈，盘古的身体每天伸长一丈。这样大概又过了一万八千天，天的高度高到一万八千丈了，地的厚度也超过一万八千丈，盘古的身高也穷极大荒，高得没法再高了。独立于天地之间的盘古看上去异常孤独，这个创世的神没有别的帮手，于是就这样辛苦地累死了。他倒下去之后，身躯绵延几百里，现在南海一带还有绵亘百里的“盘古墓”的传说。临到将死的时候，他让自己的身体变化成宇宙中的各种元素：呼出的气变成风和云，发出的声音成了轰轰的雷霆，他的左眼变成太阳，右眼变成月亮，四肢五体变成大地四极和五岳名山——东岳泰山、西岳华山、南岳衡山、北岳恒山和中岳嵩山。他的血液变成江河，他的筋骨变成山川道路，肌肤变成了田土，头发和髭须变成了天地的星星，皮肤上的汗毛变成了草和树木，牙齿和骨头变成了矿物和岩石，精液和骨髓变成了珍珠和美玉，流的汗水变成了能润泽万物的雨，就是寄生在他身上的各种小虫豸，受了风的吹拂，也都纷纷化为生活在地上的黎民百姓(...)。<sup>668</sup>

### Le dieu Pangu prend ses fonctions

Dans les « Mémoires de... », il est dit que Pangu s'éveilla après 18 mille ans passés dans le Chaos qui l'enfanta. A cet instant-là, le ciel et la terre venaient tout juste de se scinder. Pangu s'étira, et parce que son corps était trop grand, il appuya ainsi sur cette matrice chaotique semblable à un œuf fêlé et la brisa. Ceci marqua la séparation du ciel et de la terre et le point de départ des polarités opposées du yin et du yang.

Ainsi qu'il y paraît, ce Pangu né du chaos ne voulait peut-être pas engendrer cette séparation du ciel et de la terre. C'est parce qu'il s'est étiré sans faire attention après son sommeil qu'il détruisit l'ordre du Chaos. Ce résultat imprévu fit de lui un travailleur condamné à un dur labeur sans pareil. Possédant une force immense, détruisant ce Chaos, il fit de ces composants purs et légers le ciel que l'on appelle « yang », et de ces composants grossiers et lourds la terre que l'on appelle « yin ». Pangu se tenait entre le ciel et la terre, tel Jingang, (gardien de Bouddha au pilon de diamant et au corps mutable. ), changeant, sa connaissance dépassant le ciel et la terre. Pangu se tenait ainsi dans la coquille de son œuf originel, éprouvant de façon permanente l'étirement du temps, « surveillant » la vitesse d'expansion de cet univers fissuré, et en fonction de la transformation de celui-ci, l'ajustant comme il se doit. Chaque jour le ciel s'étirait de un *zhang* soit trois mètres un tiers, et la terre s'épaississait dans le même temps de la même longueur. Pangu grandissait dans les mêmes proportions. Ainsi passa environ 18 mille ans. La hauteur du ciel avait alors atteint 18 mille *zhang*, l'épaisseur de la terre avait aussi dépassé 18 mille *zhang*. Le corps de Pangu avait atteint une hauteur extrême, à un point tel qu'il ne pouvait plus grandir. Seul entre ciel et terre, Pangu devait faire face à une solitude sans nulle mesure. Ce démiurge n'avait aucun assistant, et ainsi continua son pénible labeur,

<sup>668</sup> Li Zhenying 李贞颖, *Shenhua, Yuangujiji de chongshu yu jiedu* 神话，远古记忆的重述与解读(Mythes, description et explications de la mémoire de la haute antiquité), Shanghai, *Huadong shifan daxue chubanshe* 华东师范大学出版社(Editions de l'école normale de Huadong), 2007, p.5 et 7.

jusqu'à finir mourant de fatigue, déclinant. Après qu'il eut chu, son corps allongé s'étendait sur quelques centaines de kilomètres. Dans la zone de la mer du sud demeure encore la légende du tombeau de Pangu qui s'étendrait sur plusieurs centaines de kilomètres. A l'approche de sa mort, Pangu vit son corps se changer en toutes les sortes d'éléments composant l'univers : le souffle de sa respiration devint le vent et les nuages, le son qu'il émit devint le grondement du tonnerre, son œil gauche devint le soleil et son œil droit la lune, ses quatre membres devinrent les quatre points cardinaux, et ceux-là adjoints encore à la tête devinrent les cinq montagnes sacrées que sont Taishan pour l'Est, Huashan pour l'Ouest, Hengshan pour le Sud, Hengshan pour le Nord et Songshan pour le Centre. Son sang devint les rivières et fleuves et ses muscles devinrent les tracés des montagnes et des fleuves. Sa peau devint les champs et la terre, ses cheveux et sa barbe devinrent les étoiles du ciel. Les poils sur sa peau devinrent l'herbe et les arbres, ses dents et ses os devinrent les minéraux et les roches, ses fluides et sa moelle devinrent les perles et le jade. Sa sueur devint la pluie qui humidifie toutes les choses de ce monde, autrement dit les vers parasites qui habitaient son corps et qui, soufflés par le vent, devinrent ce mélange confus des petites gens.

### 《太上老君造立天地初记》

'老子遂变形左目为日，右目为月，头为昆仑山，发为星宿，骨为龙，肉为兽，肠为蛇，腹为海，指为五岳，毛为草木，心为华盖，乃至两肾合为真父母'<sup>669</sup>

#### Annales de la fondation du Ciel et de la Terre par le Très-Haut Seigneur Laozi.

Laozi se transforma. Son œil gauche devint le soleil et son œil droit la lune, sa tête devint le mont Kunlun (dans le Qinghai), ses cheveux devinrent les étoiles et constellations, ses os les dragons, sa chair les animaux à quatre pattes, ses intestins les serpents, son ventre la mer, ses doigts les cinq montagnes sacrées, ses poils les plantes et les arbres, son cœur le contour lumineux du soleil ou de la lune derrière les nuages, et ses reins le couple originel.

#### Notre commentaire :

Cette scène étonnante et extraite d'une histoire totalement délirante ne semble pouvoir n'être qu'une version modifiée du mythe de Pangu adaptée pour les besoins d'un enseignement. Néanmoins, le choix de transposition du demiurge au sage ne doit pas être anodin. Laozi, s'il eut existé, était un homme parmi le commun des mortels et certainement perçu ainsi de son vivant. Mais il fut peu à peu divinisé, notamment sous l'influence d'un dénommé Zhang Daoling 张道陵 (?-157) auquel il serait apparu plusieurs centaines d'années après sa mort.<sup>670</sup> Le sens de l'histoire, à travers ce rapport déroutant entre le sage à la fois contenu dans l'univers et contenant de celui-ci, s'en trouve confirmé. Ce qui est exprimé ici n'est plus tant un mythe fondateur que le concept fondamental du taoïsme repris par Zhuangzi dans son rêve du papillon : la transformation des dix mille êtres (*wuhua* 物化). Après leur mort, les êtres se transforment, retournant ainsi à leur réalité première. Cette histoire témoigne ainsi de l'illusion des choses et de leur autonomie. Il n'y a qu'un Tout qui s'appréhende d'après ses parties ou dans sa totalité. Laozi est à la fois une partie du Tout en tant qu'homme, et le Tout contenant en lui l'ensemble de l'univers.

<sup>669</sup> Fu Zhenggu, *op.cit.*, p.214.

<sup>670</sup> En 165, la cour impériale donne à Laozi le titre de « Vieux Souverain des Hauteurs suprêmes » *Taishang Laojun* 太上老君, faisant du légendaire Saint une divinité à part entière qui sera invoquée comme telle dans de nombreux cultes taoïstes postérieurs. (Voir pour cela Pierre-Henry de Bruyn, *op.cit.*, p.53.)

## Annexe 6 : Je rêve, donc je suis ?

Passages extraits des  
*Méditations métaphysiques* (Descartes)

### Première méditation ou *meditatio prima* :

« Toutefois, j'ai à considérer que je suis homme, et par conséquent que j'ai coutume de dormir et de me représenter en mes songes les mêmes choses, ou quelquefois de moins vraisemblables, que ces insensés, lorsqu'ils veillent. Combien de fois m'est-il arrivé de songer la nuit, que j'étais en ce lieu, que j'étais habillé, que j'étais auprès du feu, quoique je fusse tout nu dans mon lit ? Il me semble bien à présent que ce n'est pas point avec des yeux endormis que je regarde ce papier ; que cette tête que je remue n'est point assoupie ; que c'est avec dessein et de propos délibéré que j'étends cette main, et que je la sens : ce qui arrive dans le sommeil ne semble point si clair ni si distinct que tout ceci. Mais, en y pensant soigneusement, je me ressouviens d'avoir été souvent trompé, lorsque je dormais, par de semblables illusions. Et m'arrêtant sur cette pensée, je vois si manifestement qu'il n'y a point d'indices concluants, ni de marques assez certaines par où l'on puisse distinguer nettement la veille d'avec le sommeil, que j'en suis tout étonné ; et mon étonnement est tel, qu'il est presque capable de me persuader que je dors. Supposons donc maintenant que nous sommes endormis, et que toutes ces particularités-ci, à savoir, que nous ouvrons les yeux, que nous remuons la tête, que nous étendons les mains, et choses semblables, ne sont que de fausses illusions ; et pensons que peut-être nos mains, ni tout notre corps, ne sont pas tels que nous les voyons. Toutefois il faut au moins avouer que les choses qui nous sont représentées dans le sommeil sont comme des tableaux et des peintures, qui ne peuvent être formées qu'à la ressemblance de quelque chose de réel et de véritable ; et qu'ainsi, pour le moins, ces choses générales, à savoir, des yeux, une tête, des mains, et tout le reste du corps, ne sont pas choses imaginaires, mais vraies et existantes. » (René Descartes, *Méditations métaphysiques*, Paris, Flammarion, 1992, pp.59-61)

### Commentaire :

Dans cette citation, ce qui peut faire penser que Descartes y parle de lucidité onirique se situe sans doute tout d'abord dans la deuxième phrase : De *Combien de fois...* jusqu'à *lit* ? Le fait que Descartes se dise songer la nuit à sa situation englobe t-il le fait qu'il soit pourtant dans son lit ? Autrement dit, Descartes se sait-il (songe t-il qu'il est) dans le rêve réellement tout nu dans son lit en train de dormir. Rien ne le montre clairement. Il est plus légitime de penser que le verbe songer n'englobe point la deuxième assertion. Si Descartes si scientifique dans l'exposition de ses arguments, si pointilleux dans la phrase avait voulu exprimer cette idée de conscience d'être en train de rêver et de conscience simultanée d'être dans le même temps couché dans son lit, il aurait fait montre de beaucoup plus de précision dans cette phrase.

De même il est évident que l'expression '*combien de fois*' renvoie en fait à celle d'*avoir été 'souvent' trompé*. Par ce parallélisme, Descartes cherche ainsi à exprimer la tromperie du rêve et non le fait qu'il soit capable de la démasquer au sein du rêve. De même que nous l'avons déjà exprimé dans le corpus principal de ce travail, la suite de la citation a plutôt pour fonction de ramener la réalité à l'illusion du rêve et à légitimer le doute systématique, comme Zhuangzi l'exprime de façon similaire de retour à la réalité après avoir rêvé qu'il était papillon. Si Descartes avait été lucide dans ce rêve, il n'aurait point écrit qu'il n'était pas dans la mesure de *distinguer nettement 'la veille d'avec le sommeil'* mais plutôt 'le sommeil d'avec la veille'. Le premier terme insistant sur le vécu conscient, l'expérience, le second étant ramené par comparaison à cette expérience.

La dernière partie de la citation compare les phénomènes oniriques à des tableaux qui ressemblent aux choses qu'ils représentent. Là encore, une lecture hâtive peut amener à conclure que Descartes y parle de lucidité. Mais n'importe quelle personne peut tout à fait tirer les mêmes conclusions en réfléchissant à quelques-uns de ses rêves normaux dans lesquels elle se souvient *a posteriori* avoir vu des choses qu'elle a prises pour les originaux. Or le souvenir du rêve est essentiellement visuel, on garde en mémoire du rêve des images semblables tantôt à de simples esquisses tantôt à de véritables fresques. Mais la lucidité permet bien au-delà l'observation et la manipulation consciente de ces copies, dont la métaphore idéale n'est *de facto* point le concept de tableau. Car les objets oniriques manipulés avec lucidité démontrent également une consistance, quelquefois même un goût, une odeur que l'on perçoit très semblable aux originaux. Si Descartes avait voulu exprimer cette expérience, il n'aurait point utilisé la métaphore de tableau qui exprime le souvenir du rêve ordinaire, mais celle d'une matière illusoire telle par exemple ce morceau de cire dont il use pour exprimer, à travers la transmutation de l'état sous l'action du feu, l'illusion de ses propriétés.

« Et tout de même qu'un esclave qui jouissait dans le sommeil d'une liberté imaginaire, lorsqu'il commence à soupçonner que sa liberté n'est qu'un songe, craint d'être réveillé, et conspire avec ces illusions agréables pour en être plus longuement abusé, ainsi je retombe insensiblement de moi-même dans mes anciennes opinions, et j'appréhende de me réveiller de cet assoupissement, de peur que les veilles laborieuses qui succéderaient à la tranquillité de ce repos, au lieu de m'apporter quelque jour et quelque lumière dans les connaissances de la vérité, ne fussent pas suffisantes pour éclaircir toutes les ténèbres des difficultés qui viennent d'être agitées. » (*Ibid.*, p.69.)

**Commentaire :**

Voici sans doute le passage essentiel dont usent les partisans en faveur de la lucidité cartésienne. Il est évident que la première partie de la phrase de *Et tout de même* jusqu'à *abusé* exprime d'une certaine façon le concept de lucidité. En effet, si l'on *soupçonne* que l'on rêve et si l'on se maintient volontairement dans cet état afin d'en être abusé dans les termes de Descartes, afin plutôt d'en profiter dirions-nous plus positivement, on a de forte chance d'être lucide. Reste que contrairement à d'autres passages, Descartes ne parle point ici de son expérience personnelle, de celle qu'il nous invite à partager, mais de celle d'un esclave. Il n'use de ce fait que comme métaphore. Il se compare dans l'illusion du jour à cet esclave dans l'illusion du songe et dans la tentation de la complaisance pour cet état. Or cet argument n'a rien de nouveau. Il n'est qu'allégorie. De même que Platon imaginait les hommes trompés dans leurs perceptions du monde comme s'ils eussent observé, enchaînés au fond d'une caverne, leurs simples ombres projetées sur les parois de cette caverne par le soleil extérieur, de même l'illusion de la vie semblable à un songe est ici selon Descartes une simple métaphore. Descartes tout comme Platon cherche simplement à exprimer qu'il nous faut nous tourner vers ce soleil véritable et nous détourner de nos vues arrêtées dont nous sommes esclaves. Certes, cette pensée est la même que celle que le bouddhisme tibétain s'appuyant justement pour cela sur la lucidité onirique. Mais dans la citation ci-dessus, rien ne permet de conclure que Descartes fut sujet à la lucidité. L'expérience de cet esclave n'est, ainsi présentée, qu'une fable sans fondement expérimental, sans vécu de la part du philosophe. Si cela avait été le cas, il est à n'en point douter que ce grand homme aurait parlé de lui-même. A travers ce passage, on ne peut que songer au livre de Pedro Calderón de la Barca que nous avons déjà évoqué dans le corpus principal et dont Descartes s'est sans doute inspiré ; *La Vida es sueño, La Vie est un Songe* (1636) dans lequel le héros incarcéré, Sigismond, s'interroge sur les raisons de sa captivité et raconte son rêve :

« En supposant que ce fût un rêve, je dirai non ce que j'ai rêvé, Clotaldo, mais ce que j'ai vu. Je me trouvai, à mon réveil, dans un lit (douce et cruelle illusion !) brodé de si vives et fraîches couleurs, qu'on eût dit la couche des fleurs tissée des mains du printemps. Une multitude de nobles prosternés à mes pieds, m'appelaient leur prince, et me présentaient des parures, des bijoux, des vêtements. (...) tout misérable que me voici maintenant, j'étais prince de Pologne. » (Calderón, *La vie est un songe*, Le livre de poche, Paris, 1996, pp.50-51.)

Or, suite à ce rêve, le héros commence à remettre en doute son état éveillé le constatant finalement aussi illusoire que le songe :

« (...) je ne sais si en ce moment même, je suis éveillé ; car si je m'abuse, Clotaldo, je dors encore, et l'erreur ne me paraît pas grande, car si ce que j'ai vu et touché était un rêve, ce que je vois à présent n'est guère plus certain ; et je m'étonne peu que, dans mon accablement, je rêve éveillé, ayant si bien vu quand je dormais. »

### Méditation seconde ou *meditatio secunda*

« (...) mais on peut aussi sentir sans le corps : outre que j'ai pensé sentir autrefois plusieurs choses pendant le sommeil, que j'ai reconnu à mon réveil n'avoir point en effet senties. » (*Ibid.*, p.77.)

**Commentaire :**

Descartes nous parle ici de sensations éprouvées dans le rêve sans fondement véritable. Bergson aurait certainement critiqué cette phrase. Quoi qu'il en soit, la conscience de l'illusion de la sensation se fait encore une fois seulement au réveil, *a posteriori*. Il n'est point question ici de stupeur dans l'expérimentation, au sein même du rêve, de l'illusion de la sensation corporelle quelle qu'elle soit, *oneirôgmos* ou simple perception sensorielle.

« Or je sais déjà certainement que je suis, et que tout ensemble il se peut faire que toutes ces images-là, et généralement toutes les choses que l'on rapporte à la nature du corps, ne soient que des songes ou des chimères. Ensuite de quoi je vois clairement que j'aurais aussi peu de raison en disant : j'exciterai mon imagination pour connaître plus distinctement qui je suis, que si je disais : je suis maintenant éveillé, et j'aperçois quelque chose de réel et de véritable ; mais, parce que je ne l'aperçois pas encore assez nettement, je m'endormirai tout exprès, afin que mes songes me représentent cela même avec plus de vérité et d'évidence. Et ainsi, je reconnais certainement que rien de tout ce que je puis comprendre par le moyen de l'imagination, n'appartient à cette connaissance que j'ai de moi-même, et qu'il est besoin de rappeler et détourner son esprit de cette façon de concevoir, afin qu'il puisse

lui-même reconnaître bien distinctement sa nature. » (*Ibid.*, pp.79-81.)

**Commentaire :**

Le raisonnement de Descartes plus difficile à suivre ici a pour but de montrer que l'on ne peut rien connaître d'après l'imagination. Que s'évertuer à le faire, cela revient au même que s'endormir volontairement afin de considérer les images oniriques, plus nettes encore que les images de la veille issues de l'imagination, pour véritables. Descartes dissocie ainsi l'imagination trompeuse de la connaissance véritable, du *cogito*. L'expression *s'endormir tout exprès* n'a cependant rien à voir avec l'endormissement conscient qui permet la lucidité directe. Descartes reste sujet passif dans ses songes qui lui représentent les choses. Ce n'est point Descartes qui se représente consciemment les choses au sein du rêve.

« Enfin je suis le même qui sens, c'est-à-dire qui reçois et connais les choses comme par les organes des sens, puisqu'en effet je vois la lumière, j'ouïs le bruit, je ressens la chaleur. Mais l'on me dira que ces apparences sont fausses et que je dors. Qu'il soit ainsi ; toutefois, à tout le moins, il est certain qu'il me semble que je vois, que j'ouïs, et que je m'échauffe ; et c'est proprement ce qui en moi s'appelle sentir, et cela, pris ainsi précisément, n'est rien autre chose que penser. » (*Ibid.*, pp.81-83.)

**Commentaire :**

Encore une fois, il n'est point question ici d'une expérience manifeste de rêve lucide suite à laquelle Descartes comparerait les sensations du rêve à celles de la réalité. C'est le chemin inverse. Descartes part de la réalité et non du rêve. Il ne cherche ici qu'à montrer en quoi les sensations diurnes pourraient être aussi fausses que celles du rêve, mais que quand bien même on puisse remettre en cause la vérité de ce que l'on expérimente, le fait d'expérimenter, lui, est véritable puisqu'il faut pour cela une pensée.

#### Méditation cinquième ou *meditatio quinta*

« Que pourra-t-on m'objecter d'avantage ? Que peut-être je dors (comme je me l'étais moi-même objecté ci-devant), ou bien que toutes les pensées que j'ai maintenant ne sont pas plus vraies que les rêveries que nous imaginons endormis ? Mais quand bien même je dormirais, tout ce qui se présente à mon esprit avec évidence, est absolument véritable. » (*Ibid.*, p.171.)

**Commentaire :**

La première phrase fait référence à la démonstration de la citation précédente. Notre explication est donc la même.

#### Méditation sixième ou *meditatio sexta*

« Et je dois rejeter tous les doutes de ces jours passés, comme hyperboliques et ridicules, particulièrement cette incertitude si générale touchant le sommeil, que je ne pouvais distinguer de la veille : car à présent j'y rencontre une très notable différence, en ce que notre mémoire ne peut jamais lier et joindre nos songes les uns aux autres et avec toute la suite de notre vie, ainsi qu'elle a de coutume de joindre les choses qui nous arrivent étant éveillés. Et, en effet, si quelqu'un, lorsque je veille, m'apparaissait tout soudain et disparaissait de même, comme font les images que je vois en dormant, en sorte que je ne pusse remarquer ni d'où il viendrait, ni où il irait, ce ne serait pas sans raison que je l'estimerais un spectre ou un fantôme formé dans mon cerveau, et semblable à ceux qui s'y forment quand je dors, plutôt qu'un vrai homme. Mais lorsque j'aperçois des choses dont je connais distinctement et le lieu d'où elles viennent, et celui où elles sont, et le temps auquel elles apparaissent, et que, sans aucune interruption, je puis lier le sentiment que j'en ai avec la suite du reste de ma vie, je suis entièrement assuré que je les aperçois en veillant, et non point dans le sommeil. » (*Ibid.*, p.209.)

**Commentaire :**

Descartes est-il parvenu ou non à la lucidité ? A première vue, on ne saurait totalement trancher au vu de cette citation assez ambiguë, et l'on serait tout à fait enclin à penser que Descartes parle cette fois bel et bien de lucidité. Dans la première phrase, Descartes nous explique qu'il était autrefois dans l'incapacité de distinguer le sommeil de la veille. Cette phrase peut être comprise de deux façons, soit empirique, soit phénoménologique. Soit Descartes nous dit qu'il ne pouvait autrefois avoir conscience qu'il rêvait, ce qui laisse supposer qu'à présent il le peut, autrement dit qu'il est parvenu à la lucidité, soit notre homme est simplement en train de nous dire que, réfléchissant à partir de l'état de veille, autrefois il ne voyait pas ce qui différenciait la nature du phénomène onirique, de celle de la réalité, et qu'à présent il en comprend la différence phénoménologique.

En considérant la suite de la citation, nous optons cependant plutôt pour la deuxième hypothèse. Certes Descartes explique ici qu'il y rencontre à présent une différence. Or le terme *y* provenant sans doute du latin *inter* (= dans ou pendant) prête effectivement à confusion. Car l'on pourrait penser à tort que Descartes réfléchit à l'intérieur du rêve. La suite de la citation prouve qu'il n'en est rien. Cette différence, c'est ce que l'on pourrait appeler la présence ou non d'un *continuum*. Ce que Descartes nous expose ici, c'est que non seulement les songes ne se

joignent pas les uns aux autres, mais qu'au sein même d'un seul songe, les événements peuvent passer du coq à l'âne sans aucune transition. Dans la réalité existe cependant ce continuum. En effet, nous nous réveillons chaque matin dans la même vie, les journées étant en lien les unes avec les autres. De même qu'au sein d'une journée, les événements répondant à la causalité se suivent de façon logique. C'est ainsi que, hormis dans le cas de la folie, tout un chacun peut distinguer le rêve de la réalité et s'assurer de jour qu'il ne rêve point. Descartes en tant qu'homme sain peut ainsi lui aussi s'assurer qu'il n'est point dans le sommeil mais bel et bien réveillé. Si ce philosophe, si soucieux d'exprimer sa pensée de la façon la plus complète et la plus claire possible, était réellement parvenu à la lucidité, et s'il avait acquis cette attention, selon Tholey, on est à même de penser qu'il nous aurait certainement dit aussi que s'il s'apercevait en rêve que des événements surgissaient sans lien aucun avec ce qui précédait, alors il ne manquait pas d'être assuré qu'il rêvait et non qu'il était éveillé.

En somme, nous avons donc démontré en quoi les *Méditations métaphysiques* de Descartes ne révèlent point de lucidité onirique de la part du philosophe français. C'est aussi ce qu'en conclut Alexandre Quaranta, auteur d'une thèse de Doctorat en philosophie : *Au Cœur du Rêve, enquête autour de l'éveil paradoxal et libérateur au miracle infini de la pure conscience de soi*. (Thèse écrite sous la direction de Daniel Charles, Université de Nice, 1994-1997.) Mais le doctor ès philosophie rajoute cependant :

« Le doute systématique, et tout particulièrement des choses tenues pour vraies, est l'attitude centrale présente au cœur des Méditations Métaphysiques. Lorsqu'on doute de son vécu diurne d'une manière telle que l'on peut arriver à se convaincre qu'il n'y a pas de différence de nature entre ce que l'on est en train de vivre et une expérience faite en rêve - ce que fait Descartes au moins l'espace d'un instant - on met en fait en place une qualité de vigilance qui, si elle se manifeste pour une raison quelconque dans l'état de rêve, conduira au rêve lucide. »<sup>671</sup>

Cette qualité de vigilance, l'attention de Tholey, est un facteur incontestable qui peut effectivement conduire à la lucidité onirique. Aussi Descartes n'en était-il sans doute pas loin. Nous n'objecterons de même point au fait qu'il ne soit pas impossible non plus que le philosophe ait expérimenté la lucidité onirique après la rédaction de ses *Méditations* durant la dernière période de sa vie.

A. Quaranta rapporte à ce sujet que Baillet écrit à propos d'un songe de Descartes :

« Ce qu'il y a de singulier à remarquer, c'est que, doutant si ce qu'il venait de voir était songe ou vision, non seulement il décida en dormant que c'était un songe, mais il en fit encore l'interprétation avant que le sommeil ne le quittât. »<sup>672</sup>

---

<sup>671</sup> Deuxième partie : Rêver consciemment : Chapitre : L'accès paradoxal à soi-même par la porte du rêve. Sous-chapitre 8.4 : Le rêve lucide comme possibilité attestée.

<http://florence.ghibellini.free.fr/revelucidea/theseaq.html>.

<sup>672</sup> *Ibid.*

## Annexe 7 : Sélection de rêves pathologiques (*jibing zhimenglie* 疾病之梦例)

### I. Rêves organiques énergétiques (*zangfuqi zhimeng* 脏腑气之梦)

#### 脾胃不和与梦见妇人歌者

据清人沈源《奇症汇·心神》(席永君, 梦诊: 从梦境看疾病, 重庆, 重庆出版社, 第 *op. cit.*, 225-226 页)

贵江令王齐经常梦见自己与妇人在一起喝酒唱歌, 嬉笑玩闹, 第二天醒过来之后即不想吃饭, 如果勉强吃下去就会感到脾胃不适。如此一直过了三年。开始他并未注意这有何不对, 后来时间久了, 便发现自己经常做这个梦, 而且, 因为醒后不能进食而日渐瘦弱, 才开始请医生潘温为其诊治。潘温仔细询问了他的病情的好转, 他每日做梦梦见的妇人也夜夜变老, 再不如从前那样美丽动人了, 喝酒、唱歌也缺乏以前那样的兴致了。后来慢慢地就不再做这个梦了。他把这个情况及时告诉了潘温, 潘温对他说: “你的病虽有好转, 但还未彻底治愈, 如梦见穿白衣, 戴青巾的男子时才能痊愈。” 后来, 他果然梦见了白衣青巾的男人, 他的脾胃状况也渐渐正常了。

#### Le mauvais fonctionnement de la rate et de l'estomac et le rêve des chanteuses

Selon un nommé Shen Yuan de la dynastie des Qing, dans le *Qizhenghui* ou Genre de symptômes étranges au chapitre de l'Esprit. (Cité par Xi Yongjun dans son livre (Diagnostic par les rêves), *op. cit.*, pp.225-226.)

Le fonctionnaire Wangqi du fleuve Gui rêvait souvent de boire et chanter en compagnie de femmes, dans une ambiance joviale et animée. Or le lendemain, il se réveillait toujours sans le moindre appétit. S'il se forçait à avaler quelque chose, il en ressentait un malaise dans l'estomac ou dans la rate. Il s'écoula ainsi trois ans. Au départ, notre homme ne se préoccupa point de ce dysfonctionnement, mais avec le temps il réalisa qu'il faisait souvent ce rêve. Puisque à chaque fois qu'il se réveillait de ce rêve, il ne pouvait rien avaler et que de même il dépérissait de jour en jour, il commença à consulter un médecin nommé Pan Wen pour qu'il l'ausculte et lui donne un traitement. Pan Wen le questionna méticuleusement durant toute la phase de son rétablissement. L'homme rêvait chaque jour de ces femmes qui vieillissaient chaque nuit, et n'étaient plus aussi attirantes qu'elles l'étaient au départ. L'alcool et le chant manquaient aussi de cet attrait d'autrefois. Peu à peu par la suite, il ne fit plus ce rêve. Il fit part de ce fait au médecin. Pan Wen lui dit : « Bien que ta maladie se soit améliorée, elle n'est cependant pas complètement guérie. Elle ne le sera que lorsque tu rêveras d'un homme vêtu de blanc et coiffé d'un foulard vert. » Par la suite notre homme rêva effectivement d'un homme habillé de blanc et portant un foulard vert. De même, son estomac et sa rate retrouvèrent peu à peu leur fonctionnement normal.

#### Nos explications :

Bien que Xi Yongjun nomme ce rêve en fonction du chant, en référence à la tradition médicale (Le Livre de l'empereur jaune) qui établit le lien entre faiblesse de la rate et rêve de chant, ce qui illustre le problème digestif au sein du rêve est plutôt l'excès d'alcool. Nommé ce rêve 'Dysfonctionnement de la rate et de l'estomac et rêve de beuverie et repas copieux' serait plus juste. Néanmoins, ce dysfonctionnement de la rate et de l'estomac est susceptible avec le temps selon la médecine chinoise d'affecter les poumons (La terre-rate engendrant le métal-poumons). Aussi le chant en rêve pourrait effectivement exprimer un affaiblissement des poumons causé au départ par une rate déficiente sur du long terme.

De même le rêve salvateur prédit par le médecin exprime le lien de la rate avec les poumons et le foie. Le vêtement blanc, couleur du métal symbolisant le rétablissement du souffle dans les poumons et le vert, couleur du

bois, celui du souffle dans le foie.

Le chant est donc bien à associer aux poumons et non directement à la rate contrairement à la phrase du *Neijing*. Mais cette déficience des poumons se manifestant à travers cette image onirique peut cependant bel et bien être parfois liée à la déficience de la rate, et c'est dans ce cas en tonifiant la rate que l'on peut guérir les poumons.

### 肺气肿与梦中游泳

(席永君, *op. cit.*, 第 229-230 页)

做梦的人是一位归国的华侨。

我在香港，不，也许是台湾吧，天气很热，但天上没有太阳，好像晚上似的。几个朋友约定一起去游泳。到了海边，大家都下了海，只有我在热身。这时天气还挺好的，但一等我下了海，马上吹起了风。风从远处的海面吹过来，把平静的海水搅得一团糟。这时我突然抽筋，四肢僵直抽搐，渐渐地往下沉去。我一下子慌了，一口接一口地喝水，不能呼吸，断续地扑腾了几下，我就沉了下去。

### Emphysème pulmonaire et rêve de nager.

(Xi Yongjun dans son livre (Diagnostic par les rêves), *op. cit.*, pp.229-230.)

Le rêveur était un chinois d'outre-mer rentrant au pays.

Je me trouve à Hong Kong, non, peut-être Taiwan. Il fait très chaud, mais il n'y a pas de soleil dans le ciel. On dirait que c'est le soir. Quelques amis se sont donnés rendez-vous pour aller se baigner. Arrivés à la plage, tout le monde va se baigner dans la mer. Il n'y a que moi qui suis encore à me préparer. A ce moment-là, le temps est encore très bien. Mais sitôt que j'entre dans l'eau, le vent se lève brutalement. Le vent semble venir d'un endroit lointain depuis la surface de la mer, faisant s'agiter cette mer au départ toute calme. A cet instant, je suis soudain pris d'une crampe, les quatre membres tous raides, tous crispés, et je m'enfonce peu à peu. Je suis pris d'une peur effroyable, buvant la tasse, ne pouvant plus respirer, m'agitant en vain un instant, pour finir par sombrer entièrement.

### Nos explications :

Là encore, le titre choisi par Xi Yongjun pour exposer ce rêve n'est pas tout à fait juste et prête à confusion. Le poète ramène la maladie pulmonaire à l'image dominante dans ce rêve de l'eau. Mais c'est créer ainsi un raccourci impropre. Que les lecteurs qui rêvent parfois de nager ne s'affolent point.

Si l'eau peut exprimer un problème lié aux poumons, ce n'est pas toujours le cas. La mer et le fait de pénétrer l'eau évoquant plutôt l'énergétique des reins. Ce qui permet ici d'établir le lien avec les poumons, c'est d'abord l'image du vent et la sensation d'étouffement. Mais il est vrai, toujours selon la conception de la médecine chinoise basée sur la loi de triomphe et d'engendrement des cinq éléments, que ce problème des poumons peut aussi dans sa gravité affecter les reins, le métal-poumons engendrant l'eau-reins. L'image du vent agitant la mer et de l'étouffement dans l'eau, associé au sentiment de peur, exprime ainsi la rupture du bon équilibre du rapport poumons - reins. La sensation de noyade, de boire la tasse, et de ne pouvoir respirer est liée au symptôme de la maladie. L'impossibilité des alvéoles pulmonaires de se vider de l'air à l'expiration provoque une sensation d'étouffement qui dans le rêve se cristallise dans l'image de l'eau entrant dans les poumons.

Ce rêve est donc une synthèse de facteurs énergétiques et symptomatiques.

## II. Rêves symptomatiques (*zhengzhuangxing zhimeng* 症状性之梦)

### 鼻塞与梦见小溪干涸

(席永君, *op. cit.*, 第 148-149 页)

一位女大学生曾经做过这样的梦：小鱼儿开始在一个清澈见底的小溪里游来游去，最后只见到鱼儿在挣扎，然后就一尾一尾地死去。在梦中她好像患有严重伤风引起的感冒。后来她把当做一个奇怪的体验记载了下来。(…)她梦中的小溪和水草，以及鱼儿，实际上就是整个鼻子内部构造的缩影。我们的祖先在解梦和占梦时，常常依据梦中的事物进行联想，比如梦见火苗，就从“欲火焚身”去想，得出火苗象征男人的生殖器的形象。此梦中的小溪突然干涸，水草伏在地上，鱼儿死亡不再游动，可以这样去理解：鼻官由于堵塞，不再是流畅的通道，表示出现了险情；水草是鼻毛，因为变病，鼻毛就显得有些杂乱无章，而鱼儿可以想象为气流或者鼻涕。因为鼻塞的原因，这两种东西不再从此通过，而梦中的鱼儿则由于小溪涸竭而死亡，正是指这一症状。

#### **Avoir le nez bouché et rêver d'un petit ruisseau tari.**

(Xi Yongjun, *op. cit.*, pp.148-149)

Une étudiante fit autrefois le rêve suivant : Des petits poissons nageaient au départ allant et venant dans un petit ruisseau clair dont on pouvait apercevoir le fond. Mais à la fin, elle ne pouvait plus voir que les poissons luttant désespérément et puis mourant les uns après les autres. La nuit où elle fit ce rêve, elle avait semble-t-il contracté une grippe et un rhume assez sérieux. Elle nota ensuite ce rêve comme une expérience curieuse. (...) Le petit ruisseau, les herbes dans l'eau ainsi que les poissons dans son rêve sont en fait l'image réduite de tout ce qui est produit dans l'intérieur de son nez. Dans leur explication et prédiction des rêves, nos ancêtres entreprenaient souvent depuis les images oniriques des procédés d'associations d'idées. Comme par exemple rêver de bourgeons en feu, en considérant que le feu du désir consume le corps, on peut comprendre les pousses en feu comme le symbole du sexe masculin. Ce petit ruisseau qui se tarit brusquement, ces herbes penchées, ces poissons mourant dans l'immobilité, c'est ainsi que l'on peut le comprendre : l'organe du nez ainsi bouché n'est plus seulement un conduit dans lequel il y a un écoulement, mais indique qu'il y a une obstruction. Les plantes aquatiques sont les poils du nez, qui en raison de la maladie, se retrouvent en désordre. Les poissons peuvent être compris comme l'écoulement du Qi ou bien comme le mucus nasal. En raison du nez bouché, ces deux choses ne peuvent plus s'écouler. Et si les poissons de ce rêve se meurent à cause du ruisseau desséché, c'est bien pour indiquer ce symptôme.

### 偏头痛与梦中锯石头

(席永君, *op. cit.*, 第 203 页)

我站在一块石块旁边看两个人拉锯，令人十分奇怪的是，他们锯的不是木头，而是石头，四周石粉乱飞。这时，有很多人来劝说他们，但是没有谁能让他们停下手中的活。这时我在旁边不知说了些什么，用手一指，他们就放下锯子，慌慌张张地走开了。

#### **Migraine et rêver de scier de la pierre**

(Xi Yongjun, *op. cit.*, p.203)

Je me trouve à côté d'un bloc de pierre regardant deux hommes en train de scier. Ce qui est étonnant, c'est qu'ils ne scient pas du bois mais de la pierre, faisant jaillir de tous côtés de la poussière de pierre qui s'envole de partout. A ce moment-là, beaucoup de gens viennent leur donner des conseils, mais aucun ne parvient à les faire s'arrêter. A cet instant, je me tiens à côté sans savoir que dire. Les montrant du doigt, je les fais poser leur scie et partir désespérés.

**席永君的评论：**

(…)拉锯是一种连续性的动作，并且，锯石头本身就预示着一一种不正常，加之偏头痛时血管收缩，

也是一收一放，状如拉锯一般。但我们之所以肯定是头部的疾病，就是那块石头，坚硬的石头对应于人的身体，唯有脑部可以相比。

#### **Commentaires de Xi Yongjun :**

Scier est un mouvement continu. De plus, scier de la pierre indique quelque chose qui n'est pas normal. Ajoutons le fait que lors d'une migraine les vaisseaux sanguins se contractent puis se rétractent, dans un mouvement faisant penser au va-et-vient de la scie. Mais ce qui nous donne la certitude que cette image provient du mal de tête, c'est ce bloc de pierre. La pierre dure évoque le corps, et peut ici être comparée exclusivement avec la tête.

#### **Cas de maladies graves :**

(...)一个中年男子因职业压力症求治，他主诉肩膀疼痛。在梦中他梦见自己骑在马背上，到丛林里去打猎。忽然发现树林里藏着两只黑豹，它们开始追赶他，而他怎么也打不中它们，感到越来越恐怖。这时其中一只黑豹向他猛冲过来，爪子戳进了肩膀，使他感到一种刺痛。他大声喊叫，就醒了过来。该男子三个月后被诊断患有恶性皮肤癌，患病的地方正是梦中被黑豹抓伤的地方。(徐光兴，*解梦九讲*，上海，华东师范大学出版社，2007年，第7页。)

#### **(Griffures de panthères et cancer)**

(...) Un jeune homme alla consulter en raison de pressions dans son travail. Il insista particulièrement sur une douleur aux épaules. Il rêva qu'il était à dos de cheval arrivant en forêt pour y chasser. Il réalisa soudain que deux panthères noires se cachaient dans la jungle. Elles commencèrent à le poursuivre, et lui, avait beau leur tirer dessus, il ne pouvait les atteindre. Il en ressentait une peur grandissante. A un moment, l'une des panthères se rua sur lui et lui planta ses griffes dans les épaules, lui faisant ressentir une certaine douleur. Il hurla et se réveilla. Trois mois plus tard, on lui diagnostiqua un cancer de la peau. Or la zone malade correspondait justement à l'endroit qu'avait griffé en rêve la panthère. (Xi Guangxing, *Jiemeng jiujiang* (Neuf exposés de l'interprétation du rêve), Shanghai, Editions de l'école normale de la Chine de l'Est, 2007, p.7.)

我梦见住在有很深后院的房子里，楼下的嬉皮士女人赤足在花园里，她鼓励我吃种在院子后面的蔬果，那蔬果绿油油的，像灯笼树，但它们却中空柔软，像酥梨般，我想吃，但又害怕她毒害我。这时后院有只棕色的小老鼠，它也饿了，我害怕它咬我，就给它吃东西，但它只想吃老鼠的食物。后来我给它植物花蕾，它把花蕾吃掉了，还想吃。我还梦见了杂种狗、狗粪，梦见猫抓我伤口的脓。(徐光兴，*解梦九讲*，上海，华东师范大学出版社，2007年，第8页。)

#### **(Fruit défendu et VIH)**

J'ai rêvé que j'habitais dans une maison possédant une vaste arrière-cour. La femme hippie de l'étage en dessous se trouvait pieds nus dans le jardin. Elle m'encouragea à manger une sorte de fruit-légume derrière la cour. Ces végétaux étaient verdoyants, comme un arbre à lanternes. Mais ils avaient le cœur creux et mou, comme des poires croustillantes. Je voulais les manger, mais j'avais en même temps peur que cette femme veuille m'empoisonner. A cet instant, dans l'arrière-cour surgit une souris marron. Elle avait faim. J'avais alors peur qu'elle ne me morde. Alors je lui donnai à manger. Mais elle ne voulait que de la nourriture pour souris. Je lui donnais ensuite des bourgeons de plantes. Elle les mangea mais voulait encore manger. Je rêvais encore de chiens bâtards, de fèces de chien et de chats qui me griffaient en une plaie suppurante. (Xi Guangxing, *Jiemeng jiujiang* (Neuf exposés de l'interprétation du rêve), Shanghai, Editions de l'école normale de la Chine de l'Est, 2007, p.8.)

#### **Nos explications :**

Toute la première partie de ce rêve explique le processus de contraction de la maladie. La femme hippie symbolise la femme tentatrice avec laquelle le rêveur a eu une relation sexuelle. Les pieds nus de la femme, comme nous l'explique Scherner, renvoient en rêve à la nudité totale du corps. Or l'arrière-cour ou le jardin intérieur du rêveur sont

pénétrés par cette nudité. L'Inconscient du rêveur en perçoit le danger. Le fruit-légume est évidemment une représentation du fruit défendu, mais aussi du virus, à travers sa texture étrange (anormale) et le risque qu'il soit empoisonné. La seconde partie du rêve mettant en scène des animaux évoque la peur de la maladie. Du point de vue externe, la souris marron source de peur, symbole sexuel assez négatif, mange les bourgeons des plantes, autrement dit la partie végétale surenchérisant dans le symbole sexuel et le plaisir, mais ne s'en satisfait point. Il y a donc gâchis et regret de l'acte. Ou encore, du point de vue interne, cette souris marron symbolise le virus du VIH lui-même qui détruit les cellules (bourgeons) avec lesquelles il entre en contact. Quant aux chiens bâtards, ils représentent évidemment le fruit ou conséquence de cette union dangereuse. L'Inconscient d'une femme abusée userait peut-être de cette image pour exprimer le fruit non désiré de ses entrailles, le fœtus non-aimé. Mais pour cet homme, ce qui est représenté ici c'est l'image de la dégénérescence de son propre corps, son orientation morbide (excréments) et la souffrance (griffure du chat) qui en résulte.

我梦见走进教室，一个穿白衣服的女孩在弹钢琴头发披肩，我只看到背影。那旋律之优美，是我从来没有听见过的。我走进以后，女孩子和钢琴都不见了，变成了演奏厅，我模糊也看到一个交响乐团在演奏，乐曲十分雄壮，远比贝多芬的《命运》还雄壮，还震撼人心。可是后来，乐曲变得十分诡异，接着变得非常恐惧，我就在极端恐怖中醒来。醒来以后，全身湿透。不久以后，就检查出了艾滋病。(李桁, 释梦手卷, 重庆, 西南师范大学出版社, 2009年, 第14页。)

#### (La Symphonie morbide)

J'ai rêvé que j'entrais dans une salle de classe. Une jeune femme vêtue de blanc était en train d'y jouer du piano, un châle lui couvrant la tête. Je ne la voyais que de derrière. L'air était sublime, je ne l'avais encore jamais entendu. Après que je fus entré, la fille et le piano disparurent, et ce devint une salle de concert. Confus, j'aperçus un orchestre symphonique en train de jouer. La symphonie était grandiose, bien plus grandiose encore que la symphonie « Destin » de Beethoven, ébranlant le cœur. Mais après, la symphonie devint étrange (sonnant faux), et finit par devenir effrayante. Je me réveillai ainsi au paroxysme de la peur, le corps trempé de sueur. Peu de temps après, on me diagnostiqua le SIDA.

(Li Heng, *Shimeng shoujuan* (Rouleaux d'explications de rêves), Chongqing, Editions de l'école normale du Sud-Ouest, p.14.)

#### Nos explications :

Une première chose que l'on peut remarquer est la couleur blanche des vêtements de la pianiste. Scherner a écrit : « Dans un grand nombre de semblables pressentiments de mort, où apparaît pendant la veille ou le sommeil une forme annonciatrice, celle-ci est « blanche ». Même à l'occasion de maladies bénignes que le rêve annonce, on est frappé par la couleur blanche d'un quelconque objet par nature tout autrement coloré. » (Scherner, *op. cit.*, p.239) D'après ce que nous avons mis à jour dans ce travail, l'élaboration d'une échelle chromatique onirique, le blanc n'est pas tant un symbole de la mort que l'expression de la lumière *extra-materia*. Elle peut donc évoquer la maladie ou la mort, aspiration vers cette lumière primordiale, mais aussi la communion avec l'énergie originelle dans le renoncement de l'égo, phase ultime de la lucidité selon Tholey ou le bouddhisme tibétain. (Cf. rêve de Laberge.)

L'élément significatif de ce rêve est bien entendu la symphonie effrayante qui surpasse en puissance les plus grands airs connus en ce bas monde. Le caractère exceptionnel de celle-ci indique qu'il ne s'agit donc point de maladie bénigne.

### III. Rêves physiologiques (*shenglixing zhimeng* 生理性之梦)

« Mais un fait plus concluant pour la rapidité du songe, un fait qui établit à mes yeux qu'il suffit d'un instant pour faire un rêve étendu, est le suivant : J'étais un peu indisposé, et me trouvais couché dans ma chambre, ayant ma mère à mon chevet. Je rêve de la Terreur; j'assiste à des scènes de massacre, je compare devant le tribunal révolutionnaire, je vois Robespierre, Marat, Fouquier-Tinville, toutes les plus vilaines figures de cette époque terrible; je discute avec eux; enfin, après bien des événements que je ne me rappelle qu'imparfaitement, je suis jugé, condamné à mort, conduit en charrette, au milieu d'un concours immense, sur la place de la Révolution; je monte sur l'échafaud; l'exécuteur me lie sur la planche fatale, il la fait basculer, le couperet tombe; je sens ma tête se séparer de mon tronc; je m'éveille en proie à la plus vive angoisse, et je me sens sur le cou la flèche de mon lit qui s'était subitement détachée, et était tombée sur mes vertèbres cervicales, à la façon du couteau d'une guillotine. Cela avait eu lieu à l'instant, ainsi que ma mère me le confirma, et cependant c'était cette sensation externe que j'avais prise, comme dans le cas cité plus haut, pour point de départ d'un rêve où tant de faits s'étaient succédés. Au moment où j'avais été frappé, le souvenir de la redoutable machine, dont la flèche de mon lit représentait si bien l'effet, avait éveillé toutes les images d'une époque dont la guillotine a été le symbole. » (Alfred Maury, *Le sommeil et les rêves* ; Chapitre VI Des analogies du rêve et de l'aliénation mentale.)

### IV. Rêves psychosomatiques (*qutihua zhimeng* 躯体化之梦)

Cet exemple est un rêve psychosomatique particulier, puisque c'est le rêve qui est catalyseur de la maladie.

#### 处女梦后假孕

(席永君, *op. cit.*, 第 171 页)

《名医类案》记载：清代名医吕沧洲，在行医期间曾接受了一位少女的求治。少女是位大小姐，自述其病已有一个多月，很多医生都不知道是何病。从表面上看，腹部高高隆起，把脉时感到很奇怪，是怀孕的脉象。吕沧洲不愧是一代名医，经验丰富，便胸有成竹地对大小姐说，你的病不是做了奇怪的梦，就是神鬼在作怪。大小姐不回答吕医生的问话，径直走进卧室内，对婢女私下说，她夏天里到追凉庙那个地方去玩耍，遇见一名年轻男子，时间久了天便渐渐黑了，大小姐从未有过这种心动的感受。当天晚上梦见一个男子。就像白天在追凉庙碰见的那个人一样，到她的卧室里和她亲热做爱，由这次起就开始发病了。由于少女特有羞耻心，她从不敢对别人讲。吕沧洲的诊断是很正确的。这个婢女对吕沧洲医生讲了，吕沧洲对大小姐说：“你的脸色时红时白，显然是心中的渐愧；脉象时大时小，显然是心中害怕。病因与脉象吻合，虽然严重，但无大碍。”之后配药治疗便很快好转。

#### La grossesse nerveuse d'une vierge suite à un rêve.

(Cité par Xi Yongjun, *op. cit.*, p.203)

Le *Mingyi Leida* (Cas médicaux célèbres) mentionne : Le médecin célèbre Lü Cangzhou sous la dynastie Qing reçut un jour pendant qu'il exerçait une jeune femme venant le prier de la soigner. La jeune femme était une fille de grande famille. Selon sa description, sa maladie remontait à plus d'un mois. Plusieurs médecins n'avaient pu lui dire quelle était sa maladie. Selon les apparences, son ventre se bombait, et la prise de son pouls était pour le moins étonnante car correspondait au pouls d'une femme enceinte. Lü Cangzhou était à la hauteur de son renom, avait une grande expérience, et dit de façon sagement réfléchi : Ta maladie n'est point due à un rêve étrange mais à des mauvais esprits qui se jouent de toi. La jeune femme ne répondit mot au médecin, alla tout droit dans la salle de consultation et dit en privé à une assistante du médecin que durant l'été, elle s'était rendue dans un lieu appelé le temple Zhuijiang pour s'y divertir et où elle rencontra un jeune homme. Le temps s'écoula et le soir tomba peu à peu. Cette jeune femme n'avait jusqu'alors jamais éprouvé un tel sentiment. Et la nuit, elle rêva d'un garçon. Un garçon ressemblant à celui rencontré le jour au temple Zhuijiang, qui pénétra dans sa chambre et avec qui elle fit l'amour passionnément. Dès cet instant, elle tomba malade. Etant donné que la fille était très pudique, elle n'avait jamais osé parler de ce rêve à quiconque. Le diagnostic de Lü Cangzhou s'avérait exact. Après que son assistante lui ait raconté le rêve, Lü Cangzhou dit à la jeune femme : « Ton visage est tantôt rouge tantôt blanc, il est manifeste que tu subis les démons. Ton pouls est tantôt fort tantôt faible, il est évident que tu as peur. L'origine de la maladie et le

pouls concordent tout à fait. Bien que ce soit grave, ce n'est pas incurable. » Suite à cela, il lui administra un traitement et la jeune femme guérit rapidement.

Inversement, on trouve des rêves catalyseurs de la guérison :

## V. Rêves sublimants (*shenghua zhimeng* 升华之梦)

« Un honorable prédicateur avait contracté, en raison de son zèle infatigable dans l'accomplissement de son métier spirituel, une maladie pulmonaire inflammatoire qui laissa derrière elle une affection localisée au niveau du poumon. Il se constitua selon toute évidence un abcès pulmonaire enkysté. La maladie ne cessa de s'aggraver, et le malade s'affaiblit de plus en plus, au point que sa voix et ses paroles devinrent à peine audibles. Cependant, il ne partageait pas, comme c'est le cas chez les malades des poumons, la croyance en sa fin proche. Un jour que les siens pensaient être le dernier de sa vie, il exprime à sa femme le souhait de pouvoir dormir une fois seulement paisiblement et il fait éloigner la veilleuse. Il s'endort bientôt et rêve avec vivacité que les enfants du chœur chantent dehors, devant sa porte, le choral Espère en le Seigneur et ne crains point. Et inconscient de son état physique, il se mêle à eux dans son sommeil et chante de la voix de basse profonde dont il chantait habituellement aux jours de sa santé : « espère en le Seigneur, espère en le Seigneur ». Et cet ébranlement fait se rompre l'abcès. La profonde voix de basse avait à cet instant tellement élargi la trachée et tellement favorisé tous les efforts bienfaisants de la nature que le risque d'étouffement, presque inévitable dans ce cas, passa heureusement. Le malade guérit et vécut encore de longues années. » (Schubert, *Altes und Neues aus dem Gebiete des Seelensbens*, p.126-129, cité par Karl Albert Scherner, *op. cit.*, p.186. traduit en français par Marc Géraud.)

## Annexe 8 : Sélection de nos rêves lucides

### I. En complément à la troisième partie, III.1. L'*oneiros pathos corpus* (*mengke* 梦壳).

Parallèlement à la rédaction de ce travail, nous avons cherché dans nos propres rêves lucides à cibler le corps de rêve. Voici la progression de cette quête ayant mené au rêve lucide du 6 février 2009 dans lequel un chien nous aida à l'autodiagnostic (cf. 3<sup>ème</sup> partie, III.1.). Puissent ces rêves inspirer le lecteur et le motiver dans ses pérégrinations oniriques.

#### Première tentative :

Je me dirige vers la porte de ce bâtiment devenu par autopersuasion un hôpital dans lequel je suis sûr que je vais trouver... mon laboratoire. Quelques personnages de rêve (PR) me suivent. Poussant la porte donnant accès à l'accueil de l'hôpital, je me souviens parfaitement de mon objectif de rêve consistant à trouver mon cabinet de consultation derrière n'importe quelle porte. Mais point besoin. Je n'ai qu'à verbaliser tout haut ma demande pour trouver ce que je suis venu chercher : « Où est le *Corpus Onirus* ? » A droite de l'accueil, une sorte d'alcôve dans lequel se trouve le fameux « corps onirique », « *L'onirocorpus* » comme je l'avais écrits dans mon calepin avant de me coucher. Il n'est pas comme je l'avais imaginé le soir : un mannequin en plastique à mon image. C'est un appareil médical. Je passe la main sur la partie supérieure, un caisson en matière plastique gris-clair, comme un mini sarcophage. (De quoi y placer un petit enfant, voire seulement un bébé.) Je n'ai le temps que de donner un simple coup d'œil à la partie inférieure, un socle, la partie électronique sur laquelle on peut voir quelques boutons. Je voudrais le voir fonctionner... mais je me réveille.

(Nuit du 2 au 3 décembre 2007)

#### Deuxième tentative :

Je suis encore en train de voler autour de la maison et d'appeler mon frère quand je me souviens de mon objectif de rêve : Trouver l'*onirocorpus* pour le faire fonctionner. L'image de mon frère disparaît alors et je me retrouve seul. Je pénètre aussitôt dans le bureau de mon père depuis la terrasse côté Est. Je ne sais pas si je pénètre par la fenêtre, si je me téléporte directement à l'intérieur ou encore si je traverse le mur. Je dois être immatériel dans ce rêve, sans sensation de corps. A l'intérieur, je cherche le fameux appareil sans le trouver. Il n'y a que des choses ordinaires. Peut-être un téléphone dans le coin informatique du bureau. Je me souviens alors de l'idée de demander à mon ange s'il peut m'aider dans ma quête. Je dois lui demander : « Mon Ange, où est l'*onirocorpus* ? » En disant cela, je dois penser ou voir par la fenêtre un arbre au gros tronc noueux à la place de notre ancien peuplier. Mais je me réveille.

(Nuit du 6 au 7 décembre 2007)

#### Troisième tentative :

...Puis je me dis qu'il faut retenter de trouver l'*onirocorpus*. Je demande aux PR où il est. Ils tendent le bras avec une bonne foi mais sans vraie conviction en direction d'un placard mural au-dessus de la porte de ma chambre. Ne trouvant rien, je cherche dans le placard d'à côté à gauche. Je n'y trouve qu'un ustensile de cuisine qui ne peut incarner l'image de l'*onirocorpus*. Je me dis que je peux essayer de considérer la télévision comme tel. Je me dirige donc vers le poste de TV. Là le décor est devenu le salon parental. Ma lucidité est très élevée, je peux vraiment savourer l'état jouissif d'avoir conscience de rêver. Mais je sens le rêve s'étioler. Je frotte alors mes mains en me disant que je ne veux pas me réveiller. J'allume le poste. Mais je vois que le voyant lumineux rouge à côté de l'interrupteur n'est pas éclairé. Apparemment, soit le poste n'est pas branché soit il n'y a pas d'électricité. Puis je me dis que de toute façon, il n'y en a pas besoin en rêve, que je n'ai qu'à me persuader que le poste va s'allumer pour qu'il le fasse. J'attends donc le programme sensé matérialiser mon état de santé. Le poste s'allume à la façon de ma

TV à Pékin (effet rideau qui s'ouvre). Je n'ai que le temps d'apercevoir une seconde... un épisode d'un dessin-animé américain ! Une scène avec de la nourriture. On y voit un personnage avec un os dans le nez... Je me réveille.

#### **Quatrième tentative (Même nuit.)**

J'essaye un instant de me souvenir de mon objectif de rêve. Il me revient : Trouver mon *onirocorpus* ! Je me pose aussitôt dans la rue, et entre dans une échoppe. J'ouvre une porte en espérant que ce lieu hypothétique répondra à mes attentes. Mais à l'intérieur, c'est une salle à la lumière tamisée. Je vois au fond de cette petite salle sur ma droite un petit bar derrière lequel un homme essuie des verres. Je lui demande aussitôt où se trouve mon *onirocorpus*. L'homme me répond qu'il se trouve derrière une porte. Je me tourne vers la gauche et monte un petit perron qui conduit à une épaisse porte en bois. Je lui demande si je dois ouvrir celle-ci. Il me répond qu'il ne faut pas ouvrir celle-ci. Je me dirige vers une autre porte plus petite à gauche de la première. L'homme continue à me dire en parlant de la porte précédente qu'il ne faut pas que je vois ce qu'il y a derrière... Tout en ouvrant l'autre je me dis que si je ne trouve rien ici, il me faudra revenir vers l'autre porte, que cet homme me cache exprès quelque chose. Mais derrière cette porte surgit alors une fille aux yeux bleus et à la peau blanche. Celle-ci me dit qu'elle est le corps onirique. Je suis un peu surpris. Elle ajoute qu'elle a dix ans de moins que moi. Je lui demande s'il n'y a pas plutôt un appareil spécial ou quelque chose du genre. La fille me montre alors une sorte de chaîne Hi-fi sur ma gauche avec un casque audio. Je m'approche de l'appareil et la fille m'a déjà mis le casque sur les oreilles. Elle allume l'appareil et un son me vibre dans les oreilles. Il m'engourdit aussitôt le corps et je me sens partir. Je n'ai que le temps d'apercevoir un homme très grand portant un béret... et me réveille.

(Nuit du 2 au 3 janvier 2009.)

#### **Cinquième tentative :**

...Je préfère me mettre en quête de mon *onirocorpus* ayant tout de suite repensé à cet objectif de rêve. Je m'engouffre par une porte. Derrière je retrouve ma chatte blanche. Je me dis que cela ne peut incarner mon corps onirique. Je dois me concentrer un peu... mais surgit un autre chat au pelage violet excepté à la tête de couleur beige clair... je me réveille.

(Nuit du 14 au 15 janvier 2009)

#### **Sixième tentative :**

...Je sors de la chambre pour me mettre en quête de mon objectif. Dans la cuisine ou le salon je rencontre le PR de ma mère à qui je demande où se trouve l'*oneiros corpus*. Elle me montre les carreaux pour m'indiquer sous terre... Je sors aussitôt de la maison pour me rendre vers le vide sanitaire. Contrairement à la réalité, il y a deux entrées. Je le dis d'ailleurs à voix haute : « C'est différent de la réalité. » Je choisis l'entrée la plus basse, la plus proche de la terre. Elle est obstruée par une sorte de grille que j'arrache sans problème. Je pénètre à l'intérieur. Ce lieu n'est pas très accueillant dans la réalité, et j'ai du mal à m'en représenter la surface et l'agencement. Du coup dans le rêve c'est très abstrait. On dirait un peu une sorte de grotte ou de tunnel constitué de plusieurs chambres comme une sorte de chambre mortuaire. J'essaye de me persuader que l'*oneiros corpus* est là. Je choisis donc une chambre sur ma gauche et me dis qu'il doit être à l'intérieur. Je rentre et effectivement il y a bien quelque chose. Une sorte de réceptacle en pierre telle une urne funéraire dans laquelle rentre parfaitement une sorte de coffre-fort verdâtre. Je m'empresse d'essayer de l'ouvrir... mais me réveille.

(Nuit du 21 au 22 janvier 2009.)

Pour la **septième tentative** : Cf. Troisième partie, IX.1. Deuxième exemple.

## Annexe 9 : Huit techniques oniromanciques

Dans son livre *Meng de mixin yu meng de tansuo* 梦的迷信与梦的探索 (Superstition et exploration du rêve), Liu Wenying a consacré tout un chapitre sur la question (p.72). C'est de celui-ci que nous tirons l'essentiel des explications suivantes. Nous invitons par ailleurs le lecteur intéressé par ce domaine à consulter notre ouvrage *La science des rêves en Chine* aux éditions Youfeng, 2010.

Pour résumer, il y avait tout d'abord trois grandes façons d'interpréter les rêves selon la tradition chinoise et selon une optique prophétique : l'interprétation directe, contraire et indirecte. La troisième façon se subdivisant quant à elle en six procédés. Au total donc, huit méthodes afin de comprendre dans le contenu manifeste du rêve son caractère supposé mancique.

### I. L'interprétation directe (*zhijie* 直解)

直解是一种最简单的占梦术。它的特点是，把某种梦象直接解释成它所预兆的人事。即：有什么样的梦象，就认为有什么样的人事，梦象和它所预兆的人事无论在形式上和内容上都属于一种同一关系。

C'est le procédé le plus simple de la technique de l'interprétation des rêves. Son particularisme est d'expliquer l'image onirique en tant que telle et de prédire à partir de celle-ci les choses de ce monde. L'image onirique et les événements qu'elle prédit, que ce soit sur la forme ou le contenu, entretiennent un rapport identique.

#### Exemples :

Dans le *Lüzhì Chunqiu* 吕氏春秋<sup>673</sup> : Un certain Yi Ru qui, à l'époque des Printemps et Automnes (770-450 av. JC.), avait appris l'art de conduire les chars pendant trois années. Mais son professeur ne lui enseignait rien directement. Il en était très affligé. Un jour, il rêva que grâce à son professeur il maîtrisait l'essentiel d'une technique de cet art appelé « la conduite d'automne » (*qiuja* 秋驾). Il en expliqua le contenu à son maître. Il se trouve que cela correspondait tout à fait à cet aspect de cet art.

Dans le livre des rêves *Mengshu* 梦书, on trouve par exemple ces deux exemples :

梦见佩印者，爵者。

Celui qui rêve de la cérémonie d'attribution du titre de fonctionnaire deviendra mandarin.

梦见病人落地，必死。

Rêver d'un malade qui tombe à terre\* le verra mourir.

\*L'expression « tomber à terre » voulant dire ici « mourir » mais remplaçant ce mot tabou dans la tradition chinoise.

Liu Wenying ajoute que la rareté des cas relevant de l'interprétation directe s'explique par le fait que les faits oniriques ne se réalisant quasiment jamais, aussi cette technique fut très peu usitée. Il fallait en sorte trouver un moyen de faire concorder rêve et réalité.

---

<sup>673</sup> Liu Wenying, *Meng de mixin yu meng de tansuo*, op. cit., p.75.

## II. La méthode contraire (*fanshuo* 反说)

所谓反说就是把梦象反过来，从其反面解释梦意和说明人事。

Ce que l'on appelle méthode contraire, c'est prendre les éléments oniriques à contre sens, et de leur aspect contraire expliquer le sens du rêve et les événements.

Autrement dit, cette méthode consiste à considérer dans le sens opposé la signification (apparente) des éléments oniriques et de ce sens contraire expliquer le sens du rêve et prédire les choses de ce monde.

### Exemples :

On trouve beaucoup d'exemples relevant de cette méthode<sup>674</sup>. En voici quelques-uns :

梦见斩伤出血，大吉。

Rêver de se blesser en se coupant et de saigner est de bon augure.

梦见身死，必长命。

Rêver de mourir promet une longue vie.

梦见哭，有余庆，善事。

Rêver de pleurer apporte festivité et promet de bonnes choses.

梦见粪污衣，得财。

Rêver de porter des vêtements souillés d'excréments apportera richesse.

梦见陷厕、污衣，得财。

Rêver de tomber dans les latrines ou de se salir ses vêtements apportera richesse.

On ne trouve cependant point d'exemples détaillés, confirmés ou illustrés par un événement historique ou une simple anecdote. Liu Wenying nous en donne bien un mais il pourrait s'être mépris sur la façon de le considérer. L'exemple étant selon notre avis plutôt à classer parmi ceux mis en lumière grâce à la « méthode par codification » dont nous allons parler juste après. Nous aurons ainsi l'occasion de revenir sur cet exemple.

Par ailleurs, Liu Wenying mentionne un certain Qin Guan 秦观 de la dynastie des Song qui aurait écrit dans un poème<sup>675</sup> :

“世传梦凶常得吉，神物戏人良有旨。”

*La vie nous transmet des rêves dont le caractère malheureux apporte souvent le faste, ainsi les esprits se jouent des hommes dans de bonnes intentions.*

<sup>674</sup> Liu Wenying, *Meng de mixin yu meng de fanshuo*, op. cit., pp.95-96.

<sup>675</sup> *Ibid.*, p.97.

### III. La méthode indirecte (*zhuanshi* 转释)

转释 (...) est d'abord de transformer le rêve en une certaine forme, puis d'utiliser cette forme transformée pour expliquer ce qu'il annonce.

Ce procédé consiste à opérer dans un premier temps une transformation de la forme donnée de l'image onirique pour pouvoir en expliquer le sens, toujours afin de prédire les choses de ce monde.<sup>676</sup>

C'est le mode d'interprétation le plus vaste et le plus intéressant. Il comprend en effet six techniques différentes ou se subdivise en six méthodes, selon :

La plus connue, universellement répandue, est la « méthode symbolique », à laquelle il faut ajouter les « méthode relationnelle », « méthode analogique », « méthode par décryptage », « méthode pictographique » et « méthode homophonique ». Passons les en revue les unes après les autres.

#### III.1. La méthode symbolique (*xiangzhengfa* 象征法)

La méthode symbolique est d'abord de transformer le rêve en une certaine forme, puis d'utiliser cette forme transformée pour expliquer ce qu'il annonce.

Le procédé symbolique consiste à considérer l'image onirique en tant qu'objet symbolique et changer celui-ci en la chose qu'il symbolise. Ensuite, à partir de la chose ( contenue ou masquée ) dans le symbole expliquer le sens du rêve et les événements de la vie.<sup>21</sup>

Sans doute la plus connue de nos traditions occidentales, la plus universellement répandue aussi.

#### Exemples:

On trouve là encore bon nombre d'exemples : Sur les différents types d'arbres<sup>677</sup> :

松为人君。梦见松者，见人君之征也。

Le pin symbolise le monarque. Celui qui rêve d'un pin voit le monarque.

榆为人君。德至仁也。梦采榆叶，受恩赐也；梦居树上，得贵官也；梦其叶滋茂福祿存也。

L'orme est le symbole de la vertu et de la bonté. Rêver de récolter des feuilles d'orme, c'est s'attendre à recevoir une marque de gratitude. Se voir habiter dans cet arbre, c'est obtenir une promotion, et rêver des bourgeons de cet arbre, c'est le bonheur qui perdurera.

桃为守御，辟不祥也。梦见桃者，守御官也。

Le pêcher symbolise les gardes de l'empereur, il repousse le néfaste. Celui qui rêve d'un pêcher deviendra membre de la garde impériale.

李为狱官，梦得李者，犹狱官。

Le prunier symbolise les surintendants de prison. Celui qui rêve d'un prunier deviendra fonctionnaire affecté au pénitencier.

柳为使者。梦见六者，当出游也。

Le saule symbolise l'ambassadeur. C'est pourquoi celui qui rêve d'un saule voyagera à l'étranger.

Tout cela n'est pas sans logique comme nous l'explique Liu Wenying. Ainsi, le pin étant célèbre pour sa longévité, ceci en fait le roi des arbres. Quant à l'orme, c'est une sorte d'arbre spirituel, un orme en feu c'est « le ciel en feu » (*tianhuo* 天火). Peut-être aussi, mais là ce serait passer sur un autre mode d'interprétation, voire commettre un anachronisme, l'orme *yu* est homophone en chinois moderne avec « impérial ». Le prunier était le

---

<sup>676</sup> *Ibid.*, p.76.

<sup>677</sup> *Ibid.*, p.77.

surnom du fonctionnaire chargé des incarcérations. On l'appelait *sili* 司李, *li* du son du dit arbre. Le pêcher avait autrefois dans les croyances populaires la vertu de repousser le mal et chasser les démons. Dans le Livre des rites ou Rite des Zhou, Zheng Xuan dont nous avons déjà parlé dans ce travail écrit : 桃, 鬼所畏也。 *Le pêcher, c'est ce dont les démons ont peur.* Pour le saule, l'explication serait très ancienne. Il se trouve que les anciens aimaient fabriquer les chars en bois de saule.

Sur quelques oiseaux :

鸡为武使, 有冠距也。梦见雄鸡, 忧武使也。

Le coq est le symbole du guerrier. Il possède une crête en guise de coiffe. Rêver d'un coq, c'est que l'on va devenir guerrier.

伯劳为口舌, 声可恶也。梦见伯劳, 忧口舌也。

La pie-grièche symbolise les malentendus ou disputes. Son chant est mauvais. La voir en rêve prédit donc des malentendus ou disputes.

梦见鸛鷀, 忧不双也。妇梦见之, 此独居也; 婿梦见之, 恐失妻也。

Rêver d'un *Jiaojing* prédit que l'on ne sera pas en couple. Une femme qui rêve de cet oiseau vivra seule. Le mari qui rêve de cela craint de perdre sa femme.

Là encore, le sens n'est pas anodin. Le symbole du coq, cet oiseau naturellement enclin au combat, coule de source. Sa crête est aussi perçue comme une sorte d'emblème, de coiffe semblable à un casque. Le chant de la pie-grièche ou devrait-on dire son cri, est très désagréable à l'oreille, et énerve facilement. On dit d'ailleurs que si l'on entend le cri d'une pie la nuit, on aura le lendemain une prise de bec. Le *Jiaojing* désigne un couple d'oiseau d'eau dans le folklore traditionnel chinois. Un mâle et sa femelle. Mais on ne les voit jamais en couple car ils ne vivent pas ensemble, ne nichent pas ensemble. Ils sont en quelque sorte le contraire du canard mandarin (*yuanyang* 鸳鸯) qui symbolise le couple très uni.

Pour les exemples détaillés, Liu nous donne plusieurs cas de naissances liées aux astres:

传说帝誉之妃邹屠氏曾梦吞日, 则生一男, 如此共生八子。

Il est mentionné dans le *Shiyiji* 拾遗记 que d'après la légende, la concubine Zou Tuzhi rêva autrefois qu'elle avalait le soleil. Elle mit ainsi au monde un garçon. Et cela huit fois de la sorte.

L'exemple de l'empereur Wu des Han trouve sa source dans le *Wang Zuan* 王纂 (Compilation royale) : 王夫人梦神女捧日以授己, 吞之遂孕, 生汉武帝。 La femme du roi rêva qu'une déesse tenant le soleil à deux mains le lui offrit. Elle l'avalait et en tomba enceinte. Elle enfanta le futur empereur Wu.

Les exemples sur les futurs héritiers au trône ne manquent pas. Dans le livre plus complet, co-écrit avec Cao Tianyu, Liu Wenying nous explique qu'« en Chine ancienne, on croyait toujours que voir en rêve le soleil ou un dragon, c'était voir le monarque. »<sup>678</sup> Cette symbolique du soleil et du dragon dans les rêves peut remonter au culte du dieu soleil dans la pensée et culture primitive préhistorique. Quant à la relation entre le soleil et le monarque, elle s'explique par le fait que soleil était l'appellation que les ethnies ou tribus donnaient à leur chef. Dans le *Baihutong* 白虎通 ou (Volume du Tigre Blanc) au chapitre « *Wuxing* » 五行 (Les cinq éléments), il est écrit que « l'empereur Yan est le soleil. » Si l'empereur n'est certes pas le dieu soleil, il en est la personnification sur terre. D'après le *Lisao* 离骚, les habitants de Chu pensaient qu'ils étaient tous les descendants de l'empereur soleil. (...) D'après

<sup>678</sup> Liu Wenying et Cao Tianyu, *op. cit.*, p.134.

la légende, « Xuan Yuan possède l'esprit de l'empereur céleste et le corps du dragon.» Le symbole du dragon trouve son origine dans le culte et le totémisme des premiers hommes. On peut retrouver ce symbole du dragon sur les sites archéologiques remontant à l'âge néolithique en Chine.

Wang Fu a cité jadis dans le *Classique de la poésie (Shijing 诗经)* quatre exemples typiques de ces rêves à prédiction selon la méthode symbolique :

L'ours noir est de bon augure pour les hommes. Le serpent l'est pour les femmes.

Un banc de poisson concrétise une année de richesse.

Les étendards apportent jeunesse dans le foyer.

Les rêves sur les serpents et ours noirs remontent au *Xiaoya 小雅* dans le chapitre « *Sigan* » 斯干. Comme nous l'explique Zheng Xuan dans le *Jian 笺* (Annotations): L'ours noir vit dans la montagne, il est le signe du yang. C'est pourquoi voir en rêve un ours noir est le signe annonciateur de la naissance d'un garçon. Le serpent vit dans les grottes, il est le signe du yin. C'est pourquoi rêver d'un serpent est le signe annonciateur de la naissance d'une fille. Effectivement, en terme qualitatif, l'ours noir a le caractère masculin de la dureté, le serpent la qualité de la mollesse. En les différenciant de la sorte, on obtient les symboles masculin et féminin qui reflètent la socio-psychologie formée de l'accumulation sur une longue Histoire de la culture des ethnies chinoises. Sur l'origine de cette culture, nous pensons qu'elle a un rapport avec les cérémonies de mariages intra-tribales et avec le totémisme préhistorique. Il s'était établi sur une longue période un rapport matriarcal entre les jeunes hommes issus de l'ethnie usant du totem de l'ours et les jeunes femmes de l'ethnie ayant pour totem le serpent. La signification du symbolisme homme-femme vient de là. Les rêves sur les bancs de poissons et les drapeaux trouvent leur origine dans le *Xiaoya 小雅* au chapitre « *Wuyang* » 无羊.

Les ethnies primitives vivaient de la pêche, c'est ainsi qu'avec le temps leurs tendances psychologiques habituelles les firent considérer l'abondance de poissons comme le signe de la richesse. Les drapeaux désignent en fait les étendards sur lesquels étaient représentés des poissons, serpents et autres dessins du même genre. C'est donc en fait encore une fois l'empreinte du totémisme.

On pourrait bien sûr étayer encore sur ce point avec tous les exemples où se manifeste le symbolisme à travers le rêve. Tous les domaines ou presque ont été abordés sous l'optique symbolique. Mais nous en resterons là.

Poursuivons à présent sur la deuxième méthode d'interprétation indirecte :

### III.2. La méthode relationnelle (*lianleifa* 连类法)

连类法是先把梦象先转化成同它相连的某类东西, 然后根据同它相连的某类东西再说明梦意和人事。

Cette méthode consiste à transformer l'image onirique en une chose qui est liée à celle-ci, puis à considérer la chose en question pour expliquer le rêve et prédire les choses de ce monde.

En psychanalyse, on parlera de la chose manquante. Ce procédé repose sur un des modes de transfert mis en avant par Freud ; celui du « déplacement ».

Le premier exemple que nous donne Liu Wenying nous paraît impropre. Il correspondrait plutôt à une autre méthode d'interprétation, qui ne fait pas partie des huit méthodes exposées par l'auteur, et que nous dirions basée

sur le principe de causalité. Et dans le cas de cet exemple, de principe inversé de causalité.

L'ethnie Hezhe croyait en effet que si l'on rêve que l'on boit de l'alcool ou que l'on a de l'argent, c'est que l'on va revenir de la chasse avec du gibier. Comme nous l'explique l'auteur, ceci repose sur le fait que si l'on peut boire ou avoir de l'argent, c'est parce qu'on a préalablement vendu le gibier que l'on avait chassé. Mais ceci n'est pas basé sur un mode relationnel, « une sorte de 'relation' » pour reprendre les mots de l'auteur mais bel et bien sur un principe de causalité dont la logique est utilisée à des fins prévisionnelles : En bref ; si une cause engendre tel effet, rêver de l'effet promet la cause.

Certes, on pourrait nous rétorquer que l'on peut parler de 'relation de cause à effet', mais ce serait là jouer sur les mots car l'on pourrait tout aussi bien parler de 'lien symbolique' ou de 'relation directe', etc. L'interprétation des rêves peut en effet se résumer à la mise en évidence du rapport, de la 'relation entre contenu latent et manifeste'.

Nous pensons donc qu'il faut en tout état de cause réduire cette méthode relationnelle à ce qu'elle sous-entend ; la mise en évidence d'un lien basé sur le manque ou sur la référence : Tel objet évoque tel autre de par le manque évident de ce dernier. Ou bien aussi, telle partie évoque le tout, tel ensemble qui la comprend, de par son caractère incomplet évident qui est non-sens. La chose ne se suffisant pas à elle seule, il faut plutôt considérer telle autre chose à laquelle elle se rattache.

### Exemples:

梦见灶者, 忧婚也。

Rêver d'un fourneau, c'est requérir le mariage.

梦见甌者, 忧求妇嫁女。

Rêver de tel récipient de cuisine promet le mariage.

梦见杯案, 宾客到也。

Rêver de voir des tasses promet l'arrivée d'amis.

梦持弓弹琴者, 必得朋友也。

Celui qui rêve de jouer du piano va certainement se faire des amis.

Certains choix de l'auteur sont cependant assez discutables :

梦围棋者欲斗也。Celui qui rêve de jouer aux échecs désire combattre.

Sur la place à accorder à cet exemple, l'explication est discutable. Le jeu d'échec incarne l'idée de combat. Il se suffit comme image porteuse de sens. Il ne fait pas référence à autre chose. On est dans ce que Freud a nommé la « dramatisation ». La mise en scène d'une tendance, d'un sentiment. Ici un sentiment d'agressivité extrapolé par superstition à la prédiction d'un combat imminent.

Quelques exemples encore, toujours choisis par l'auteur n'ont pas leur place dans cette partie puisqu'ils nous ramènent encore une fois au principe de causalité.

Par exemple : 梦见五谷, 得财、吉。

Rêver de céréales promet la richesse, c'est de bon augure.

Pour bien faire la différence entre « méthode relationnelle » et ce que nous pourrions appeler la « méthode causale », il suffit de réfléchir à la temporalité. Pour la méthode relationnelle, elle n'apporte rien puisque le signifié et le signifiant sont coexistants (exemple des tasses et des amis). Pour la méthode causale, le signifié précède le signifiant (exemple de l'argent évoquant le gibier) ou l'inverse ( exemple des céréales qui symbolisent l'argent.) .

### III.3. Méthode analogique (*leibifa* 类比法)

类比法是根据梦象的某些特点，以比喻解释梦意，以类推说明人事。这种占法的关键是，抽取梦象的什么特点和如何进行类推。

Le procédé comparatif s'appuie sur quelque particularisme de l'image onirique, expliquant le sens du rêve au moyen de la comparaison, et les événements au moyen de l'analogie. Le point clé de cette méthode consiste à extraire de l'image onirique sa particularité (ce qui la caractérise) et trouver comment établir (à partir d'elle) une analogie.

Autrement dit percevoir le particularisme de la chose, l'isoler, l'extraire de la chose pour le percevoir dans autre chose. Et à partir de cette autre chose, entreprendre l'explication du rêve. Cette méthode s'apparente plus ou moins à la méthode symbolique mais son référentiel est moins évident. Si la méthode symbolique fonctionne sur l'identification directe à la chose, bien souvent un animal, dans la méthode analogique, l'identification entre la chose rêvée et la chose révélée ne peut se faire directement, et nécessite la conceptualisation d'une idée ou d'une propriété de la chose que l'on pourra déplacer et appliquer au vécu du rêveur.

#### Exemples :

丈尺为人正长短也。梦得丈尺，欲正人也。

La règle représente le degré d'intégrité humaine relativement à sa longueur. Voir une règle en rêve, c'est devenir intègre.

权衡为人平正也。梦得权衡，为平端也。

La balance représente le caractère juste chez un homme. Voir une balance en rêve, apportera justice.

亭为积功，民所成也。梦筑亭者，功积成也。

Le pavillon incarne l'idée de réussite. Rêver d'un pavillon, apportera réussite.

粗屣为使，卑贱类也。梦见粗屣，得僮使也。

Des souliers grossiers symbolisent des jeunes servantes. Celui qui rêve de telles chaussures acquerra des serviteurs.

Le procédé d'interprétation apparaît bien comme reposant sur l'analogie. On peut le percevoir aussi comme une sorte d'anthropomorphisme surtout pour les deux premiers exemples puisque l'on va chercher dans l'objet des qualités ou particularités humaines et non simplement formelles ou intrinsèques à l'objet. Le troisième exemple frise le pur symbolisme et le quatrième la méthode relationnelle.

On voit en somme toute la difficulté à établir des classements toujours trop restrictifs...

Dans son livre co-écrit Liu Wenying nous donne d'autres exemples<sup>679</sup> :

梦见车无轮辐，事败。

Rêver d'une roue sans rayons promet l'échec [de diverses choses.]

梦见桥梁折者，大凶。

Rêver que les poutres soutenant un pont s'effondrent promet de grands malheurs.

梦见屋柱折者，家破。

Rêver que les fondations d'une maison s'effondrent promet l'éclatement (la ruine) de la famille.

梦见弓弦断，事不就。

Rêver que la corde d'un arc se rompt signifie que certaines choses ne se réaliseront pas.

梦见树木死者，大丧。

Rêver de la mort d'un arbre prédit un décès.

---

<sup>679</sup> Liu Wenying et Cao Tianyu, *op. cit.*, p.142.

L'auteur nous donne aussi un exemple détaillé :

L'empereur Wen 文 des Wei 魏 rêva qu'il faisait tomber deux tuiles par terre et qu'après s'être brisées, leurs morceaux se changeaient en canards mandarins. “殿屋两瓦堕地，化为鸳鸯” (...) Si l'on établit un rapprochement entre l'objet et l'homme, une analogie, peut-être que cela peut prédire la mort d'une personne. On a l'habitude d'utiliser l'image des canards mandarins pour symboliser l'amour. Aussi pour l'empereur peut-on extrapoler cette image à celle de ses concubines. Autrement dit l'une d'entre elles pourrait mourir d'une mort brutale...

#### III.4. La méthode par code secret ou décryptage (*poyifa* 破译法)

破译法是把梦象先转换成一种符号，然后根据转换得来的符号，再解释梦意和说明人事。这种占法极类似于现代所谓译密码，故名之曰“破译法”亦可称为“换码法”。

(...) 这种占法比较复杂，其始当在“阴阳”、“五行”、“八卦”之类的观念出现，并且影响已深之后才有可能。

Cette méthode convertit tout d'abord l'image onirique en code. Ensuite, à partir du code ainsi obtenu on peut expliquer le sens du rêve et les événements. (...)

Ce mode d'interprétation des rêves particulièrement complexe, a débuté quand sont apparues des conceptions telles que le yin et le yang, les cinq éléments ou encore les huit trigrammes, quand elles étaient déjà profondément ancrées dans les mentalités.

#### Exemples :

Dans le *Zuo Zhuan* 左传, on trouve mentionnée une anecdote que Zhu Gejun nous explique en chinois moderne :

宋景公死后，得和启两个人争夺王位。得梦见启头向北而躺在卢门外边，得自己是一只乌鸦在启的身上，嘴放在南门上，尾在桐门上。于是得认为，他的梦好，象征著他将成功地继承王位。后来他真地被立为宋的君王了。得为什么认为这个梦好呢？是因为中国古代有解梦理论认为：“头向北躺著代表死；在门外代表失去国家。”所以启会失败，而得面对南方“南面为王”而且控制著各个城门。自然得应该成功<sup>680</sup>。

A la mort du Duc Jing des Song, De et Qi se disputaient le trône. De rêva que Qi était étendu la tête face au Nord et le corps en dehors de la porte donnant sur le royaume de Lu. Quant à lui, il se voyait sous l'aspect d'un corbeau, le bec en direction de la porte Sud et la queue en direction de la porte donnant sur la rivière Dong. Il pensa alors que son rêve était de bon augure, qu'il symbolisait qu'il réussirait à succéder au trône. La suite lui donna raison puisqu'il devint le nouveau monarque des Song. Pourquoi De pensa que son rêve était faste ? C'est parce qu'en Chine ancienne, il y avait une théorie sur les rêves selon laquelle : « la tête en direction du Nord représentait la mort, et se trouver sur le perron signifiait perdre son pays. » Voilà pourquoi Qi allait perdre. Alors que le visage de De tourné face au Sud (trouvait tout son sens dans) « (celui qui fait) face au Sud devient roi. », et lui promettait de contrôler tous les accès de la ville. Naturellement, De y parvint.

Cet exemple est basé sur le système de codification selon les cinq directions (le centre étant la cinquième), calqué sur, ou compris dans celui des cinq éléments, ou encore tiré du Feng Shui.

Un exemple détaillé rapporté par Fu Rong dans le *Jinshu* 晋书( Livre des Jin ) au chapitre « *Furongchuan* »

<sup>680</sup> Zhuge Jun 诸葛君, *Jiemeng quanshu* 解梦全书 (Livre complet de l'interprétation des rêves), Beijing, Zhongguo chengshi chubanshe 中国城市出版社, 1999, p.4.

苻融传(biographie de Fu Rong):

《周易》坎为水、马为离。梦乘马南渡，旋北而南者，从坎之离。三爻同变，变而成离。离为中女，坎为中男。两日，两夫之象。坎为执法吏，吏诘其夫。妇人流血而死。坎二阴一阳，离二阳一阴。相承易位，离下坎上“既济”，文王遇之，囚羸里。有礼而生，无礼而死。马左而湿；湿，水也。左水右马，“冯”字也。两日，“昌”字也。其冯昌杀之乎！

Dong Feng partit à l'étranger pour y étudier trois années. Sur le chemin du retour, il fut hébergé chez la famille de sa femme. Mais cette nuit-là, celle-ci fut assassinée. Dong Feng dit que c'était quelqu'un d'autre qui avait tué sa femme mais la famille de la défunte pensait que c'était lui le meurtrier. Qui était donc le tueur ? Cette affaire était très difficile à juger. Avant que ne se produise cet incident, Dong Feng avait fait un rêve dans lequel il se voyait traverser un fleuve à dos de cheval. D'abord il se rendait au Sud puis faisait demi-tour vers le Nord avant de repartir finalement du Nord pour le Sud. Fu Rong se servit des huit trigrammes pour expliquer ce rêve : Conformément au « Zhou Yi » (ou Yi King), le signe correspondant à l'eau est *kan* 坎, quant au cheval il peut être codifié par *li* 离. Par ailleurs le parcours de Dong Feng du Sud au Nord puis du Nord au Sud peut tracer l'idéogramme 之. Autrement dit, le rêve de notre homme pourrait se résumer en trois caractères : *kanzhili* 坎之离. Le trigramme de *kan* est composé d'un trait yang (trait continu) pris entre deux traits yin (trait scindé en deux). Si l'on change la polarité de ces trois traits, on obtient l'hexagramme du feu correspondant au *li*, composé, donc, de deux traits yang enfermant un trait yin. Un yin pris entre deux yang, c'est ce que les anciens appelaient « femme-milieu » (*zhongnü* 中女). Pour le *kan*, on parlait de « homme-milieu »(*zhongnan* 中男). Dong Feng a aussi vu dans son rêve deux soleils dans le fleuve. Ceci symbolisant qu'il y a deux hommes concernés dans cette affaire. L'un est Dong Feng, et pour l'autre, on ne sait pas encore. D'après une autre méthode symbolique appliquée par ce fonctionnaire, *kan* se situe en 'Haut'. Ainsi, en considérant *kan* en haut et *li* en bas, on forme (par combinaison de ces deux trigrammes) l'hexagramme *jijing* 既济. (Le 63<sup>ème</sup> du livre des mutations.) Conformément à celui-ci, « Le roi Wen rencontre un tel, tel est en prison à Youli. ». Si le coupable, autrement dit Dong Feng, a raison, *Youli* 羸里 étant homophone à « avoir raison » (*yuli* 有礼) , il obtiendra certainement la liberté à la fin. Sinon, il sera exécuté. D'après le rêve, « le cheval se mouille le flanc gauche ». En expliquant cela en le convertissant en image pictographique, on peut considérer à gauche le caractère de l'eau 水<sup>681</sup> et à droite celui du cheval 马. En unissant ces deux pictogrammes, on obtient celui de 冯 prononcé *feng*. De la même manière, en additionnant, en superposant les deux soleils 日, on forme l'idéogramme 昌 prononcé *chang*. Tout cela pour en déduire l'identité du véritable assassin de la femme de Dong Feng qui devait être un certain « Feng Chang »

On ne peut effectivement que suivre l'avis de Liu Wenying quand il nous dit que les moyens mis en œuvre par Fu Rong pour interpréter ce rêve par décryptage comportent un bon nombre de points tirés par les cheveux. L'histoire ne nous dit pas si le coupable fut trouvé et si Dong Feng put échapper à la peine capitale. Cet exemple comprend en tout cas plusieurs méthodes indirectes d'interprétation des rêves. Hormis celle de décryptage, Fu Rong se sert des deux dernières méthodes que nous n'avons pas encore abordées.

Un autre exemple basé sur la légitimation astrologique du message onirique :

Dans le *Jinshu* ou Livre des Jin, il est encore mentionné le rêve de l'empereur des Zhao antérieurs Liu Yao. L'interprétation par son ministre Ren Yi est aussi fondée sur le mode du décryptage. En 328, donc, Liu Yao « rêva de trois hommes au visage doré et aux lèvres écarlates hésitant à se rendre à l'Est et se retirant sans mot dire. Yao les honora respectueusement et foula leur trace. » A propos de ce rêve, tous les ministres dirent qu'il était de bon

---

<sup>681</sup> En fait cela sous-entend qu'il faut en principe considérer la clé et non le caractère de l'eau. Cette clé est formée de trois petits points rappelant trois gouttes d'eau. Or l'explication est d'autant plus tirée par les cheveux que la partie gauche du nouveau caractère (formé par la juxtaposition de celui de l'eau et du cheval) n'est pas la clé de l'eau mais de la glace ; deux petits points au lieu de trois.

augure. Seul Ren Yi dit que c'était là le signe d'un événement important et malheureux. Sa lecture était la suivante : « L'armée de Qin va se soulever brutalement, tuera nos généraux, infligera une défaite aux Zhao. Au plus tard dans trois ans, au plus près dans sept jours. C'est imminent. » Sa façon de procéder pour expliquer le rêve était celle indiquée ci-dessous :

三者，历运统之极。东为震位。王者之始次也；金为兑位，物衰落也。唇丹不信，事之毕也。逡巡揖让，退舍之道也。为之拜者，屈伏于人也。履亦而行者，慎不出疆也。东井，秦分也；五车，赵分也。

Liu Wenying nous aide à comprendre quel en était le sens :

A l'époque de Liu Yao, la capitale du pays était dans le pays de Qin, dans l'actuelle province du Shaanxi, à Chang An. Ren Yi croyait (suite à ce rêve) que sur le territoire de Qin allaient se dérouler des affrontements entre armées au cours desquels les Zhao (antérieurs) seraient anéantis. Le dernier territoire anéanti serait la terre originelle des Zhao (dans l'actuelle province du Shanxi). Pourquoi ce rêve prévoyait-il cela ?

Il considéra d'abord le chiffre trois des « trois hommes » qui signifie selon lui l'accomplissement d'une semaine<sup>682</sup>. Poursuivant son explication, il considéra l'Est de « hésiter à se rendre à l'Est » en le faisant correspondre au trigramme situé à l'Est ; autrement dit le tonnerre. Le tonnerre traduira l'accession au trône. Aussi, « hésiter à se rendre » à l'Est serait dire adieu au trône. Les trois hommes ont le visage doré. A l'or des cinq éléments correspond un trigramme. Ainsi peut-on transformer le métal des cinq éléments en trigramme *dui* 兑. *Dui* est situé à l'Est et signifie la décadence des choses. Le fait « qu'ils ne dirent rien » signifie aussi que les choses sont déjà accomplies. Liu Yao va jusqu'à se prosterner devant eux, autrement dit « il cède devant eux. » C'est le symbole de sa défaite et de son assujettissement. Mais Liu marche sur leurs traces. Cela signifie qu'ils ne sortiront plus du territoire des Zhao postérieurs. Bien sûr, (on est à même de sa demander) pourquoi les combats vont se dérouler sur le sol des Qin et pourquoi le fait d'agresser soit un droit pour les Zhao antérieurs ? Pour cela, Ren Yi s'est servi de l'astrologie pour expliquer le rêve<sup>683</sup>. Liu Yao a certainement fait son rêve lorsque le soleil quittait la maison lunaire du Puits de l'Est<sup>684</sup> (*dongjing* 东井) pour entrer dans celle des Cinq chars (*wuche* 五车). La maison du puits de l'Est est aussi nommée maison du puits (*jingxiu* 井宿). Au sein des vingt-huit maisons lunaires, la première appartenant au palais du Sud; celle du Moineau vermeil<sup>685</sup> (*nanfang zhuquexiu* 南方朱雀宿), reflète la frontière sur terre avec le pays Qin. La maison des Cinq chars est aussi considérée comme la maison de l'accomplissement (*bixiu* 毕宿)<sup>686</sup>, qui au sein des vingt-huit maisons lunaires correspond à la cinquième maison du tigre blanc d'Occident (*xifang baihu* 西方白虎). Ceci reflète sur terre la frontière avec le pays des Zhao. Il y a encore la question du temps ; trois ans ou sept jours. Certainement cela a rapport avec le jour où Liu Yao a fait son rêve. Il est aussi très probable que cela s'explique par une sorte de savoir historique des Printemps et Automne. Nous n'en connaissons pas les détails.

---

<sup>682</sup> L'explication est assez complexe. Disons pour simplifier que l'on fait référence ici à un système de codification sur une base trois.

<sup>683</sup> Dans l'astrologie chinoise, l'écliptique est divisé en vingt-huit *xiu*, traduits habituellement par maisons lunaires, qui « se divisent en quatre palais équatoriaux de sept *xiu* chacun : Le Dragon Vert - ou Bleu – (Est et printemps), le Phœnix Rouge (Sud et été), le Tigre Blanc (Ouest et automne) et la tortue noire (Nord et hiver). Le ciel circumpolaire forme le cinquième Palais Central ». (Geoffrey Cornelius et Paul Devereux, *Le langage des étoiles : un guide illustré des mystères célestes*, éditions Gründ, Paris, 1996, 2004 pour l'édition française, p.97.)

<sup>684</sup> Maison lunaire située dans l'écliptique entre les Gémeaux et le Taureau.

<sup>685</sup> Appelé plus couramment Palais du Phœnix Rouge, conformément à la nomenclature préalablement évoquée.

<sup>686</sup> Dans l'écliptique, situé dans la constellation du Bélier.

### III.5. La méthode par décomposition graphique (*jiezifa* 解字法)

解字法是把梦象先分解成汉字的比画, 然后根据笔画组成的汉字, 再解释梦意和说明人事。从根本上说, “解字”也是一种“换码”或“破译”, 只是被换成译码或符号不是五行、八卦之类, 而是汉字的笔画而已。

Cette méthode consiste à s'attacher d'abord aux traits des idéogrammes des éléments oniriques, et ensuite, à partir de nouveaux idéogrammes composés par ceux-ci, expliquer le rêve et prédire. Fondamentalement, « la décomposition graphique » est aussi une sorte de « décodage » ou de « décryptage ». (La différence) est juste que son procédé n'est pas basé sur les conceptions de type Cinq éléments ou Huit trigrammes, mais s'attache uniquement aux traits du caractère et à rien d'autre.

#### Un exemple détaillé :

L'histoire se passant vers le Mont Long dans le Shaanxi selon laquelle Li Gongzuo aurait aidé Xie Xiao'E en lui expliquant son rêve a un caractère assez comique. D'après cette légende, le mari et le père de Xie Xiao'E étaient partis ensemble à l'étranger pour y faire du commerce. Ils y furent malheureusement assassinés. Son père confiait à Xiao'E dans son rêve : « Celui qui m'a tué est un singe dans un char, l'herbe du portique de l'Est. » Son mari lui confiait quant à lui : « Celui qui m'a tué est prolongé au milieu des céréales, un soleil mari. » Mais la pauvre Xiao'E n'en comprenait rien et ne pouvait connaître de ce fait le nom des tueurs. Aussi, après cela, Li Gongzuo interpréta en secret son rêve :

車(车)中猴者, 申也。門東(门东)草者, 蘭(兰)也。禾中走者, 穿田过, 亦申也; 一日夫者, 春也。是杀汝父者, 申蘭; 杀汝夫者, 申春也。

車 est le caractère traditionnel pour 车 (signifiant le char), or 車 contient le pictogramme 申 qui se prononce *shen* ; le 9<sup>ème</sup> des douze rameaux célestes désigné par le signe du singe<sup>687</sup>. Voici ce qui explique le rébus « singe au milieu du char ». De même 蘭 est le caractère traditionnel s'écrivant aujourd'hui en simplifié 兰 (et signifiant orchidée.) Ce caractère traditionnel est composé dans sa partie supérieure de la clé de l'herbacée, de celle du portique 門, et du caractère 東 (sous le portique et prononcé *jian*) que l'on confond souvent en écriture traditionnelle avec celui de l'Est 東. Voilà pourquoi « l'herbe de la porte de l'Est » n'est autre que le caractère de l'orchidée 蘭 (prononcé *Lan*). L'explication de « ce qui est prolongé au milieu des céréales » est contenue dans le caractère du champ 田. En prolongeant en effet le trait qui traverse en son milieu le pictogramme du champ (de céréales), on obtient de nouveau le même caractère 申. Quant aux trois caractères « un, soleil, mari » 一日夫, en les unissant, on obtient l'idéogramme du printemps 春 (et prononcé *chun*). De cela on peut tirer le nom des deux tueurs (vraisemblablement de la même famille) ; Shen Lan et Shen Chun.

Il est assez naturel de se ranger du côté de Liu Wenying qui accuse bien entendu Li Gong ; lettré de son temps, d'avoir créé cet exemple de toutes pièces. Néanmoins, l'approche onirique de décomposition graphique témoigne d'une technique de manie unique qui bien que difficilement concevable comme méthode d'interprétation des rêves à part entière, mérite de par son seul fonctionnement ludique que l'on s'y attarde.

---

<sup>687</sup> Et non l'inverse comme l'écrit l'auteur. Les rameaux célestes étant antérieurs aux signes du zodiaque chinois.

### III.6. La méthode par homophonie (*xieyinfa* 谐音法)

谐音法是先取梦象的谐音, 然后根据谐音再解释梦象和说明人事。

Cette méthode consiste à s'attacher à la prononciation des mots des images oniriques, puis à partir de cette prononciation expliquer les images oniriques et prédire les choses de ce monde.

#### Exemples :

Liu Wenying nous donne une série de petits exemples. Les plus connus étant celui du mûrier 桑 homophone à la mort 丧, tous deux se prononçant *sang*. Le cercueil 棺 et le fonctionnaire 官, tous deux se prononçant *guan*. Et le poisson 鱼 homophone aux restes 余, tous deux se prononçant *yu*. Suivant cette logique, donc, rêver du premier élément prédit l'arrivée du second. Ainsi, rêver d'un mûrier prédit la mort d'un proche, alors qu'au contraire rêver d'un cercueil prédit la nomination au poste de fonctionnaire. Rêver de poissons promet l'abondance ou la richesse.

Un exemple détaillé dans son rapprochement phonétique :

Dans Le roman des trois royaumes *Sanguo yanyi* 三国演义, on trouve mentionné au chapitre soixante dix huit un fait intéressant :

Cao Cao 曹操 aurait fait un rêve dans lequel il vit « Trois chevaux venir manger dans la même mangeoire. » Cao Cao avait depuis longtemps des soupçons vis à vis d'un certain Si Ma Yi 司马懿, et ce rêve ne faisait que renforcer ses craintes selon lesquelles ce dernier voulait usurper le trône. Il faut pour cela comprendre que le mot cheval 马 compose le prénom de l'individu suspecté de trahison, et que la mangeoire 槽 se prononce *cao* et a de plus une graphie très proche du nom de Cao Cao 曹操.

Le *Jinshu* 晋书( Livre des Jin ) donnerait plus de détails : Les deux autres chevaux du rêve en effet correspondraient quant à eux aux dénommés Sima Shi 司马师 et Sima Zhao 司马昭<sup>688</sup>. Apparemment père et fils dont il fallait pour Cao se méfier.

---

<sup>688</sup> Zhuge Jun, *op. cit.*, p.3.

### Ouvrages références en français

#### Onirologie :

ARISTOTE, *La vérité des songes*, Paris, Éditions Payot et Rivages, 1995.

BACHELARD Gaston, *L'eau et les rêves, essai sur l'imagination du mouvement*, Paris, Éditions José Corti, 1943.

BOSNAK Robert, *A Little Course in Dreams (Pouvoir analyser ses rêves)*, Éditions Shambhala, 1998.

BOUCHET Christian, *le rêve lucide*, Thèse de doctorat en philosophie.  
<http://www.svabhinava.org/friends/ChristianBouchet/TOC-French-frame.php>

CALDERON, *La vie est un songe*, Paris, Le livre de poche, 1996.

CASTANEDA Carlos, *L'art de rêver*, trad. de Marcel C. Kahn, Éditions du Rocher, 1994.  
Titre original : *The Art of Dreaming*, Harper Collins Publishers, New York, USA, 1993.

DE SAINT-DENYS Hervey, *Rêves et moyens de les diriger*.

Sur le Marquis :

« **Marie Jean Léon, Marquis Hervey De Saint-Denys** D' (1823-1892), French Orientalist and man of letters, was born in Paris in 1823. He devoted himself to the study of Chinese, and in 1851 published his *Recherches sur l'agriculture et l'horticulture des Chinois*, in which he dealt with the plants and animals that might be acclimatized in the West. At the Paris Exhibition of 1867 he acted as commissioner for the Chinese exhibits; in 1874 he succeeded Stanislas Julien in the chair of Chinese at the College de France; and in 1878 he was elected a member of the Academie des Inscriptions et de Belles-Lettres. His works include *Poesies de l'epoque des T'ang* (1862), translated from the Chinese; *Ethnographic des peuples etrangers a la Chine*, translated from Ma-Touan-Lin (1876-1883); *Li-Sao* (1870), from the Chinese; *Memoires sur les doctrines religieuse; de Confucius et de l'ecole des lettres* (1887); and translations of some Chinese stories not of classical interest but valuable for the light they throw on oriental custom. Hervey de Saint Denys also translated some works from the Spanish, and wrote a history of the Spanish drama. He died in Paris on the 2nd of November 1892. »<sup>689</sup>

**Marie Jean Léon, Marquis Hervey De Saint-Denys** D' (1823-1892), orientaliste français et homme de lettres, est né à Paris en 1823. Il se dévoua à l'étude du chinois, et publia en 1851 ses *Recherches sur l'agriculture et l'horticulture des Chinois*, dans lesquelles il discute des plantes et des animaux qui pourraient s'acclimater en occident. A l'exposition de Paris en 1867, il participa en tant que commissaire préposé à l'exposition chinoise. En 1874, il succéda à Stanislas Julien au siège chinois du collège de France, et en 1878, il fut élu comme membre de l'Académie des inscriptions et de belles-lettres. Son travail inclut *Poésies de l'époque des T'ang* (1862) traduit du chinois, *Ethnographie des peuples étrangers à la Chine* traduit de Ma-Touan-Lin (1876-1883), *Li-Sao* (1870) du

---

<sup>689</sup> [http://www.1911encyclopedia.org/Marie\\_Jean\\_Leon,\\_Marquis\\_Hervey\\_De\\_Saint\\_Denys](http://www.1911encyclopedia.org/Marie_Jean_Leon,_Marquis_Hervey_De_Saint_Denys)

Chinois, *Mémoires sur les doctrines religieuses; de Confucius et de l'école des lettres* (1887) et des traductions d'histoires chinoises non pour leur intérêt classique mais précieuses pour la lumière qu'elles nous apportent sur les coutumes orientales. Hervey de Saint Denys a aussi traduit quelques oeuvres espagnoles, et écrit une histoire d'un drame espagnol. Il mourut à Paris le 2 novembre 1892.

« Dès l'âge de 13 ans, le marquis Léon d'Hervey de Saint-Denys note chaque jour ses rêves. En 1867, il publie *Les Rêves et les moyens de les diriger*, où sont consignées toutes ses observations sur les songes. Il y développe en particulier l'idée d'une faculté hors du commun, celle " *d'avoir conscience en dormant de notre situation véritable* ". A partir de cette hypothèse, Hervey de Saint-Denys a proposé plusieurs clés censées permettre au rêveur d'agir sur ses songes.

Cet ouvrage publié sans nom d'auteur en 1867 est dû au marquis Hervey de Saint-Denys, sinologue au Collège de France, qui a vécu de 1822 à 1892. Le peu de renseignements que nous avons sur cet auteur est dû à Robert Desoille, qui a réédité cet ouvrage en 1964 (Paris, Tchou.) »<sup>690</sup>

DESCAMPS Marc-Alain, *Les Rêves, les comprendre et les diriger*, Escalquens, Éditions Dangles, 2006.

FREUD Sigmund, *L'interprétation des rêves*, Paris, Petite bibliothèque Payot.

GARFIELD Patricia, *Guérir par les rêves, les interpréter pour se soigner*, Paris, Éditions Albin Michel, 1994.

J.VARELA Francisco, *Dormir, rêver, mourir. Explorer la conscience avec le Dalai-Lama*, Éditions NiL, Paris, 1998.

LABERGE Stephen, *S'éveiller en rêvant, introduction au rêve lucide*, Éditions Almora, 2008.

LAFITTE Jean-Jacques, *Le rêve du papillon, oeuvres*, Paris, Éditions Albin Michel, 1994.

RIMPOCHE Tenzin Wangyal, *Yogas tibétains du rêve et du sommeil*, Saint-Cannat, Éditions Claire Lumière, 2001.

SCHERNER Karl Albert, *La vie du rêve*, Collection science de l'esprit, Nîmes, Éditions Théétète, 2003.

TEILLARD Ania, *Le symbolisme du rêve*, Paris, éditions Stock, 1948.

WALKER Lalie, *Vivre le rêve, accéder au rêve lucide*, Éditions de La Martinière, 2007.

---

<sup>690</sup> (<http://www.reves.ca/theorie/28.htm>)

## Théories diverses, spiritualité, croyances, Histoire :

BERGSON Henri, *L'énergie spirituelle*, Paris, PUF, 2008.

BLANCHON Flora, *Arts et histoire de Chine*, Paris, Éditions Presses de l'Université de Paris Sorbonne, 1993.

CASTANEDA Carlos, *Histoires de pouvoir*, Paris, Éditions Gallimard, 1974.

CHEVALIER Jean et GHEERBRANT Alain, *Dictionnaire des symboles*, Paris, Éditions Robert Laffont et Jupiter, 1982.

CORBIN Henri, *Creative imagination in the sufism of Ibn 'Arabi*,

CORNELIUS Geoffrey et DEVEREUX Paul, *Le langage des étoiles : un guide illustré des mystères célestes*, éditions Gründ, Paris, 1996, 2004 pour l'édition française.

CORNU Philippe, *L'astrologie tibétaine*, Paris, Éditions Guy Trédaniel, Paris, 1999.

DE BRUYN Pierre-Henry, *Le Taoïsme, Chemins de découvertes*, Paris, Éditions CNRS, 2009.

DE LA CROIX Jean, *Nuit obscure, Cantique spirituel*, Paris, Éditions Gallimard, 1997.

DESCARTES, *Méditations métaphysiques*, Paris, Flammarion, 1992.

FREUD Sigmund, *Introduction à la psychanalyse*, Paris, Petite bibliothèque Payot, 1965.

GOUGAUD Henri (dir.), *Contes des sages du Tibet*, Éditions du Seuil, Paris, 2006.

IBN Arabi, *Traité de l'amour*, Paris, Éditions Poche, 1986.

LAO Zi, *Dao De Jing, Livre de la Voie et de la Vertu*, (Traduit par Henning Strom), Paris, Éditions Youfeng, 2004.

MARIÉ Eric, *Précis de médecine chinoise*, Paris, Éditions Dangles, 2008.

MASARU Emoto, *Water knows answers, The Hidden Messages in Water Crystals*, Sumark Publishing, 2001.

OUAKNIN Marc-Alain, *Mystères de la kabbale*, Éditions Assouline, 2004.

PU Songling, *Liao Zhai Zhiyi*, traduit en français par André Lévy dans *Chroniques de l'étrange*, Éditions Philippe Picquier, 1996.

RAJNEESH Bhagwan Shree, *Le livre des secrets*, Paris, Éditions Albin Michel, collection Spiritualités, 1983.

RIMPOCHE Tenzin Wangyal, *Guérir par les formes, l'énergie et la lumière*, Saint-Cannat, Éditions Claire Lumière, 2004.

SCHAUGNESSY d'Edward L.(dir.), *La Chine ancienne pays : du dragon céleste*, Éditions Larousse, 2001.

SHOLEM Gershom, *La kabbale, une introduction, origines, thèmes et biographies*, Paris, Éditions du Cerf, 1998.

STEINSALTZ Adin, *La rose aux treize pétales*, Paris, Éditions Albin Michel, 2002.

TISHBY Isaïe, *la Kabbale dans Encyclopédie de la mystique juive*, Paris, Éditions Breg international, 1977.

TRINH Xuan Thuan, *Origines ; la nostalgie des commencements*, Éditions Fayard, 2003.

ZHENG Chantal, *Mythes et croyances du monde chinois primitif*, Paris, Éditions Payot, 1989.

*Histoires fantastiques sous les Ming et les Qing*, Pékin, Éditions Littérature chinoise, collection panda, 1997.

## Ouvrages références en chinois

### Onirologie :

傅正谷, 中国梦文化, 北京, 中国社会科学出版社, 1993 年。

FU Zhenggu, *Zhongguo meng wenhua* (La culture des rêves en Chine), Pékin, Zhongguo shehui kexue chubanshe (Éditions des sciences sociales de Chine), 1993.

李桁, 释梦手卷, 重庆, 西南师范大学出版社, 2009 年。

LI Heng, *Shimeng shoujuan* (Rouleaux d'explications de rêves), Chongqing, Xinan shifan daxue chubanshe (Éditions de l'école normale du Sud-Ouest), 2009.

刘文英, 梦的迷信与梦的探索, 北京, 中国社会科学出版社, 1989 年。

LIU Wenyong, *Meng de mixin yu meng de tansuo* (Superstition et exploration du rêve), Pékin, Zhongguo shehui kexue chubanshe (Éditions des sciences sociales de Chine), 1989.

#### 作者简介

刘文英(1939-2005), 毕业于中国人民大学哲学系, 曾先后任教于兰州大学、南开大学, 哲学系教授、博士生导师, 是我国知名哲学家。其主要从事“中国哲学”与“精神思维理论”的教学与研究。出版个

人专著 10 余部，发表学术论文近百篇。其代表作主要有《梦的迷信与梦的探索》、《漫长的历史源头·原始思维与原始文化新探》等。先后获全国“光明杯”优秀学术著作一等奖、国家教委首届人文社会科学成果一等奖、教育部第二届人文社科成果一等奖、国家社科基金项目优秀成果二等奖。

#### **Présentation de l'auteur**

#### **Biographie de Liu Wenying**

Liu Wenying (1939-2005), diplômé du département de philosophie de l'université du peuple (de Pékin), a enseigné successivement à l'université de Lanzhou, Nankai en tant que professeur au département de philosophie et directeur de thèse de doctorat. Il reste un philosophe renommé en Chine. Il se consacra principalement à l'enseignement et à l'étude de la « philosophie chinoise » et de la « théorie du psychisme et de la pensée ». Il publia à titre personnel quelques dizaines d'ouvrages, et émit près d'une centaine d'articles à caractère scientifique. Ses œuvres principales sont (Superstition du rêve et exploration du rêve), (Source de la très longue Histoire : une nouvelle exploration de la pensée et de la culture primitives), etc. Il obtint successivement le prix d'excellence des œuvres scientifiques ; le « trophée de lumière », le prix de réussite des sciences sociales et humaines lors du premier Congrès du comité éducatif national, le prix de réussite des sciences sociales et humaines lors du second Congrès du département de l'éducation, le deuxième prix d'éminence lors du projet financé des sciences humaines au niveau national.

刘文英，星占与梦占，北京，中央编译出版社，2008 年。

LIU Wenying, *Xingzhan yu mengzhan* (Astrologie et oniromancie), Pékin, Zhongyang bianyi chubanshe (Éditions de traduction et compilation centrale), 2008.

刘文英，中国古代的梦书，北京，中华书局出版社，1998 年。

LIU Wenying, *Zhongguo gudai de mengshu* (Les anciens livres des rêves en Chine), Pékin, Zhonghuashuju chubanshe, 1998.

刘文英和曹田玉，梦与中国文化，北京，人民出版社，2003 年。

LIU Wenying et CAO Tianyu, *Meng yu zhongguo wenhua* (Le rêve et la culture chinoise), Beijing, Renmin chubanshe (Éditions du Peuple), 2003.

路英，释梦考：中国古代占梦迷信剖析，北京，中国民族摄影艺术出版社，2002 年。

LU Ying, *Shimengkao : zhongguo gudai zhanmeng mixin pouxi* (Examen de l'explication du rêve : Analyse de la superstition du rêve dans la Chine antique), Zhongguo minzu sheying yishu chubanshe (Éditions de l'art de la photographie de la nation chinoise), 2002.

席永君，梦诊：从梦境看疾病，重庆，重庆出版社，2007 年。

XI Yongjun, *Mengzhen : Cong mengjing kan jibing* (Diagnostic par le rêve : Voir la maladie à partir du rêve), Chongqing, Chongqing chubanshe (Éditions de Chongqing), 2007.

相晓燕，梦的奥秘，杭州，浙江摄影出版社，2003 年。

XIANG Xiaoyan, *Meng de Aomi* (Mystères des rêves), Hangzhou, Zhejiang sheying chubanshe (Éditions cinématographiques du Zhejiang), 2003.

徐光兴，解梦九讲，上海，华东师范大学出版社，2007 年。

XU Guangxing, *Jiemeng jiujiang* (Neuf exposés de l'interprétation du rêve), Shanghai, Huadong shifan daxue chubanshe (Éditions de l'école normale de la Chine de l'Est), 2007.

## Théories diverses (médecine, Zhou-Yi, taoïsme, etc.):

班固，汉书，西安，三秦出版社，2008年。

BAN Gu, « *Hanshu* » (Livre des Han), Xi'An, Sanqin chubanshe (Éditions Sanqin), 2008.

陈子安，庄子：十八品，杭州，浙江人民出版社，2008年。

CHEN Zi'An, « *Zhuangzi* » *shibapin* (« *Zhuangzi* », 18 oeuvres), Hangzhou, Zhejiang renmin chubanshe (Éditions du peuple du Zhejiang), 2008.

傅有德，犹太研究，济南，山东大学出版社，2008年。

FU Youde, *Youtai yanjiu* (Études juives), Jinan, Shandong daxue chubanshe (Éditions universitaires du Shandong), 2008.

吉布，唐卡的故事，男女双修，西安，陕西师范大学出版社，2006年。

Ji Bu, *Tanka de gushi, nannü shuangxiu* (Histoires de Tanka, Fortification homme-femme), Xi An, Shaanxi shifan daxue chubanshe (Éditions de l'école normale du Shaanxi), 2006.

李贞颖，神话，远古记忆的重述与解读，上海，华东师范大学出版社，2007年。

LI Zhenying, *Shenhua, Yuangujiyi de chongshu yu jiedu* (Mythes, description et explications de la mémoire de la haute antiquité), Shanghai, Huadong shifan daxue chubanshe (Éditions de l'école normale de Huadong), 2007.

马恒君，周易，北京，华夏出版社，2001年。

Ma Hengjun, *Zhouyi* (Yi-King), Pékin, Huaxia chubanshe, 2001

王沫，内丹养生；功法指要，北京，东方出版社，2008年。

WANG Mo, *Neidan yangsheng ; gongfa zhiyao* (Fortification du cinabre intérieur : Indications sur la méthode de l'exercice du Qi), Pékin, Dongfang chubanshe (Éditions orientales), 2008.

王新华，中医学基础，上海科学技术出版社，1995年，279页。

WANG Xinhua, *Zhongyixue jichu* (Fondements de la médecine chinoise), Shanghai kexue jishu chubanshe (Éditions des sciences et techniques de Shanghai), 1995, 279 pages.

吴康，中华神秘文化辞典，海口，海南出版社，2001年。

WU Kang, *Zhonghua shenmi wenhua cidian* (Dictionnaire de la culture mystérieuse de Chine), Haikou, Hainan chubanshe (Éditions de Hainan), 2001.

杨力，周易与中医学，北京，北京科学技术出版社，2006年，1321页。

YANG Li, *Zhouyi yu zhongyixue* (Yi-King et médecine chinoise), Pékin, Beijing kexue jishu chubanshe (Éditions des sciences et techniques de Pékin), 2006, 1321 pages.

庄周，庄子，西安，三秦出版社，2008年。

ZHUANG Zhou, *Zhuangzi* (Chuang T'seu), Xi'An, Sanqin chubanshe (Éditions Sanqin), 2008.

## Collection d'ouvrages illustrés 图解书籍：

多吉桑布，图解藏密修持法，西安，陕西师范大学出版社，2007年。

DUOJI Sangbu, *Tujie Zangmi xiuchifa* (Le Méthodes de fortification et de maintien de la religion secrète tibétaine illustré), Xi'An, Shaanxi shifan daxue chubanshe (Éditions de l'école normale du Shaanxi), 2007.

莲花生大师，图解西藏生死书，西安，陕西师范大学出版社，2006年。

Lianhuasheng dashi (Padma Sambhava), *Xizang shengsishu* (Le livre des morts), Xi'An, Shaanxi shifan daxue chubanshe (Éditions de l'école normale du Shaanxi), 2006.

洛桑杰嘉措，图解大手印，西安，陕西师范大学出版社，2007年。

LUOSANG Jiejiaquo, *Tujie Dashouyin* (Le Grand lignes de la main illustré), Xi'An, Shaanxi shifan daxue chubanshe (Éditions de l'école normale du Shaanxi), 2007.

洛桑杰嘉措，图解大圆满，西安，陕西师范大学，2007年。

LUOSANG Jiejiaquo, *Tujie Dayuanman* (Le Grand Voie de la complétude illustré), Xi'An, Shaanxi shifan daxue chubanshe (Éditions de l'école normale du Shaanxi), 2007.

洛桑杰嘉措，图解西藏密宗，西安，陕西师范大学，2007年。

LUOSANG Jiejiaquo, *Tujie Xizang zongjiao* (Le Religion tibétaine illustré), Xi'An, Shaanxi shifan daxue chubanshe (Éditions de l'école normale du Shaanxi), 2007.

(战国)秦越人，图解皇帝八十一难经，海口，南海出版社公司，2008年。

QIN Yueren (Sous les Royaumes Combattants), *Tujie huangdi bashiyi nanjing* (Le Livre Nanjing de l'empereur jaune illustré), Haikou, Nanhai chubanshe (Éditions de Nanhai), 2008.

(东汉)魏伯阳，图解周易参同契，西安，陕西师范大学出版社，2008年。

WEI Boyang (Sous les Han orientaux), *Tujie zhouyi can tongqi* ( Les Trois aspects similaires du cycle du soleil et de la lune illustré), Xi'An, Shaanxi shifan daxue chubanshe (Éditions de l'école normale du Shaanxi), 2008.

紫图，图解黄帝内经，西安，陕西师范大学出版社，2006年。

ZI Tu, *Tujie Huangdi neijing* (Le livre de l'Empereur Jaune illustré), Xi'An, Shaanxi shifan daxue chubanshe (Éditions de l'école normale du Shaanxi), 2006.

祖行，图解易经，西安，陕西师范大学出版社，2006年。

ZU Xing, *Tujie Yijing* (Le Yi-King illustré), Xi'An, Shaanxi shifan daxue chubanshe (Éditions de l'école normale du Shaanxi), 2006.

## Articles en ligne et principaux liens Internet :

BAPTANDIER Brigitte, *Entrer en montagne pour y rêver, Le mont des Pierres et des Bambous*,  
<http://terrain.revues.org/personne769.html?type=auteur>

BOSNAK Robert, *Embodiment, Creative Imagination in Medicin, Art and Travel*,  
<http://books.google.fr/books>.

CHENE Evelyne, *Expériences de rêves lucides*,  
<http://reves.lucides.neuf.fr>

DESCAMPS Marc-Alain :  
<http://www.europsy.org/marc-alain/reve2.html>

GHIBELLINI Florence, sur « L'état intermédiaire (E.I) » :  
<http://reves.lucides.neuf.fr/recits.htm#L'Enigme>.  
<http://florence.ghibellini.free.fr/revelucidea/theseaq.html>

IVAN DARIO QUINTERO Zerión, *El Árbol de la Vida y el Árbol del Conocimiento*, Publicación de la orden Rosa Cruz Kabalista,  
<http://www.scribd.com/doc/6990282/El-Arbol-de-La-Vida-y-El-Arbol-Del-Conocimiento>

IZUTSU Toshihiko, *Sufismo y Taoísmo*,  
<http://www.webislam.com>

LD4all : (Forum sur le rêve lucide)  
<http://ld4all.fr>

MIDOL Nancy, *Résumé*  
<http://www.univ-littoral.fr/recherche/afraps/a1-4.rtf>

REFIK Algan, *The Dream of the Sleeper, Dream Interpretation and Meaning in Sufism, (en cours d'étude)*  
<http://www.sufism.org/society/articles/dreams.html>

THOLEY Paul :  
[http://gestalttheory.net/people/thol\\_ref.html](http://gestalttheory.net/people/thol_ref.html)  
<http://homepage.sunrise.ch/homepage/cgassman/tholey2.html>  
<http://sawka.com/spiritwatch/overview.htm>

Wikipedia : (Encyclopédie libre)  
[http://fr.wikipedia.org/wiki/Reve\\_lucide](http://fr.wikipedia.org/wiki/Reve_lucide)