

EN TROIS DIMENSIONS

Le rêve lucide serait, en quelque sorte, une « réalité virtuelle », produite naturellement par notre esprit et non par des ordinateurs. Les perceptions y semblent plus intenses, plus « réelles », que la réalité.

# Le rêve lucide, mode d'emploi

*Comment devenir conscient tout en dormant et expérimenter de nouvelles façons de vivre. Aventure...*

**O**n a le contact, ça y est ! » Prise de frénésie, l'équipe de scientifiques s'affaire autour d'une batterie de cadrans, de tracés mystérieux et d'aiguilles qui s'affolent. « Envoie le signal encore une fois pour voir si ce n'est pas une erreur... — Pas de problèmes, répond-il, la communication est établie. » Derrière la vitre du laboratoire, une petite pièce sombre. Et un homme : Daryl, avec qui les chercheurs ont établi le contact. Une chose somme toute très normale chez les êtres humains. Du moins à l'état d'éveil. Le problème, ici, est que, la tête et le buste bardés d'électrodes, les mains gantées de capteurs sensibles, Daryl est endormi. Complètement. Et les appareils ne mentent pas : depuis une heure déjà, il dort tel un ange, et vient juste d'entrer dans la phase de sommeil paradoxal. Il est en train de rêver. Mais com-

me normale. C'est seulement au réveil qu'on se dit : « C'était un rêve. » Mais il peut arriver qu'en rêvant on se dise : « Je suis en train de rêver. » Cette prise de conscience à l'intérieur du rêve est le propre du rêve lucide. Le rêveur n'est plus un simple spectateur, il devient acteur, auteur. « Il y a quelques semaines, je me suis retrouvé sur la place Rouge, à Moscou, raconte Alain. Tout à coup, j'ai réalisé que je n'avais rien à faire là, puisque j'habite à Paris. Je faisais donc un rêve lucide. Je pouvais alors créer ce que je voulais. Après quelques secondes de réflexion, je me suis souvenu que je n'avais pas fait de patinage sur glace depuis très longtemps, et cela me manquait. Aussitôt, j'ai transformé la place Rouge en une immense patinoire, et j'ai patiné avec bonheur pendant un bon moment. »

Contrôler ses rêves de cette façon n'est pas un concept nouveau, loin de là. Les Tibétains, par exemple, ont développé une science particulière —

*Les paupières fermées, nos yeux suivent les objets de façon régulière*

ment est-il possible d'être endormi, de rêver et de communiquer ? C'est que Daryl Hewitt fait partie d'une nouvelle génération d'aventuriers : les *onironautes*, les explorateurs du rêve. Plus précisément de ce que l'on appelle le rêve lucide. Science-fiction ? Non : cette même scène se reproduit régulièrement au Lucidity Institute de Palo Alto, en Californie. Sous la direction du psychophysiologiste américain Stephen LaBerge, une équipe de chercheurs travaille depuis une quinzaine d'années sur les rêves lucides, appelés aussi « rêves conscients » (qu'il ne faut pas confondre avec les techniques thérapeutiques du rêve éveillé). En général, nous vivons nos rêves comme s'il s'agissait de la

le yoga de l'état de rêve — à travers laquelle on apprend à diriger ses propres songes pour transmuter sa conscience. Pourtant, il a fallu attendre le XIX<sup>e</sup> siècle pour que la toute première étude systématique des rêves ne voit le jour grâce au travail minutieux d'Hervey de Saint-Denis, professeur de langues orientales au Collège de France : après avoir commencé par noter méticuleusement tous ses rêves, il a tenté d'en comprendre la formation à partir de stimuli extérieurs ; par exemple, en mettant certains parfums sur son oreiller. Ce qui l'a amené à expérimenter progressivement les rêves conscients. Selon les témoignages rapportés par les onironautes, les sensations éprouvées

Color Box - Diaphor

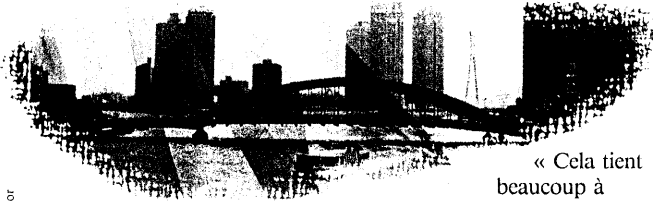
Psychologie  
no 128, pp 44-48  
fév. 1995

1117

EXPLORATION  
LIMITÉE

Les résistances intérieures des rêveurs les rendent moins entrepreneurs. En effet, on ne réalise en rêve que ce dont on se croit capable.

Outre-Atlantique, les groupes de rêveurs se multiplient. De passage à San Francisco, je décidai d'aller visiter l'institut créé par Stephen LaBerge : The Lucidity Institute. C'est Graig Webb, son assistant, qui me reçut. Il me convainquit qu'atteindre la lucidité en rêve était une entreprise assez simple. Il suffisait d'une bonne motivation, et d'un peu de méthode. Un certain nombre d'onironautes américains, rencontrés par la suite, confirmèrent mon impression. Le dialogue qu'ils avaient pu entamer avec leur inconscient leur paraissait extrêmement bénéfique, et tous affirmèrent se sentir mieux dans leur peau depuis qu'ils pratiquaient cette sorte de rêve. Quelle ne fut pas ma surprise en revenant en France de constater que le rêve lucide ne suscitait pas la même unanimité ! Plusieurs rêveurs, qui, après bien des efforts, avaient réussi à accéder à la conscience, avaient renoncé à poursuivre l'expérience après trois ou quatre tentatives seulement. Leurs impressions à l'égard du rêve lucide paraissaient mitigées. Non pas qu'ils aient vécu des expériences déplaisantes : plusieurs avaient fait des rêves de vol et beaucoup apprécié la sensation de liberté éprouvée à cette occasion. Leur répugnance à recommencer n'en paraissait que plus étonnante.



Color Box - Diaphor

« Cela tient beaucoup à notre culture catholique, explique Roger Rippert, ex-président de l'association Oniros. De tout temps, le catholicisme a vu une menace dans l'activité onirique et, sous l'Inquisition, on qualifiait les rêves de manifestations de Satan. Freud et sa théorie de l'inconscient ont fait évoluer les mentalités. Mais la méfiance reste, et nous hésitons à ouvrir la boîte de Pandore, comme si le diable risquait toujours d'en sortir. S'y ajoute, pour le rêve lucide, l'idée qu'intervenir sur le contenu de ses rêves, c'est jouer à l'apprenti sorcier, s'arroger une toute-puissance de mauvais aloi, se prendre pour un démiurge ; bref, rivaliser peu ou prou avec Dieu. » Les Américains, de souche protestante, se sentent plus libres de plonger dans leur monde intérieur et d'intervenir sur le

produit de leur inconscient. Cette différence culturelle se concrétise dans les faits, chez nous, par une plus grande difficulté à atteindre cet état de rêve lucide. Il nous faut apprendre à valoriser nos rêves et à rayer de notre vocabulaire toute une série de formules qui disent avec trop d'éloquence le peu de cas que nous faisons, en France, de l'activité onirique. Ne dit-on pas aux enfants, dès leur plus jeune âge, qu'« il ne faut pas rêver » ? Alors qu'en les y encourageant, au contraire, on favoriserait leur équilibre... A. D. ●

pendant le rêve lucide n'ont rien à voir avec celles de l'état de rêve normal, et il est très facile de les différencier l'un de l'autre. En 1913, le médecin néerlandais Frederik Van Eeden racontait déjà que, « dans les rêves lucides, la réintégration des fonctions psychiques est si complète que cela rappelle la vie quotidienne. On atteint un état de conscience totale, et on peut s'engager dans une action de sa libre volonté. Pourtant, le sommeil n'en est nullement affecté, et il reste profond ». En rêve, il se fit même cette remarque : « Mon imagination n'aurait jamais été capable d'inventer ou de créer une image aussi complexe que celle de la perspective changeante des petites branches que je voyais quand je volais. »

Pour Daryl Hewitt, ce genre d'expérience a commencé à l'âge de 18 ans, « mais je n'ai appris à les provoquer qu'à partir du moment où je suis entré dans l'équipe de Stephen LaBerge. C'est une aventure enthousiasmante parce qu'elle concilie la recherche scientifique et le voyage intérieur. Malheureusement, actuellement encore, certains scientifiques continuent de nier cette faculté naturelle de l'être humain ». En effet, pendant longtemps, le rêve lucide a été classé dans la catégorie des doux délires pour parapsychologues et amateurs de sensationnel. Être conscient en rêvant, c'était impossible. Le psychologue anglais Havelock Ellis avait

Dès le sommeil paradoxal, on envoie un signal lumineux

même écrit : « Je ne crois pas qu'une chose pareille soit réellement possible, bien qu'elle ait été attestée par de nombreux philosophes et d'autres, depuis l'époque d'Aristote. » On voit donc à quel point la science est bardée d'a priori contre tout ce qui n'entre pas dans le cadre théorique conventionnel ! Heureusement, à partir de 1977, Stephen LaBerge a tenté ses premières expériences officielles dans un laboratoire du département de psychiatrie de la prestigieuse université Stanford, en Californie. Aujourd'hui, il prouve scientifiquement, et sans aucune ambiguïté, que le rêve lucide est cons-

cient : « Au début de mon expérience, j'ai découvert que si l'on se concentrait sur les tracés de l'EEG pendant l'état de veille, on pouvait détecter ces ondes alpha n'étaient pas présentes. L'hypothèse du micro-réveil dans le cas où le rêve lucide dure longtemps, les travaux ont permis de préciser certains aspects du monde onirique, contrairement à la croyance que le rêve ne dure qu'une fraction de seconde. C'est un temps qui a été mesuré. En fait, il est vécu peut être, et cela a été prouvé par LaBerge. Autre expérience : l'état d'éveil, lorsque nous sommes passés devant nous à un

Certains en pr

suivent l'engin doucement, si nous fermons les yeux, nous pouvons visualiser — un monde où toutes les choses sont anarchiques. Or, en état de rêve lucide, nous suivent les objets de façon précise. L'état d'éveil, alors que nous sommes fermés...

Comment s'effectue-t-elle en laboratoire ? Relié à un ordinateur, l'enregistreur contrôle l'ensemble du système et envoie un signal dès son entrée en action. C'est un son, une vibration, un signal lumineux qui précède immédiatement l'intégration dans le rêve. Au moment où ce signal est reçu, le rêve répond à l'expérimentateur selon un code déterminé. Cette méthode permet toute hypothèse de travail. L'expérience, on demande à l'expérimentateur de donner son nom en montrant les vêtements verticaux des yeux. Cette expérience a été reproduite avec succès — par l'association des rêveurs lucides, à notre tour, prouve l'existence des rêves lucides. Et montrer également qu'il ne s'agit pas uniquement d'un phénomène américain ! L'importance de ces découvertes a même été reconnue à publier, il y a deux ans, dans ce sujet sulfureux : « L'expérience nous prouve la nature de la conscience

## QU'EN FRANCE !

ent. Cette différence dans les faits, chez nous, difficulté à atteindre...  
I nous faut apprendre à rayer de notre série de formules qui...  
ence le peu de cas que...  
de l'activité onirique.  
ts, dès leur plus jeune rêve » ? Alors qu'en contraire, on...  
e...

A. D. ●

ont rien à voir avec celles et il est très facile de les...  
re. En 1913, le médecin Eeden racontait déjà que...  
la réintégration des fonctions complète que cela rappelle...  
eint un état de conscience...  
ger dans une action de sa...  
e sommeil n'en est nullement profond ». En rêve, il se...  
e : « Mon imagination...  
le d'inventer ou de créer...  
e que celle de la perspective...  
branches que je voyais

genre d'expérience a connu...  
mais je n'ai appris à les...  
moment où je suis entré...  
LaBerge. C'est une aventure...  
qu'elle concilie la...  
voyage intérieur. Malheureusement...  
encore, certains scientifiques...  
cette faculté naturelle...  
fret, pendant longtemps, dans...  
la catégorie des douces...  
gnes et amateurs de sensations...  
en rêvant, c'était impossible...  
lais Havelock Ellis avait

## paradoxal, mal lumineux

pas qu'une chose pareille...  
ien qu'elle ait été attestée...  
philosophes et d'autres,...  
e. » On voit donc à quel...  
e d'a priori contre tout...  
cadre théorique convenu...  
partir de 1977, Stephen LaBerge...  
ses expériences officielles...  
partement de psychiatrie...  
Stanford, en Californie...  
scientifiquement, et...  
le rêve lucide est cons-

cient : « Au début de nos travaux, nous avons vérifié s'il ne s'agissait pas de *micro-réveils* parce que, sur les tracés de l'E.E.G., apparaissait parfois un rythme alpha, une onde habituellement associée à l'état de veille. Or, par la suite, on a découvert que ces ondes alpha n'étaient pas systématiques, et que l'hypothèse du micro-réveil ne tenait pas dans les cas où le rêve lucide dure une demi-heure... » Ces travaux ont permis de pénétrer au cœur de certains aspects du monde onirique. On a ainsi pu vérifier que, contrairement à la théorie selon laquelle un rêve ne dure qu'une fraction de seconde, il se déroule en fait au même rythme que le temps de veille. « C'est un temps réel de défilement des images qui a été mesuré. En revanche, la façon dont il est vécu peut être, elle, subjective », précise le Pr LaBerge. Autre expérience, plus intrigante : à l'état d'éveil, lorsque nous regardons un véhicule passer devant nous à une vitesse régulière, nos yeux

et la nature exacte de nos mondes dits imaginaires. » Ce journal, organe de presse de l'Union des rationalistes américains, a pourtant l'habitude de pourfendre toutes les recherches marginales en général, et les travaux de parapsychologie en particulier !

**L**es rêves lucides sont-ils réservés à quelques privilégiés ? Non. Tout le monde peut, en principe, les expérimenter. « Et les personnes qui en ont l'habitude vous diront que ce sont les plus belles expériences de leur vie, explique Daryl Hewitt. La prise de conscience s'effectue par un *signe de rêve* : c'est un événement qui n'arrive pas dans la vie réelle. Voler tel un oiseau, par exemple. Puis, comme dans un rêve normal, tout est possible. Mais, ici, vous pouvez tout contrôler ! » Les uns visitent des châteaux, les autres escaladent l'Himalaya, certains créent de véritables aventures... celles qu'ils ne pourront jamais vivre dans

## Certains en profitent pour apprendre la musique, ou une langue étrangère

suivent l'engin doucement et régulièrement. Mais si nous fermons les yeux et tentons d'imaginer — ou de visualiser — un véhicule passer, nos globes oculaires font toutes sortes de mouvements anarchiques. Or, en état de rêve lucide, nos yeux suivent les objets de façon régulière, comme pendant l'état d'éveil, alors que nos paupières sont fermées...

Comment s'effectue l'expérience du rêve lucide en laboratoire ? Relié à un « polygraphe » (qui enregistre et contrôle l'activité du cerveau et de l'ensemble du système nerveux), l'onironaute reçoit un signal dès son entrée dans le sommeil paradoxal. C'est un son, une vibration particulière, ou un signal lumineux qui présente l'avantage d'être facilement intégré dans le rêve sans éveiller le dormeur. Au moment où ce signal est émis, le sujet endormi répond à l'expérimentateur en bougeant les yeux selon un code déterminé et très précis pour écarter toute hypothèse de hasard. Par exemple, avant l'expérience, on demande au rêveur d'épeler les initiales de son nom en morse, en effectuant des mouvements verticaux des yeux. En France, la même expérience a été reproduite récemment — et avec succès — par l'association Oniros. « Nous voulions, à notre tour, prouver de manière objective l'existence des rêves lucides, explique Roger Ripert. Et montrer également que ce phénomène ne se produit pas uniquement dans un laboratoire de pointe américain ! » L'importance de ces travaux et de ces découvertes a même poussé le *Skeptical Inquirer* à publier, il y a deux ans, un article très positif sur ce sujet sulfureux : « Les recherches de LaBerge nous forcent à nous poser des questions sur la nature de la conscience, le contrôle de notre vie,



Quelque part dans le temps - Christophe L.

le réel. De plus, tout se déroule en trois dimensions, en couleurs, avec sons et odeurs. Evidemment, son usage demande un entraînement progressif. Parce que usage pratique il y a ! » Ce que vous expérimentez au cours de vos rêves lucides peut vous servir pour la vie réelle, explique Roger Ripert. Par exemple, on peut faire de la visualisation à l'intérieur même du rêve pour apprendre à modifier une situation, et développer la confiance en soi. Pour les créateurs, les écrivains, ou pour résoudre les problèmes de la vie quotidienne, le rêve lucide propose toutes sortes de solutions en permettant l'accès direct à la mémoire subconsciente, ou à celle du soi supérieur. Comme les pilotes le font dans un simulateur de vol, vous

Intervenir dans son rêve permet d'y inviter des personnages, de changer les décors, de modifier les épisodes...



## REVER ENSEMBLE POUR VIVRE EN PAIX

### ASSOCIATION ONIROs

*Elle anime  
des groupes  
d'étude et  
de partage  
de rêves,  
une formation  
en onirologie  
et édite  
des livres  
et des revues  
sur les rêves  
conscients.  
Notamment,  
"le Rêve  
lucide", de  
S. LaBerge.  
Oniros,  
B.P. 30,  
93451 Ile-  
Saint-Denis  
Cedex.  
T. : 48.20.21.36*

Dans les années 50, une équipe de chercheurs américains découvre avec stupeur qu'une tribu de Malaisie, les Sénoï, n'a connu ni guerres, ni crimes, ni conflits relationnels depuis plus de trois cents ans... Et cela grâce au rêve ! Partagée par tous, l'interprétation des rêves est en effet pratiquée dès la plus tendre enfance. Chaque matin, après avoir discuté en famille les rêves des plus jeunes, les hommes adultes se rassemblent afin de raconter et d'analyser leurs propres rêves. Pour les Sénoï, dès qu'un conflit apparaît dans un songe, cette force hostile doit être transmutée en force bénéfique. Ainsi, les peurs sont changées en désirs de découverte. Lorsqu'un enfant rêve qu'il tombe, l'adulte répond avec enthousiasme : « Quel rêve merveilleux ! Où es-tu tombé, et qu'as-tu découvert ? » On lui conseille alors de prendre plaisir à tomber au lieu de s'en effrayer : « Tomber est la façon la plus rapide d'entrer en contact avec les puissances du monde des esprits. Bientôt, lorsque tu auras un rêve de chute, tu seras conscient et, en te rappelant ce que je te dis, tu sentiras que tu voyages vers la source de puissance qui t'a fait tomber. » Les Sénoï connaissent donc les rêves lucides et apprennent à les contrôler. Petit à petit, peurs, frustrations et anxiétés sont ainsi transformées et deviennent des joies ou des actes de volonté intérieure. Grâce à la même technique, ils règlent leurs problèmes relationnels : lorsqu'un rêveur se voit attaqué par un ami, il parle de ce rêve à l'ami en question, qui doit lui donner en retour un présent et des marques d'affection pour rétablir une bonne entente. Les Sénoï assurent non seulement leur équilibre psychique par une action *dans* le rêve lui-même, mais rendent aussi leur vie intérieure bénéfique pour la société. Par exemple, le statut des femmes sénoï a été nettement amélioré par l'intermédiaire d'un songe particulièrement significatif. Grâce à cette pratique journalière, l'évolution de cette tribu a pu se faire sans à-coups et sans violences, puisque la communauté réagit avant même que le problème soit révélé dans la vie quotidienne. Nous sommes donc loin de notre société où il faut qu'un problème ait atteint des proportions considérables pour être pris en considération !

E. P. ●

pouvez simuler et expérimenter de nouvelles façons de vivre, ou encore acquérir des aptitudes particulières. » Ainsi, tout comme le nouveau-né intègre ses premiers gestes en les rêvant, certains profitent de cette « occasion rêvée » pour apprendre le sport, la musique, ou une langue étrangère. Khaleb, l'un des professeurs de Stanford, pratiquait le taekwondo, un art martial qui s'apparente au karaté : « Grâce au rêve lucide, je suis passé à l'aïkido sans aucun problème. Il m'a suffi de visualiser et d'intégrer lentement les mouvements en les pratiquant réellement, puis de les répéter autant de fois qu'il le fallait en dormant. »

Comme les études récentes ont démontré une forte relation entre les rêves et les fonctions biologiques du corps, les rêves conscients peuvent aussi faciliter les guérisons. Le rêve lucide permet également d'apprendre à maîtriser ses peurs, à régler les conflits internes, et à affronter les situations. Ainsi, avec un groupe de plus de 90 personnes, le chercheur allemand Paul Thooley mène avec suc-

### *Ce sont toujours nos propres peurs que l'on apprivoise*

cès une étude très poussée sur les possibilités thérapeutiques du rêve lucide, en particulier pour les personnes sujettes à de fréquents cauchemars. « Dans mon sommeil, j'étais souvent poursuivie par deux loups menaçants, raconte Laurie. J'étais épouvantée, je hurlais, et me réveillais désespérée. Après avoir travaillé la technique d'induction des rêves lucides, j'ai réussi, une nuit, à être consciente pendant mon cauchemar. Je me suis retournée, et j'ai fait face aux animaux. J'ai levé la main et ils se sont arrêtés net. Ils ont souri, et ont disparu. Je n'ai plus jamais refait ce rêve. »

**P**lutôt que d'avoir peur ou de combattre nos monstres intérieurs, il faut les apprivoiser : ce sont nos propres peurs que l'on apprivoise. D'après les psychologues américains, les bénéfiques d'une telle pratique sont considérables, car ils ont constaté que les personnes qui effectuent au moins un ou deux rêves conscients par mois sont plus équilibrées et beaucoup plus indépendantes que celles qui ont moins de rêves lucides. En cela, ils rejoignent les propos du maître soufi Ibn el-Arabi (au XII<sup>e</sup> siècle) : « L'individu doit pouvoir contrôler ses pensées alors qu'il rêve. L'exercice de cette vigilance [...] rapportera de grands bénéfices à l'individu. Chacun devrait s'efforcer d'acquérir une capacité d'une si grande valeur. » Le rêve ordinaire est au rêve lucide ce que la somnolence est à l'état d'éveil. « Expérimenter le rêve lucide, c'est transcender notre conscience, conclut Stephen LaBerge. Etre lucide, c'est se rendre compte que nous sommes les créateurs de notre réalité : voilà la plus belle expérience de liberté. »

ERIK PIGANI ●

rêve avant d'être complètement réveillé. Les créateurs de stages, chacun à leur façon, ont souvent étudié plusieurs traditions. Bernard Mirande cherche à réunir lecture lacanienne, archétypes jungiens, mythologie, vies antérieures et symboles... Serge Villaverde s'inspire, lui, de la Kabbale et de l'alchimie. Pourquoi autant de chemins ? « On n'a jamais fini d'interpréter un rêve, explique Bernard Mirande, et j'ai choisi d'indiquer plusieurs voies pour pallier le risque d'analyse sauvage. J'offre toutes les lectures possibles, tous les participants interprètent, et moi, je synthétise. » Pour cela, les rêves effectués pendant les jours de stage sont notés sur du papier carbone et lus à haute voix devant tout le groupe. « C'est ce qui empêche la démarche d'être trop égocentrique, explique Christiane. Le fait de travailler avec les autres m'a ouverte, et j'ai surtout réalisé quel merveilleux potentiel détient chaque être humain : une imagination extraordinaire, des réponses à ses questions les plus secrètes... Cela m'a incontestablement rendue plus tolérante. »

Serge Villaverde, lui, fait travailler ses élèves dans un esprit totalement différent : « Dans le *Zohar*, explique-t-il, il est dit qu'"on ne doit jamais communiquer un songe à une personne dont on n'est pas aimé" (*Zohar*, 1, 183A). Or on n'est jamais

### Seul le rêveur peut interpréter tous les aspects de son ombre

sûr... Les analystes sont-ils tous pleins d'amour ? Ont-ils eux-mêmes interrogé leur maître intérieur avant de recevoir un rêve ? Je pense donc que l'interprétation des différents aspects de son ombre doit n'appartenir qu'au rêveur lui-même. » « C'est en cela que j'ai le plus changé, avoue l'une de ses stagiaires ; j'ai dû accepter de faire ce travail régulier de classement sans attendre de résultats rapides... Une façon de travailler ma confiance. Depuis quatre ans, je me sens bien plus autonome, j'ai une meilleure compréhension de moi-même. Je sais ce que me suggèrent mes propres symboles. » Ce type de travail rigoureux permet en effet un mouvement fructueux entre l'inconscient et le conscient. « On tricote alors ses jours et ses nuits ensemble », selon Serge Villaverde, qui encourage ses élèves à une forme étrange de « programmation. » Il s'agit de reprendre en mémoire un symbole apparu en rêve à un certain moment du quartier lunaire et, un autre soir de même configuration du ciel, de « renvoyer » mentalement ce symbole à l'Univers. Les réponses, évolutions du même symbole, arrivent en nombre dans le rêve suivant. Un point de contact s'est établi, permettant au rêveur de connaître la suite de son film intérieur. Ainsi chacun devient-il capable, selon l'expression du thérapeute de « faire son courrier ». Car, comme il est dit dans le Talmud, « un rêve que l'on n'interprète pas est comme une lettre non lue ».

PASCALE SENK ●



# POUR EN SAVOIR PLUS

● **L'Homme à la découverte de son âme**

C. G. Jung, Albin Michel.

Jung explique à tous sa vision et son interprétation des grands mystères de la psyché humaine, et notamment les rêves.

● **Les Rêves et l'Ombre**

D. Charrière, Albin Michel/«Question de» n° 96, 94.

Pour mieux comprendre la confrontation du bien et du mal dans les rêves à la lumière de l'analyse jungienne.

● **Neurophilosophie du rêve**

C. Debru, Hermann/Éditeurs des sciences et des arts, 90.

Philosophe et historien des sciences, l'auteur a enquêté dans le laboratoire du Pr Jouvot pour nous offrir un ouvrage richement documenté sur le sujet.

● **Rêve, art et phantasmes**

H. Segal, Bayard, 93. Le rêve, l'art et le phantasme nous aident à panser les traumatismes. L'auteur développe de nombreux cas.

● **L'Homme éveillé**

P. Etevenon, Tchou, 90. Un livre extrêmement complet agrémenté d'entretiens avec les personnalités les plus éminentes en ce domaine pour faire le point sur la science du rêve.

● **Il m'est venu en rêve...**

M. Boss, PUF, 89. Cet ensemble d'essais théoriques sur l'activité

onirique tente de faire le point sur l'interprétation des rêves à la lumière de la psychanalyse et de la psychologie des profonds.

● **Comprendre les rêves de votre enfant**

P. Garfield, Albin Michel, 87.

Pour avoir accès au monde secret des rêves de votre enfant et décoder les sentiments qu'il exprime à travers eux.

● **Pouvoir analyser ses rêves**

R. Bosmiak, Le Jour, 93.

Un ouvrage simple qui propose des exercices pour mémoriser et analyser les rêves, puis utiliser les techniques de « l'imagination active ».

● **Guide de l'interprétation des rêves**

C. De Milleville, Solar, 93.

Un ouvrage clair et précis qui offre certaines clefs de nos songes.

● **Etre selon ses rêves**

J. R. Pasche, Buchet-Chastel, 93.

L'auteur nous propose un voyage intérieur initiatique pour découvrir les véritables clefs des rêves.

● **Le Yoga du rêve**

N. Norbu, L'Originel, 94.

Exercices, visualisation, respiration et conseils pour développer la clarté et l'intuition durant le sommeil et le rêve.

● **Les Praticiens du rêve**

M. Perrin, PUF, 92.

Pour comprendre les pratiques chamaniques qui concernent tous les peuples du monde.

● **Le Rêve éveillé**

D. Guerdon, Oniros, 92.

Un excellent ouvrage pratique sur cette technique thérapeutique.

● **Les Cousins du rêve**

G. Maurey, Bayard, 92.

Le rêve éveillé appartient à plusieurs domaines : la médiumnité, la transe, la thérapie et la psychanalyse.

● **Les Rêves prémonitoires**

D. Ryback, Tchou, 90.

L'auteur, docteur en psychologie, nous apprend à identifier les messages qui peuvent influencer notre vie.

● **Dreamscape**

J. Ruben, Lumière/PFC Vidéo, 94.

Ce film reprend les recherches en parapsychologie : peut-on s'introduire dans les rêves des autres pour les aider à résoudre leurs cauchemars ?

● **Dictionnaire des rêves**

Col., Syros, 94.

Un ensemble de petits textes fantastiques ou cauchemardesques pour le plaisir de retrouver l'univers de la nuit.

● **Les Rêves, voie royale de l'inconscient**

Col., Tchou, 92.

Les textes essentiels de tous les grands de la psychanalyse sont ici réunis pour tenter de lever le voile sur ce phénomène universel.

Cet hiver, p  
dans l  
à to

de s'associ

2  
soutenez

Un reçu fis

# Psychologies

*l'harmonie du corps et de l'esprit*

**ANDIE Mc DOWELL**

**"L'art dramatique ?  
Une thérapie !"**

**MADAGASCAR**

**Les leçons  
des guérisseurs**

**AUTO-HYPNOSE**

**Au secours  
des enfants  
qui souffrent**

**FAMILLE**

**Dépasser le passé**

**ONGLES**

**La santé au bout  
des doigts**

**Dossier Spécial 35 pages**

# LES RÊVES

## Comment bien les utiliser

