

● se connaître

## LA MÉTHODE IAS

Avoir conscience de ses rêves tout en rêvant : la technique fait fureur outre-Atlantique. Elle débarque en France. Mode d'emploi de cet outil de transformation de soi, inspiré des pratiques chamaniques.

# Le rêve lucide

### ● C'EST QUOI?

« Le rêve lucide n'est pas une thérapie à proprement parler, prévient la sophrologue Lalie Walker, auteure de *Vivre le rêve*<sup>1</sup>. Mais il possède une dimension thérapeutique, car il permet de s'approprier ses productions oniriques, sans thérapeute. » Le principe : se réveiller un peu pendant son rêve pour être conscient de celui-ci, mais pas trop pour continuer à rêver. Connue des chamans depuis des siècles, la technique a eu pour pionnier occidental le marquis Léon d'Hervey de Saint-Denys<sup>2</sup> (1822-1892), qui inspira les surréalistes. Depuis, des chercheurs<sup>3</sup> en ont démontré l'efficacité.

### ● COMMENT FAIRE?

Maîtriser cette technique nécessite un travail au quotidien. C'est, par exemple, se répéter chaque soir : « Je veux me réveiller dans mon rêve » ; apprendre à se réveiller en douceur le matin, pour ne pas sortir brutalement de son rêve, et en garder le souvenir intact ; tenir un carnet de rêves et le relire régulièrement pour comprendre ses scénarios récurrents, les personnages, les lieux qui nous « hantent »... Il s'agit d'inscrire ces éléments dans la mémoire, en les associant au souvenir des sensations physiques qui les accompagnent dans le rêve. Ces associations agiront ensuite comme des rappels permettant, en rêve, de déclencher la lucidité : « Je reconnais cette scène, je suis donc en train de rêver. » Le voyage peut commencer.



CAROLINE DE GRIEF

### ● POUR QUI? POURQUOI?

Puisque nous rêvons tous, nous sommes tous aptes à pratiquer cette technique. Bien maîtrisée, elle permet de « créer des scénarios, d'invoquer des images, et cette sensation jubilatoire que tout nous semble possible fait déjà du bien », précise Lalie Walker. Autre avantage, durant le rêve lucide, nous avons une perception de nous-même plus juste : « Malgré l'immobilité du corps, notre cerveau entre dans un état hypersensoriel où tous les niveaux de l'individu sont actifs : sens, perception de soi, libre arbitre... Nous nous retrouvons dans un état de conscience élargie, moins encombré d'informations parasites. » Selon la sophrologue, « cela nous permet de traiter des conflits, de travailler sur des angoisses, avec une forme rare de conscience ». C'est le troisième effet bénéfique : en maîtrisant des scénarios imaginaires, nous développons une créativité qui aide à prendre des initiatives pour changer les choses dans la vie réelle. **SYLVAIN MICHELET ●**

### @ Trouvez votre psy

Consultez l'annuaire des pys certifiés. sur [quelpsy.com](http://quelpsy.com)

### ➔ Nos annonces

Stages, formations, dans « les annonces du mieux vivre », p. 203.

1. *Vivre le rêve* (La Martinière, 2007).  
Son site : [www.laliewalker.com](http://www.laliewalker.com)  
2. Léon d'Hervey de Saint-Denys, auteur des *Rêves et les moyens de les diriger* (Cartouche, 2007).  
3. Notamment Stephen LaBerge, chercheur à l'université Stanford, aux États-Unis, et auteur du *Rêve lucide* (Oniros, 1998).