

Dompter le rêve lucide ?

Par [Kevin Finel](#)

septembre 19, 2014

<http://kevin-finel.fr/dompter-reve-lucide/>

Vers le rêve lucide...

Dans les mails que je reçois, la demande de conseils en lien avec la pratique du rêve lucide est sans doute l'une de celle qui revient le plus régulièrement... Rêver de façon lucide est sans doute l'une des expériences les plus riches et puissantes qui soit : l'espace de liberté infinie que permet le rêve ouvre la porte à une exploration sans limite de l'inconscient.

Comme il n'est pas toujours évident de donner des indications sur une pratique aussi particulière et déroutante, je me suis dit que le plus simple était encore de vous faire partager mes premières expériences dans ce domaine et les différentes étapes qui m'ont permis de parvenir à « rêver » ... en espérant que ceux qui s'intéressent à cette pratique puissent y trouver de la matière et des idées pour les aider dans leur cheminement et leurs explorations !

Ma découverte du rêve lucide remonte à mes 14 ans : j'étais en seconde et ma pratique de l'auto-hypnose en était à ses balbutiements. A cette époque, je lisais Patrick Drouot et C.G. Jung : étrange mélange et surtout étranges lectures, mais ces auteurs me fascinaient. Le premier pour ses expériences troublantes qui remettaient en cause ma vision du monde, et le second pour son intelligence et sa poésie. Avec le recul, je me dis que par ces lectures, l'idée du rêve était déjà présente dans mes réflexions, pourtant je ne me souviens pas y avoir accordé à ce moment une réelle importance.

Les choses ont changé quand j'ai entendu parler pour la première fois

de Carlos Castaneda. J'étais tombé – je ne sais plus de quelle façon – sur le livre de B. Dubant et M. Marguerie « le saut dans l'inconnu », une sorte d'analyse de l'œuvre de Castaneda – *livre que j'ai relu il y a peu et que je conseille fortement à tous ceux qui s'intéressent à ce personnage* – et, immédiatement, ça a été le coup de foudre ! C'était limpide, les mots raisonnaient en moi avec force et évidence : j'étais envahi par le sentiment d'être face à ce que je cherchais depuis longtemps... Quelques jours après, j'avais devant moi tous les livres de Castaneda et je les dévorais avec avidité.

En filagramme de ces lectures, un thème revenait : la pratique du rêve. Je sentais qu'il y avait ici une clef, quelque chose qui allait me faire avancer plus vite et m'aider à mieux comprendre ce qui, en moi, m'échappait.

Je n'en étais pas encore à imaginer à cette époque que j'allais vraiment devenir hypnotiseur et que je consacrerai ma vie à explorer mon inconscient et celui des autres, mais je ressentais déjà, sans doute, un appel très fort, une poussée qui m'entraînait dans cette direction.

Tentant de rassembler les bribes d'indices laissés par Castaneda, je décidais de tenter, chaque soir, de me réveiller dans un rêve : première étape logique sur le chemin du rêve lucide.

De mes lectures, je déduisais principalement deux idées :

- **Pendant la journée, penser le plus souvent possible au rêve, et vérifier que je n'étais pas en train de dormir.** Etant donné qu'au milieu d'un rêve tout semble normal, il est difficile d'être certain que nous sommes bien dans la réalité ! Mais surtout, nous savons que dans le rêve certaines de nos pensées et habitudes ordinaires sont encore présentes : on se pose des questions, on réfléchit... l'idée me semblait donc logique : je cherchais à être tellement habité par le besoin de vérifier si je rêvais ou non, que j'allais bien, à un moment ou à un autre, me poser cette question au milieu d'un rêve... et donc prendre conscience que je rêvais !
- **Le 2^e élément que l'on retrouve chez Castaneda consiste à se donner une tâche en rêve.** C'est un point de connexion entre la conscience et le monde du rêve que l'on tente de créer ainsi. Il s'agit de s'imprégner de l'idée que l'on a quelque chose à faire afin

d'accéder à cette pensée au cœur d'un rêve. La tâche que Castaneda s'était vu fixée, était de penser à regarder ses mains. L'idée me parut bonne et je me concentrais régulièrement dans la journée sur le fait que la nuit je devais absolument me souvenir de regarder mes mains....

Après quelques jours, je connus un premier succès, très relatif : au milieu de la nuit, au cœur d'un rêve, un élément incohérent m'a surpris et m'a fait douter... j'ai pris conscience que j'étais dans un rêve !

Alors, la conscience a pris un peu plus de place, suffisamment pour que je me souvienne que je devais regarder mes mains... et là, une question, toute bête, toute simple, m'est venue : comment bouge-t-on dans un rêve ? Drôle de question ! Bien trop consciente malheureusement : je me suis retrouvé éjecté du rêve, assez violemment.

Immédiatement, mon corps m'a semblé être totalement paralysé, et je m'aperçus très vite que cette sensation existait au-delà du rêve : je suis à nouveau allongé sur mon lit, mais incapable de bouger et de respirer. Accélération cardiaque, moment de panique : je vivais ma première paralysie du sommeil ! Ça n'a sans doute duré qu'une poignée de secondes, mais avec une belle angoisse. Quand on n'a jamais entendu parler du processus, qu'on ne sait pas que c'est « normal », la sensation est plutôt effrayante !

J'ouvre ici une petite parenthèse : ayant rencontré depuis de nombreuses personnes intéressées par le rêve lucide qui sont passées par cette même étape, je conseille à ceux qui abordent cette pratique de se renseigner quelque peu à ce sujet, pour éviter l'effet de surprise : une fois celle-ci passée, la paralysie du sommeil est même un état intéressant à créer, à explorer... quelques informations donc, à creuser :

http://fr.wikipedia.org/wiki/Paralysie_du_sommeil

Après cette première expérience mitigée, ce fut une longue période de stagnation... Je ne sais pas si la peur de la paralysie a joué ou non, ou

si mon attente était si forte que j'ai fini par me bloquer – un peu comme ces personnes qui désirent tellement se détendre qu'elles augmentent leur niveau de stress – toujours est-il que la frustration était le seul résultat obtenu : jour après jour, ou plutôt nuit après nuit, je m'éveillais après un long tunnel d'inconscience, avec au mieux le souvenir de certains rêves – maigre consolation ! -, mais sans aucune trace de prise de conscience au milieu de la nuit.

J'ai testé un tas de choses : m'endormir assis, pensant que cette position allait me réveiller au moment où, entrant dans le sommeil, ma tête allait chuter ; boire énormément avant de dormir ; m'endormir avec une musique pour l'entendre dans mes rêves et me souvenir qu'elle était présente dans ma chambre... bref, tout ce qui me semblait favoriser un lien entre le monde intérieur et le monde extérieur y passait, mais sans succès : je me réveillais, chaque matin, déçu d'avoir encore perdu une nuit à « simplement dormir ».

Mes souvenirs sont sans doute inexacts, mais je crois qu'il m'a fallu au moins 2 ou 3 mois avant d'avoir une nouvelle idée pertinente... C'est venu le jour où je me suis dit que tenter de rêver une seule fois par nuit était une perte de temps énorme.

J'avais depuis peu sur ma table de nuit un réveil avec une fonction « snooze », vous savez cette fonction qui permet de repousser à chaque pression la sonnerie de 8 minutes : une sorte de grâce matinale. Je décidais alors de mettre cette fonction en marche dès le soir, et de fractionner ma nuit en autant de périodes de 8 minutes qu'il en faudrait pour que je finisse par me réveiller dans mon rêve.

Si mon moral était plutôt bon pendant les premières heures, rapidement l'exercice a tourné à la torture : au milieu de la nuit, les sonneries me semblaient de plus en plus rapprochées, jusqu'à avoir la sensation d'avoir à peine eu le temps de cligner des yeux entre deux réveils désagréables ...

Tentative après tentative, je plongeais dans un sommeil tout ce qu'il y a de plus ordinaire, avec des rêves parfois, et d'autres fois un black-out total. Pourtant, au petit matin, un peu déphasé, je commençais à avoir la sensation que la frontière entre la conscience et l'inconscient était plus mince, que je restais conscient un peu plus longtemps au

moment où je m'endormais, jusqu'à maintenir ma lucidité pendant quelques précieuses secondes supplémentaires après que mon corps se soit endormi. 3 ou 4 expériences similaires m'ont fait sentir que j'étais sur le bon chemin... mais il était déjà l'heure de se lever, et de repasser à d'ennuyeuses activités de jeune lycéen.

J'ai un drôle de souvenir de la journée qui a suivi. Je crois que la fatigue – liée à l'obsession du rêve lucide – m'a donné l'impression d'un léger décalage, une sorte d'état modifié de conscience permanent. Je me sentais comme dans ces films où pour montrer que le personnage rêve, ou fait un « flash-back », le réalisateur ajoute un léger flou à l'image... et surtout je sentais que la frontière de mon inconscient pouvait être traversée, que je commençais à sentir *comment* y parvenir. A vrai dire, je luttais à chaque instant pour ne pas m'endormir pendant mes cours, mais le soir même, je décidais de continuer mon expérience.

Cette fois par contre, j'ajoutais un élément : dans les thèmes évoqués par Castaneda, revient l'idée du chasseur. Sans rentrer ici dans les détails – ce qui nous écarterait du sujet – se cache derrière ce thème l'idée de l'imprévisibilité : pour faire simple, il s'agit de chasser ses propres habitudes pour ne pas en être prisonnier. Selon Castaneda, un chasseur pose des pièges sur le chemin de ses routines, afin de les déceler et de les combattre... je décidais d'appliquer la méthode à cette fâcheuse habitude qu'avait le sommeil de m'entraîner dans l'inconscience !

Le soir donc, je réglais à nouveau mon réveil, et patiemment, j'attendais le sommeil...

Je ne sais pas si vous avez déjà essayé de vous construire une représentation mentale, métaphorique, de l'endormissement : pour moi, l'image qui me vient est celle d'un voile qui me recouvre et me coupe de la réalité. Je me figurais donc le sommeil comme une entité – ce voile – attirée au moment où mon corps et mon mental étaient dans les bonnes dispositions pour être entraîné dans l'inconscience.

Je faisais semblant de dormir, attendant le sommeil, patiemment, comme un chasseur attend que sa proie tombe dans son piège... et au moment où je le sentais tout proche, à l'instant où je sentais que j'étais

à deux doigts de me faire emporter, je décidais d'entrer volontairement en contact avec lui : mentalement, je plongeais littéralement dedans.

Cela produisit une différence : j'étais acteur et non plus spectateur du passage dans le sommeil. Dès la première fois, l'effet fut concluant : je conservais un peu de conscience de l'autre côté ! C'était fluctuant, ça tanguait comme un bateau pris dans une tempête, je sentais que ma conscience peinait à s'accrocher et à s'installer dans un endroit où elle n'avait pas habituellement sa place...

L'idée de regarder mes mains revient alors, et cette fois j'y parvenais : cet acte simple, que j'avais recherché tant de fois produisit un instant de calme, comme une ancre qui venait me stabiliser.

Je regardais autour de moi : j'étais dans un lieu étrange, illogique, mouvant, typique d'un rêve ... et j'entendais mon réveil sonner à l'extérieur de ce lieu. Je savais que la réalité était de l'autre côté. *Et je décidais de ne pas y aller.*

Cela a du durer quelques secondes, tout au plus : une petite peur de ne pas rester dans le rêve suffit à m'en faire sortir. Ah ! Les réflexes de la conscience ... C'est allé très vite, accélération cardiaque, légère paralysie du sommeil et la sensation d'être éjecté avec force... mais j'avais réussi !

Je crois que j'ai mis une bonne heure avant de pouvoir m'endormir à nouveau, trop excité par cette première victoire. Et la suite de la nuit fut tout aussi positive : les périodes de 8 minutes alternaient des échecs mais aussi des réussites de plus en plus intéressantes... jusqu'à ce que je n'entende plus mon réveil sonner, ou que je finisse par l'éteindre de façon presque somnambulique comme si mon cerveau n'avait plus du tout envie que je me réveille : j'étais épuisé. *Mais l'essentiel était là : j'avais appris à rêver !*

Par la suite, les choses sont devenues plus simples : l'endormissement conscient et le réveil dans le rêve ont commencé à être plus réguliers. J'ai parfois repris mon réveil automatique pour des périodes de quelques heures afin de gagner en maîtrise, mais je ne me suis plus infligé de nuits entières à ce rythme : une fois ce premier cap passé, l'apprentissage s'est accéléré naturellement et l'exploration a pu


vraiment commencer...

Ce serait long de raconter dans cet article tout ce que j'ai pu tester et apprendre avec le rêve lucide, je pense juste qu'il s'agit d'une des explorations mentales parmi les plus riches qui soit, et je ne pense pas que j'aurais pu vivre et réaliser autant de choses dans ma vie sans l'aide de cette pratique.

Peut-être qu'une prochaine fois sur ce blog, si cela vous tente, je parlerai de certaines expériences qui me semblent particulièrement intéressantes avec le rêve, comme la création du double ou le conseil de génies... En attendant, je vous souhaite de belles explorations oniriques !

Commentaires

[23 Commentaires](#)

1.  [Christophe Bignon](#) says
[septembre 19, 2014 à 12:08](#)

Merci Kévin pour ce partage qui donne envie. Serai très friand de récits d'expériences liées aux rêves. Dans l'attente de ces « nouvelles » 😊

[Répondre](#)

2.  Catherine says
[septembre 19, 2014 à 12:54](#)

J'ai quelques expériences de rêves lucides sur des rêves un peu cauchemardesques et récurrents. Alors parfois simplement je « reconnais » que je suis en train de rêver, je peux modifier le

scenario, le plus souvent je me réveille rapidement et je ne refais plus jamais les mêmes rêves. Par contre la paralysie du sommeil, c'était pour moi autre chose, cela s'accompagne pour moi de bruits très forts, de fort vrombissements comme un avion qui décolle. Dans mes recherches j'ai trouvé des personnes qui parlent alors de sortie hors du corps. Je ne sais pas car même si c'est arrivé plusieurs fois, la peur/ la surprise me réveille le plus souvent tout à fait.

[Répondre](#)



○ Nathalie J says
[octobre 13, 2014 à 6:25](#)

Merci Catherine de ce retour d'expérience car j'ai vécu la même. Je n'avais pas trouvé d'autres personnes sur le forum des rêveurs lucides ayant entendu cet énorme bruit. J'ai également pensé à un moteur d'avion de ligne. J'ai mis cela sur le compte d'une hallucination auditive. Ce qui est possible. Je n'ai pas pu rentrer dans un rêve lucide par la méthode volontaire. Par contre les tests de réalité et la concentration sur les mains ainsi que de décrire ses rêves de un carnet à été vite efficace. Une semaine a suffi pour y arriver dans mon sommeil. Ceci étant dès que j'arrête de m'y intéresser dans la journée, les rêves redeviennent » classiques ».

Je ne sais pas si on sort de son corps ou si notre imagination fonctionne à plein. Pour en être sûr, il me faudrait découvrir un lieu par exemple en RL et ensuite vérifier en vrai la concordance. Idée de RL amusante 😊 bonne continuation et au plaisir de vous lire.


[Répondre](#)

3.  Estelle says

[septembre 19, 2014 à 1:09](#)

Article très intéressant ! Merci pour ce partage d'expérience !!
Pour ma part, j'arrive à me réveiller quand je fais un cauchemar. Je le met sur pause l'espace de quelques secondes et je me dis « non, le rêve va trop loin, j'ai trop peur, on arrête là » et pouf, réveil !

[Répondre](#)

4.  Amandine says

[septembre 19, 2014 à 4:16](#)

Bonjour Kevin,

Merci pour cet article ; depuis que j'ai découvert l'hypnose, mon inconscient en profite de temps en temps pour communiquer avec moi -souvent pour me donner des conseils de manière très directe, bien qu'abstraite. J'avais essayé de faire des rêves lucides mais j'ai l'impression qu'il n'y a que quand j'oublie complètement tout ça pendant la journée que ça fonctionne ^^

Je sais que tu avais une fois évoqué la synesthésie, et le fait qu'il était possible de DEVENIR synesthète, mais tu n'avais pas développé, est-ce que tu pourrais nous en dire plus?

Merci beaucoup!

[Répondre](#)

5.  Loïc says

[septembre 19, 2014 à 4:44](#)

J'ai connu un Kevin qui se dévoilait moins sur ses expériences passées... Je vois que cette époque est révolue, tant mieux !

J'apprécie ce témoignage qui montre le début d'un riche voyage en soi-même.

Je me rends compte que retrouver contact avec ses rêves, nécessite investissement et persévérance.

Les rêveurs ont de l'avenir.

A bientôt,

Loïc

[Répondre](#)



6. Hervé says

[septembre 19, 2014 à 9:16](#)

Merci pour ce partage Kévin... le rêve est un sujet qui revient régulièrement en effet, car il nous concerne tous et combien sommes-nous à nous être demandés quoi faire de toutes ces informations, tout ce matériau délivré par notre inconscient et souvent accessible, ne fut ce que par extraits ou sensations persistantes ?

Je suis arrivé à la pratique de l'hypnose par ce canal aussi, et à travers mes nombreuses recherches et la découverte de l'auto-hypnose, j'ai commencé à accéder au rêve lucide assez récemment. J'avoue que cela me motive depuis l'enfance, depuis des « transes nocturnes » assez intenses parfois, jusqu'à des rêves de plus en plus nombreux que j'ai besoin d'écrire, même en pleine nuit pour les conserver !

Lorsque que j'ai commencé à vivre des rêves ou je prenais conscience de mon état, j'ai également tenté de m'accrocher à des signaux, comme les mains de Castaneda bien sûr, mais surtout la possibilité de me déplacer autrement, comme planer par exemple.

A présent, lorsque je prends conscience que tout est possible puisque je rêve, alors je décolle... pour vérifier, et ça marche !

S'en est suivi alors une série de productions oniriques où je testais différentes expériences (voler plus loin, passer au travers de parois, disparaître ou devenir plus petit...) qui permettent de recréer le

scénario... bref, de le co-crée avec mon inconscient, c'est-à-dire en gardant la trame du décor et de l'histoire vécue.

J'avoue que l'outil de se demander en journée si l'on rêve ou non est une ressource précieuse (en regardant ses mains par exemple), car elle permet d'ancrer ce questionnement qui reviendra la nuit.

Maintenant, je tente de comprendre en rêve que je suis dans un état d'hypnose idéal pour non plus seulement me « divertir » et « assaisonner » le rêve selon le spectre émotionnel traversé, mais bien de travailler à (de) l'intérieur, par questions, par objectifs... la fameuse tâche à se confier.

Et c'est là que le double peut entrer en scène... je sais que j'y suis presque !

C'est une expérience stimulante et créative qui permet un joli point de rencontre entre le conscient et l'inconscient.

Cette vie nocturne m'a permis de réaliser l'importance de l'alliance évidente entre les deux acteurs du cerveau.

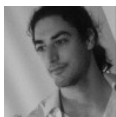
Enfin, ce sont des moments passionnants tant ils m'ouvrent la possibilité de « faire comme si », autant que je veux, autant que j'ai besoin, comme un enfant sait le faire naturellement.

Aussi, une question me vient, qu'en est-il du RED (rêve éveillé dirigé) selon toi en séance... c'est un chemin que j'aimerais emprunter pour certains clients.

@+ pour échanger sur ce sujet si fascinant, si universel

RV

[Répondre](#)



- [Kevin Finel](#) says
[septembre 20, 2014 à 9:11](#)

Bonjour Hervé,

Merci pour ce témoignage !

En effet, si le rêve lucide peut-être – et c'est déjà pas mal – un divertissement étonnant et inépuisable, il est aussi bien plus que ça : l'occasion d'un travail intérieur, d'une découverte de soi, une

façon de repousser ses limites, ou de les « oublier »...

Pour le RED, c'est une pratique intéressante, surtout dans un état modifié de conscience afin d'éviter que le déroulé soit trop guidé par l'intellect. Je pense que le questionnement hypnotique, que tu connais bien, en est une variante simple : on pourrait l'utiliser presque de la même façon au cœur d'une séance.

Belle journée à toi !

[Répondre](#)



○ [Jimmy](#) says
[juin 29, 2016 à 1:16](#)

It's always a relief when someone with obvious expertise answers. Thanks!

[Répondre](#)



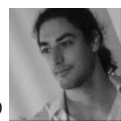
7. [Nadia](#) says
[septembre 19, 2014 à 9:50](#)

Merci Kevin pour cet article.

Je suis curieuse d'en savoir plus sur « la création du double ou le conseil de génies » !

Au plaisir de vous lire prochainement.

[Répondre](#)



○ [Kevin Finel](#) says
[septembre 20, 2014 à 9:12](#)

Je développerai sans doute quelques utilisations du rêve lucide dans un futur article !

A bientôt ...

[Répondre](#)



■ [Kayleigh](#) says

[juin 29, 2016 à 12:51](#)

BION I'm imsspred! Cool post!

[Répondre](#)



8. [Aurelie](#) says

[septembre 20, 2014 à 6:09](#)

Un récit d'expériences très instructif . C'est comme un plan , un guide qui me permet d'atteindre un but , un objectif .

J'espère qu'il y aura beaucoup d'articles !

Un grand merci pour ce partage Kevin .

[Répondre](#)



9. [Guillaume](#) says

[septembre 20, 2014 à 3:35](#)

Je me sens moins seul ;)

[Répondre](#)



10. malika says

[septembre 20, 2014 à 6:55](#)

J'avais oublié ce jour, où j'ai vécu malgré moi ce rêve lucide, suivi d'une paralysie du sommeil.

J'ai tout de suite fait quelques recherches sur Internet, mais je n'avais rien trouvé...jusqu'à la lecture de ce post je ne savais pas ce qu'il m'était arrivé.

Je pensais avoir vécu un dysfonctionnement physique et/ou psychique, A l'époque, je n'ai souhaité qu'une seule chose, que cela ne se reproduise plus jamais.... sans jamais penser le potentiel d'une telle expérience. Maintenant je tenterai volontairement le rêve lucide en ayant conscience du potentiel infini que nous offre ce type d'expérience. Merci Kevin

[Répondre](#)



11. Geneviève says

[septembre 20, 2014 à 8:58](#)

Quel fabuleux récit, fluide et . J'ai bien fait de venir, vous êtes la deuxième personne qui évoquez Castaneda, je ne vais pas attendre une troisième et chercher des réponses dans ses livres.

Je mets un nom sur un état qui m'a « terrorisée » assez souvent, depuis toujours, la paralysie du sommeil. Ça me rassure.

Et j'ai l'impression de percevoir un explication à un état que je qualifiais de « bizarre », il y a quelques années, qui m'a fait « basculer » dans un autre « monde » alors que j'étais bien lucide, et qui m'a fait flipper très fort. Je vous raconterai peut-être si un article s'y prête.

En tout cas, je me sens bien ici, à vous lire, et comme l'a écrit Guillaume, « je me sens moins seule ».

Je ne vais pas encore dire merci, mais le cœur y est !

A bientôt.

[Répondre](#)



12. Marie-Annick PAUTREL says
[septembre 21, 2014 à 8:59](#)

J'ai lu avec intérêt ce que tu nous a transmis , d'une part parce que j'ai lu Castaneda voilà 30 ans de cela, et que je n'en ai pas « vu » tout l'intérêt. Alors je vais relire. Que quelques expériences de paralysie hypnopompique (comme le dit wikipédia) -il y a longtemps aussi- m'avaient laissé une impression de bien-être et non d'angoisse. Mais à l'époque je ne savais pas grand chose. Il y a tant à découvrir..., alors merci, cela me donne envie de faire comme Jonathan le Goeland, Dans l'attente d'autres partages,

[Répondre](#)



13. Ginette says
[septembre 21, 2014 à 11:29](#)

J'ai fait une paralysie du sommeil il y a quelque temps je ne savais pas ce que c'était mais je viens de le découvrir en vous lisant ..Merci !

[Répondre](#)



14. Cathy Lucy says
[septembre 26, 2014 à 12:22](#)

« Rêver de façon lucide est sans doute l'une des expériences les

plus riche et puissante qui soit : l'espace de liberté infini que permet le rêve ouvre la porte à une exploration sans limite de l'inconscient.

»

Pour moi, c'est d'apprendre à utiliser mes aspects inconscients en ma faveur afin de vivre la liberté infinie dans l'espace infini réel qui m'apporte mes expériences les plus riches et puissantes... D'ailleurs ne sommes-nous pas là, sur terre je veux dire, pour cela ??

Le rêve lucide, si on le veut vraiment, cela peut être facile, en effet, quelques jours suffisent... La réalité : créer et vivre son bonheur en interaction avec les autres... ça c'est grisant!

Merci Kevin d'être qui tu es, plein de richesses et extraordinaire.

[Répondre](#)



○ Aldric Gilbert says

[août 27, 2015 à 9:51](#)

« D'ailleurs ne sommes-nous pas là, sur terre... »

J'adore!

Si nous ne sommes pas sur terre, sommes-nous d'ailleurs? 😊

[Répondre](#)



15. Daniel says

[septembre 30, 2014 à 6:20](#)

Bonsoir à tous,

voilà une quête qui me parle ... Dans mon enfance j'ai vécu des centaines de paralysies du sommeil dont certaines débouchaient dans des rêves lucides Aujourd'hui tout cela est moins fréquent voire même plutôt rare Mes remarques sur la PdS c'est que lorsque je suis en plein dedans je suis lucide dans mon corps totalement paralysé en pleine nuit alors que je n'ai rien demandé Je ressens

une présence plus ou moins hostile et la je commence sérieusement à paniquer J'essaye alors de m'extirper le plus vite possible de cette immobilité physique et lorsque je me réveille enfin je remarque à chaque fois que ce que je croyais être un état de conscience identique à celle que je vis dans la journée n'était autre chose qu'un début de conscience plongée dans une phase hallucinatoire totale Ce n'est qu'à la lumière de ma conscience d'éveil que je réalise que cette présence angoissante n'est due qu'à un cauchemar éveillé Cela prend un tout autre aspect lorsque j'essaye de les provoquer Pour cela je me réveille vers 3H00 du matin Je fais une séance d'autoHypnose pendant laquelle je demande à mon Inconscient s'il connaît un moyen de me rendre lucide dans mon sommeil puis je lui demande de mettre en place toute les ressources pour provoquer cette lucidité dans mon sommeil Ensuite je m'allonge sur le dos et je ne bouge plus même si mon corps ressent le profond désir de se retourner Je finis par sombrer ... Et la je peux dire que 1/10 je fais des rêves entre l'état lucide et semi-lucide C'est un moyen que je voulais partager et qui reste à perfectionner L'idée de se lever la nuit et de retourner dans son lit n'est pas nouvelle Mais je n'ai jamais entendu parler d'une séance d'autoHypnose juste avant de retourner se coucher Je ne sais pas si c'est une voie à explorer mais j'essaye J'ai demandé des 10 de fois à mon I s'il savait provoquer l'éveil de la conscience dans les rêves et j'ai toujours eu la même réponse J'essaye aujourd'hui de réapprendre à faire ce que je faisais quotidiennement et naturellement quand j'étais enfant

[Répondre](#)



16. Xaber says

[décembre 18, 2014 à 1:28](#)

Salut Kevin,

En ce qui me concerne, j'ai commencé enfant à chercher à maîtriser mes rêves, j'étais un enfant peureux et j'étais terrorisé à l'idée de m'endormir et faire un cauchemar. Puis, je me suis rendu compte

que je pouvais en profiter pour vivre de véritables expériences, dans ces moments là, je ressens physiquement les sensations relatives aux actions rêvées. J'ai toujours conscience que je suis dans un rêve, je suis capable de sauter d'une falaise de plein gré, de me mettre en danger physiquement ou mentalement. J'ai trouvé le moment idéal, c'est quand je me réveille, mais pas encore sorti d'un rêve, je m'engouffre rapidement dans cet état intermédiaire et je peux y rester assez longtemps. Je sens mes yeux ouverts, j'ai même vérifié avec mes mains s'ils l'étaient vraiment, je pouvais savoir que j'étais allongé, mais l'esprit était ailleurs. Ces derniers temps, je suis dans les conditions qui permettent ces expériences. La nuit dernière je me suis mis dans cet état à trois reprises. J'ai passé une journée troublante, plein de joie. Il y a également ce genre de situation dans lesquels mes yeux voient des choses qui m'entourent mais qui n'existent pas, je peux déplacer des objets par la pensée, sachant qu'ils sont dans mon imagination et qu'ils ne sont pas soumis aux lois physiques.



[Répondre](#)



17. Aldric Gilbert says

[août 27, 2015 à 6:42](#)

Digression:

Castaneda ... Ce nom semble resurgir d'un passé que je croyais oublié 😊

Cet homme, je lui dois une courte, riche et terrifiante carrière de psychonaute 😊

Le chamanisme sauvage d'un adolescent inconscient en milieu urbain, sans pair ou guide, ou mentor (qu'importe le nom) pour palier aux insuffisance d'une méthodologie erronée et d'un enthousiasme qui allait révéler une réalité parallèle à laquelle j'aurai pourtant pu m'attendre. « Le cauchemar Lucide ».

« La yerba del diablo » ... Il existe bien des moyens de provoquer

un état modifié de conscience, n'est-ce pas? Et... Les mots, les noms ont certainement un sens... Et un impact... Si certains sont subliminaux, là... c'est hyper maxi super liminal.

Il fallait bien de l'arrogance pour penser maîtriser seul les secrets de Don Juan.

Au sein d'une citée qui n'avait que bien peu de rapport avec les montagnes désertiques du Mexique profond.

Et le jugement rationnel bien peu approprié des citoyens de « St-clouse les noix » (ne cherchez pas cette ville n'existe pas sous ce nom).

Oui le cauchemar Lucide existe aussi. C'est très très très désagréable. Et très très délicat à maîtriser. Et puis ça dure... des mois !

Une double dissociation à double lien tout a fait particulière et étrangement Lucide, alors même que le terme « Lucide » est du point de vue psychologique parfaitement inadéquat.

Une double dissociation à double lien schyzogène, créé par une plante et aussi sans doute par le poids de craintes archaïques, qui furent l'instrument des injonctions et inductions à la base de nos sociétés judéo-chrétiennes.

« del diablo » ... C'est bien suffisant... Presque un archétype...

Et fait remarquable, j'ai rencontré d'autres personnes bien plus tard qui ont tentés l'expérience. Le nombre de points communs est tout simplement hallucinant... Oui enfin... Je veux dire ... 😊 Hallucinant, pour un hallucinogène....

Le problème avec les psychotropes , c'est qu'il s'agit d'un « root kit » qui s'implante au niveau « matériel » et non pas au niveau « software »... Du ring 0 , voir du Ring -1 pas du ring 3 si vous acceptez la métaphore informatique. Ça fonctionne, c'est dangereux et violent et si ça plante, ça pourrait bien faire fondre quelques circuits.

L'hypnose, c'est quand même plus agréable. Incomparablement. J'ai récemment fait une expérience avec une bande enregistrée d'un hypnothérapeute anglais.

Je me suis endormi à la fin de l'enregistrement et paf...

J'ai rêvé... Comme dans un rêve « normal » ... Enfin normal...

Pour un rêve... Et rien dans ce rêve n'était spécialement prévu pour

être « souvenu » plus qu'un autre, étant dans une situation professionnelle délicate et conflictuelle, le rêve glissait gentiment sur le sujet... je me suis donc retrouvé en train de me faire pigeonner par mes employeurs qui pour l'occasion s'étaient rasés le crane et mangeait de délicieux plats, administrant leurs reproches et justifications la bouche pleine et les doigts gras... quand tout a coup... Paf!

J'étais Lucide!

J'étais là, dans mon rêve, en pleine réunion ou tout me tombait dessus, licenciement et touti quanti et je me suis dit Woooow mais non! Ici c'est moi le patron!



C'était cool. J'ai pris des mesures correctives, et les mal meneurs se sont retrouvés dans un situation ou ils durent me présenter des excuses.

Enfin! Un sentiment de maîtrise de ma propre vie. Dans un rêve bien sur....

Mais un rêve qui m'a fait rebondir. Et je savais positivement qu'il s'agissait d'un rêve!

J'ai perdu mon emploi, comme prévu... Dans la réalité.

C'était inévitable.

La paupérisation de nos sociétés par et pour une caste financière déconnectée de l'humanité est menée avec bien peu d'empathie.

Mais il en est resté cette sensation « C'est toi le boss, le maître d'oeuvre de ton destin, et au moins tu es resté un gentil gars, curieux, rêveur et humaniste ».

Ouai je sais, c'est un peu passé de mode l'humanisme, à ce qu'on dit.

« Il faut savoir rester réaliste et blablablablablabl conjecture comprenez blablablablablabla ».

Les modes passent de mode aussi... Je rêve d'humanisme, d'humanité, quand je suis éveillé.

Finalement, si l'univers n'est qu'informations et que notre univers est une interprétation holographique de ces informations, et jusqu'à preuve du contraire rien ne m'empêche d'adhérer à cette théorie tout a fait compatible avec les travaux de Stephen Hawking, alors... la réalité est un parfum particulier de rêve... Un peu comme une

glace à la vanille ou une glace au chocolat.

Evidemment, il convient de se rappeler dans quelle strate on se trouve, non pas que ce soit absolument une réalité nécessaire, Einstein pensait l'univers en terme relatifs, mais c'est un confort social qu'il serait imprudent de négliger.

A moins bien sur, d'être tenté par de grandes chemises à une manche.

Ohhhh... que m'a donc apporté ce rêve dans la réalité?

C'est simple, j'ai finit par lever les obstacles bien réels qui m'empêchaient de réaliser un vieux rêve.

Et ... Voilà... Je suis inscrit à l'ARCHE pour une formation qui pourrait bien changer ma réalité quotidienne.

Je ne prends pas le temps de me relire... Espérons que cela fasse sens... Ou pas...

*