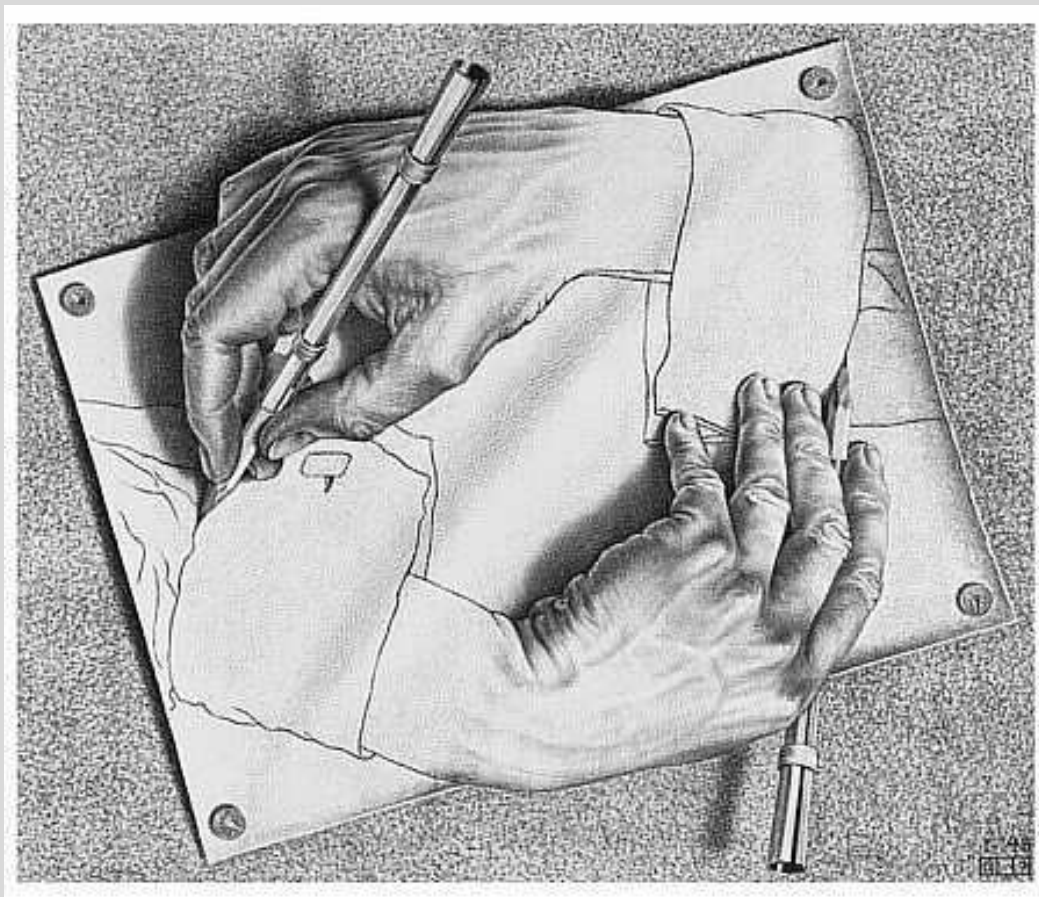


## Rêver lucidement

Une approche phénoménologique de la conscience du rêve au sein du rêve  
Entre la mythification des années '60 et le scientisme contemporain



Par Emmanuel WATHELET  
Promoteur : Frank PIEROBON

Travail présenté dans le cadre du Mémoire de fin d'études pour l'obtention du titre de  
Master en Presse et Information Spécialisées.

BRUXELLES — Juin 2009

« Un matin, au sortir d'un rêve agité, Grégoire Samsa  
s'éveilla transformé dans son lit en une véritable vermine. »

Franz KAFKA, « *La métamorphose* », 1955.

## **Avertissement au lecteur**

Après avoir interrogé, dans le cadre du Mémoire pratique, les notions d'auteur et de narration dans le journalisme, il était intéressant d'en appliquer certains principes à un article scientifique. En effet, la recherche sur le rêve —et plus encore, sur le *rêve lucide*— se heurte à des difficultés épistémologiques. Quel ton adopter ? Quelle démarche faire valoir ? Quels axiomes faire siens ? HERVEY DE SAINT-DENYS est le premier à avoir, en 1867, donné une définition du rêve lucide. Il publiait pourtant son ouvrage anonymement, s'inquiétant de n'être ni docteur, ni philosophe.

Cette présente étude est donc issue de ces doutes et de la volonté de leur donner sens. Nous nous sommes engagés dans une voie phénoménologique, privilégiant l'expérience directe qui parfois, exige la première personne du singulier. L'étude livresque nous paraissait également indispensable : que le lecteur ne s'étonne pas des références tant scientifiques que romanesques. Nous pensons que les portes sont nombreuses pour appréhender *les réels*.

Notre culture des rêves, de leur remémoration et le refus systématique de n'en considérer que l'interprétation s'articulent autour du postulat que le rêve possède une réalité intrinsèque irréductible à tout récit que l'on peut en faire.

## Avant-propos

« Si un homme traversait le Paradis en songe, qu'il reçut une fleur comme preuve de son passage, et qu'à son réveil, il trouvât cette fleur dans ses mains... que dire alors ? » Lorsque le poète anglais COLERIDGE écrit cette note que BORGÈS estimera « parfaite » tant elle a « la plénitude et l'unité d'un terminus ad quem, d'un but » (BORGÈS, 1986, 26), sans doute savait-il de quoi il en retournait. Une nuit d'été 1797, suite à la lecture de l'histoire de Koublaï Khan, le sommeil gagna le poète et « le texte lu par hasard se mit à germer et à se multiplier. » (BORGÈS, 1986, 30) Quand il se réveillait, COLERIDGE avait la certitude d'avoir composé un poème de trois-cent vers. Seul le fragment lyrique *Kubla Khan*, une cinquantaine de vers « d'une exquise prosodie »<sup>1</sup>, aura réchappé à l'oubli qui directement succède à l'éveil.

Quelle que soit l'appréhension de cette singulière anecdote, la fascination est immédiate. Dans un flou qui le caractérise, le rêve semble —normalement— ne pouvoir se laisser ainsi cueillir. C'est pourquoi ce texte intrigue autant qu'il est précieux. COLERIDGE aurait-il écrit le même texte à l'état d'éveil ? Certainement pas. Il y a là l'œuvre d'un « cerveau en folie » tandis que le corps du poète rêveur est « à l'abandon » (PEC, 2009, 3, non publié). Quelques indices sur le corps endormi se sont seulement rendus témoins de l'activité intense du rêveur : les brusques et rapides petits mouvements des yeux<sup>2</sup> lors du sommeil paradoxal. À l'intérieur pourtant, « tout est rapide : les rythmes cérébraux d'abord, les tympanes qui se mettent à bouger avec fiébrilité, les images qui foisonnent à l'arrière du cortex » et le poème qui dès lors s'écrit dans la synchronie de sa narration et des images dont il est directement cause et conséquence.

COLERIDGE au moment de son rêve n'est pas conscient du processus créatif qui l'anime (*qu'il anime*). Que serait-il advenu s'il avait pris la rose en toute lucidité ? Dans la multiplicité des instances du moi qui mettent le rêve en branle, il aurait été le spectateur étonné de vers qu'un autre lui-même improvisait avec aisance. Le rêve lucide l'aurait emporté dans les méandres de ses réminiscences, sur ses propriétés comme aurait dit MICHAUX. Car le paradoxe du rêve lucide permet l'observation consciente, individuée et donc partielle d'un monde qui égale l'individu. Une liberté d'ubiquité qui se poserait comme remède à la fatigue, « la plus grande fatigue de la journée et d'une vie [qui] serait

---

<sup>1</sup> Toujours selon BORGÈS. Nous en reproduisons ici les premiers vers : *In Xanadu did Kubla Khan / A stately pleasure-dome decree: / Where Alph, the sacred river, ran / Through caverns measureless to man / Down to a sunless sea.*

<sup>2</sup> On les appelle communément REM (*Rapid Eye Movement*). Ils correspondent aux phases de sommeil paradoxal où des mouvements très rapides des yeux sont perceptibles.

due à l'effort, à la tension nécessaire pour garder un même moi à travers les tentations continues de le changer.<sup>3</sup> » (MICHAUX, 1963, 217)

Les perspectives qui s'ouvrent sont vertigineuses et ne pouvaient trouver d'obstacles qu'à cette mesure. La recherche actuelle sur le rêve, principalement dans le monde anglo-saxon, tend à nier le rêve comme *expérience qui fait sens*. Historiquement, cet état de fait trouve ses racines dans la mise en question cinglante des travaux de FREUD et de JUNG desquels découlait, aux Etats-Unis, le *Dreamwork Movement*. Exaltant jusqu'à l'extravagance les études des psychanalystes, ce mouvement s'est appuyé à l'origine sur une enquête anthropologique de Kilton STEWART, un aventurier qui, dans les années '30, rencontra par hasard le peuple malaisien des *Senoïs*. Pour lui, les *Senoïs*, « *an easygoing and non-violent culture* » (DOMHOFF, 2003), étaient le parangon d'une *dream culture*, littéralement : un peuple qui vivait pour rêver. Publié dans les années '50, ses articles eurent une large audience, trouvant un vif écho dans une société américaine où « *sévissait encore la répression des mœurs, de la sensualité, de tout ce qui fait de l'espace du rêve un espace de liberté très privée* »<sup>4</sup>. En ce sens, c'eut été l'enthousiasme du public qui se serait adressé un message à lui-même. On peut alors interpréter la Polynésie fantasmée de Margaret MEAD sous un angle similaire, de même que les *Beatniks* qui ingéraient leurs fantasmes par psychotropes. Cette approche du rêve est encore présente dans l'imaginaire collectif. Ainsi, William DOMHOFF<sup>5</sup>, professeur à l'université de Santa Cruz en Californie et fondateur d'un laboratoire de recherche scientifique sur le rêve, relève la difficulté de plébisciter les derniers progrès de la recherche tant les journaux continuent de distiller les stéréotypes éculés.

Par réaction à la *doxa* qui continue de rêver le rêve, un cognitivisme behavioriste s'est développé. Selon DOMHOFF qui en est un digne représentant, « *it does not draw on case histories, free associations, amplifications, symbolic interpretations, or any other material from outside the dream reports themselves. [...] Studies using our approach have yielded a wealth of findings on cross-cultural similarities, gender influences, and age differences* »<sup>6</sup>. (DOMHOFF, 2009) Cette méthode, dite du *content analysis*, se veut scientifique. Dans les années '80 d'abord, puis sous forme de récidive en 2003 et sans cesse depuis, DOMHOFF dénonça le manque de sérieux des écrits de Kilton STEWART. Par le croise-

---

<sup>3</sup> Henri MICHAUX, extrait de la postface d' « *Un certain Plume* ».

<sup>4</sup> Frank PIEROBON, cours de *philosophie de l'art*, 2009.

<sup>5</sup> En plus de son laboratoire de recherche sur Internet (<http://dreamresearch.net/>), il a publié deux ouvrages importants sur les rêves, « *Finding meaning in dreams* » (1996) et « *The Scientific Study of Dreams* » (2003). On peut définir sa position comme extrêmement circonspecte à l'égard de la recherche sur le rêve qui —sa méthode exceptée— souffre, selon lui, d'une assise méthodologique caduque.

<sup>6</sup> « *Il ne s'agit pas de faire appel aux histoires particulières, aux associations libres, aux amplifications, aux interprétations symboliques, ou à n'importe quel autre matériau qui ne viendrait pas du récit du rêve lui-même. [...] Les études qui utilisent notre approche ont mis en évidence une grande quantité de similarités entre les cultures, les influences selon le sexe et les âges.* »

ment des comptes-rendus d'autres anthropologues, il débusqua sinon la tricherie, au moins l'empressement naïf de l'aventurier. Le bât blesse lorsqu'on réalise que l'objectif premier de DOMHOFF fut de discréditer *en totalité* STEWART et ses apologues —dont Patricia GARFIELD, la grande « prêtrese » du rêve lucide—, visant nommément le *Dreamwork Movement* pour, *in fine*, renforcer sa propre position au sein de la recherche sur le rêve et n'accorder de légitimité qu'à sa méthode.

Mais comme nous le verrons dans le premier chapitre qui tente avec le peuple des *Senoïs* de retracer une genèse de la polémique sur le rêve, cette dernière méthode n'est pas satisfaisante. On ne peut rendre *pure* l'étude du rêve, sinon en la transformant en l'absurde addition de statistiques et de ratios. Par essence, la volatilité du rêve nous échappe. C'est pourquoi nous proposerons une troisième voie, considérant le rêve comme le terrain d'une observation philosophique phénoménologique dont le pendant psychanalytique serait la *gestaltpsychologie*. Nous pensons que les éléments agrégés constitutifs du rêve —ceux-là mêmes listés par DOMHOFF— sont beaucoup plus que leur agrégat. Par analogie, le rêve possède sa mélodie qui ne serait pas réductible aux notes qui la composent. Et c'est bien cette mélodie qui nous intéresse. En ce sens, le *rêveur lucide* serait le compositeur, l'interprète et le chef d'orchestre d'une pièce que dans un même temps il improvise.

## Introduction

La place que l'on donne au rêve est celle-là même que l'on ne peut que nommer : *rêve*. Les synonymes sont rares, ou portent à confusion<sup>7</sup>. Les représentations —de Jérôme BOSCH au psychédéisme—, en quelque tentative plus ou moins heureuse, suggèrent lointainement les images oniriques mais ne recouvrent pas, *stricto sensu*, le matériau « rêve ». Parce que dans son principe, il pratique l'association, le cinéma est l'art le plus à même de rendre compte de nos *réalités oniriques*<sup>8</sup> ; pour reprendre les termes chers à D'HERVEY DE SAINT-DENYS<sup>9</sup>, *pour passer d'un tableau à un autre*. Par ailleurs, ce n'est pas sans étonnement que nous lisons les définitions qu'il donnait du rêve, bien avant même l'invention du cinéma : « *La représentation aux yeux de notre esprit des objets qui occupent notre pensée.* » et, plus loin, « *l'âme, recueillie comme au fond d'une tribune, semble considérer avec distraction la série des images plus ou moins nettes qui défilent devant elle* ». (HERVEY DE SAINT-DENYS, 2006, 27) Certains réalisateurs se sont attachés à calquer leur film sur les structures associatives propres au rêve ; de Wim WENDERS (« *Until the end of the world*<sup>10</sup> ») à Michel GONDRI (« *La science des rêves* ») ; de Darren ARONOFSKY (« *Pi* », « *Requiem for a dream* ») au maître en la matière, David LYNCH (« *The Grandmother* », « *Eraserhead* », « *Twin Peaks* », « *Mulholland drive* », « *Lost Highway* », « *Inland Empire* »), dont ce n'est pas tant le signifié de la filmographie qui s'apparente à la matière du rêve, mais son conditionnement, sa mise en forme<sup>11</sup>.

---

<sup>7</sup> Dans la première note de son ouvrage sur « *Les rêves et les moyens de les diriger* », HERVEY DE SAINT-DENYS précise qu'il n'établit « *aucune distinction entre le rêve et le songe* » et qu'il emploiera donc ces deux termes « *indistinctement* ».

<sup>8</sup> Il y a bien sûr des exemples nombreux en littérature. Citons pour illustration l'épisode 15 des aventures de Bloom, personnage principal de l'*Ulysse* de James JOYCE. Cette partie qui correspond au *Circé* de l'*Odyssée* (c'est Frank BUDGEN, auteur de « *James Joyce et la création d'Ulysse* » qui fait ce lien) se déroule au bordel de Bella Cohen. Sous une forme théâtrale, Bloom et son compère Stephen se retrouvent en pleine nuit dans ces lieux de luxure où la prostitution côtoiera les figures fantasmagoriques d'un père vengeur qui apparaît, *post-mortem*, aux yeux de son fils implorant. La transfiguration des personnages —de l'homme à l'oiseau, du monstre au spectre— complète des préoccupations diurnes (Bloom se débarrasse d'un morceau de viande qu'il tenait dans son pardessus depuis le début de la journée.) ; nous pourrions aussi citer Jean RAY dont l'ouvrage « *Malpertuis* » offre un de ces crescendos typiques d'un personnage dont la raison vigile déclinante s'évanouit dans de passagères transmutations. Mais il est à noter que l'écriture *est par essence* un effet de langage dont la relation au rêve est digitale, pas analogique.

<sup>9</sup> Le marquis D'HERVEY DE SAINT-DENYS publiait en 1867 un premier ouvrage « *Le rêve et les moyens de les diriger* » qui proposait une définition claire du *rêve lucide*.

<sup>10</sup> WENDERS imagine dans ce film la dépendance à laquelle nous serions assujettis s'il était possible de filmer et de visionner ses propres rêves.

<sup>11</sup> Plus précisément, le scénario onirique chez LYNCH est rendu possible grâce au découpage, montage et mixage qui désincarnent le réel en le sacrifiant. Devenu icône —ou dirions-nous : allégorie immorale—, le réel est, dans un même temps, *onirisé*.

Le rêve est donc, par défaut, dans l'espace du caché, dans le marasme d'une dissolution à laquelle on ne pourrait opposer que le *travail du rêve*<sup>12</sup> et avec lui, le souvenir. Lorsqu'on s'éveille, le mouvement du rêve naturellement s'engage sur les voies de l'oubli. On pourrait dire que le rêve à l'oubli pour vocation. Dès lors, le souvenir qu'on en garde est conséquent soit de l'impact majeur qu'aurait eu le rêve sur nous, soit de la volonté d'en garder quelque chose. Mais en tout état de cause, faire sortir le rêve de son lieu est le début d'une transgression qui s'effectue par le seul outil dont le rêveur dispose directement : le langage. Lorsqu'il met en mots le souvenir de son rêve, c'est l'acte de transgression et, depuis la psychanalyse, l'acte de *déformation*. Comme la matière est instable, on préfère s'intéresser à son traitement. Face à une myopie, on oppose des lunettes. Il ne vient à personne l'idée que les *formes floues* eussent, elles aussi, enserré leur propre signification. FREUD ne parlait-il pas du rêve comme d'un « *rébus pour introduire l'étude des relations qui unissent le contenu manifeste*<sup>13</sup> » (BOURDIN, 2001, 29) lequel serait « *si souvent trompeur* » avec « *le contenu latent, si souvent déguisé et rendu méconnaissable* » ? De la tromperie au méconnaissable, il ne reste —certes— pas grand-chose à analyser. Dans le reproche qu'il adresse à FREUD, Christian BOUCHET<sup>14</sup> dira que « *c'est donc le souvenir du rêve, et non le rêve, qui fait l'objet de l'investigation : ainsi la question de son être ne se présente pas.* » (BOUCHET, 1994) Est-ce à dire que le rêve n'a pas d'ontologie propre ? En quelle mesure le souvenir du rêve est-il possible et fidèle ? Le caractère si souvent imparfait et le sentiment d'incomplétude sont-ils dus à la nature du rêve ou ne serait-ce pas plutôt à l'incompétence et l'inexpérience dont le rêveur fait preuve quand il se souvient ? La transgression que sont le souvenir du rêve et sa transcription langagière compromettent-ils le rôle normalement dévolu à celui-ci, les vertus que certains lui assignent ou les protections posées à son encontre ?

Parce que le rêve n'est reconnu comme rêve qu'hors de celui-ci ; parce qu'en dépit de l'impossibilité épistémologique<sup>15</sup> de *voir et de vivre* le rêve d'un autre, le rêve de *l'autre* est directement préhensible ; le langage est en effet la seule interface permettant d'en rendre compte. Par là, il fait montre de sa faiblesse ; et cette fragilité se renforce dès lors qu'on reconnaît le caractère mouvant et soluble du contenu du rêve.

---

<sup>12</sup> « FREUD suppose qu'une certaine « prise en considération du compréhensible » intervient dans un mouvement second du travail du rêve. L'élaboration secondaire est un remaniement des éléments, « réécriture » ou « scénarisation », qui permet le souvenir du rêve et son récit. » (JOUVET, 1999)

<sup>13</sup> Bernard ROBINSON (in BOURDIN, 2001), explicitant FREUD en fait la définition suivante : « [Le contenu manifeste] est pour le rêveur, ces images qui restent au réveil. [...] Le rêve qui se manifeste, comme une énigme, le rêve tel qu'on en fait le récit. » (C'est nous qui soulignons.)

<sup>14</sup> Christian BOUCHET a présenté une thèse de doctorat d'État ès Lettres à l'Université Paris IV – Sorbonne (1994), intitulée « *Le rêve lucide — Description et analyse du phénomène à partir d'expériences de rêves lucides spontanées ou préparées. Interprétation : mise en évidence des implications théoriques des procédés et techniques mis en œuvre.* »

<sup>15</sup> Au sens anglo-saxon du terme, épistémologie comme « *philosophie de la connaissance* ».

Or il est cette expérience qui semble invalider en partie ces propos : que se passe-t-il lorsque le rêve se laisse appréhender *bien avant* le souvenir que le rêveur en garde ? Le *rêve lucide* est ce rêve-là, un rêve dans lequel le rêveur prend conscience d'être dans un rêve<sup>16</sup>.

---

<sup>16</sup> Il s'agit bien de rêve au cours du sommeil. Il ne s'agit donc ni de *rêve éveillé* ni d'*expérience hors du corps* (O.B.E ; *Out of body experience*). Précisons également avec BOUCHET que « *le rêve lucide est bel est bien un rêve, autant d'un point de vue « objectif » (celui du laboratoire de sommeil) que « subjectif » (celui du sujet qui rêve), et même si ces points de vue ne s'accordent pas toujours* ». (BOUCHET, 1994)

# 1. Les Senoïs, biographie d'une imposture

## A. Le fantasme anthropologique d'une « culture du rêve » en Malaisie

Avant d'interroger directement la problématique du *rêve lucide*, nous pensons indispensable de tirer parti des nombreuses polémiques qui ont amené à confirmer ou discréditer thèses et hypothèses sur le sujet. La publication en 1951<sup>17</sup> dans les revues *Complex* et *Mental Hygiene*, par un « anthropologue aventurier » du nom de Kilton STEWART, d'une recherche sur le peuple malaisien des Senoïs<sup>18</sup> semble circonscrire le début d'une très longue histoire mettant en jeu le rêve lucide. Dans son article « *Rêver sur les rêves* » (PEC, 2009) —non encore publié dans la version lue—, le somnologue Roland PEC retrace les différentes conceptions culturelles du rêve depuis les peintures rupestres de l'homme de Cro-Magnon jusque JUNG, passant par l'Ancien Testament, l'hindouisme, les Grecs antiques, les textes homériques, etc. Dans cette description, un paragraphe retiendra particulièrement notre attention. PEC, citant STEWART, affirme qu'il « *existe de par le monde des populations qui vivent littéralement pour rêver* ». Elles feraient partie de ce qu'on appelle les « *dream cultures* ». Exemplative serait la peuplade des *Senoïs* de Malaisie, « *une vingtaine de milliers d'aborigènes* » étudiés par l'anthropologue Patricia GARFIELD (cf. *supra*), notamment. Qu'en dit-on ? « *Les Senoïs apprennent à se souvenir de leurs rêves et à favoriser les rêves lucides, des rêves dans lesquels on sait que l'on rêve, et que l'on peut orienter à son avantage (affronter et vaincre, recevoir des cadeaux, se faire guider, prendre du plaisir, etc.). Une journée type d'un Senoïs est littéralement centrée sur les rêves. Le matin, on raconte les rêves en famille, l'après-midi en groupe, en présence de l'homme médecine. Ce peuple a fortement intrigué les scientifiques car il se démarque par une absence de névrose, de psychose, de criminalité et de volonté guerrière.* » (PEC, 2009) DOMHOFF complète la description qu'en faisait STEWART : « *The Senoïs are characterized by the dreamwork movement<sup>19</sup> as an easygoing and nonviolent people. Their ideas about dreams are so appealing because they are believed to be*

---

<sup>17</sup> L'expérience relatée date cependant des années '30, donc *avant* la seconde guerre mondiale qui impliquera le peuple concerné.

<sup>18</sup> Il faut ici noter l'anachronisme (la Malaisie sous sa forme actuelle date de 1963, douze ans après la publication de l'article et trente-trois après la recherche *sur le terrain*.) Le peuple existant encore aujourd'hui, par souci de clarté, nous garderons l'idée d'un peuple « malaisien » ; et l'approximation (le terme *Senoï* vaut pour *Semai*, *Sengai*, *Sengoï*) qui est de STEWART lui-même.

<sup>19</sup> C'est ainsi que DOMHOFF appelle un mouvement américain qui s'est développé dans les années '60, essentiellement sur les bases des psychanalystes FREUD, puis JUNG ainsi que des travaux de STEWART sur les *Senoïs*. Il explore principalement les émotions et les images des rêves tout en favorisant les interprétations multiples, voire personnelles. Avec GARFIELD, il s'est enthousiasmé pour les techniques de *dream control*.

*among the healthiest and happiest people in the world.*<sup>20</sup> » D'où la conclusion qui s'impose : « *Vivre en accord avec ses rêves serait-il un gage de meilleure santé mentale ainsi qu'un outil de cohésion sociale ?* » (PEC, 2009) ; et, d'autre part chez DOMHOFF, reprenant les assertions de STEWART : « *There is reportedly no mental illness or violence precisely because they have a theory of dream control and dream utilization unlike anything ever heard of in Western history.* »<sup>21</sup>

Aux articles de STEWART, il faut ajouter ceux de la psychologue Patricia GARFIELD qui, vraisemblablement, s'était inspirée de la mythologie de STEWART. Dans son ouvrage « *Creative dreaming* », publié une première fois en 1974 mais réimprimé et augmenté d'une nouvelle introduction en 1995, GARFIELD raconte sa propre rencontre avec quelques *Senoïs* à l'hôpital aborigène de Gombak en Malaisie en 1972<sup>22</sup>. Elle y explique « *how to learn and utilize what are said to be Senoï principles for controlling dreams.*<sup>23</sup> » En ce sens —et jusque le début des années '80— elle fut, toujours selon DOMHOFF, cette cruciale « *second opinion that helped solidify belief in the reality of Senoï Dream Theory*<sup>24</sup> » tandis qu'elle affirmait user personnellement de ces techniques pour diminuer le nombre de ses cauchemars et augmenter ceux dans lesquels elle avait des orgasmes.<sup>25</sup> GARFIELD admettra cependant qu'il y a « *no well-controlled scientific studies to prove that peacefulness, cooperativeness, and creativeness, mental health, and emotional maturity are the result of the Senoïs unique use of dream material.*<sup>26</sup> » (DOMHOFF, 2003) Plus encore, ce qui fascine est l'allégation selon laquelle les *Senoïs* non seulement partagent et interprètent leurs rêves mais les contrôlent également. D'après Stewart, « *they are able to have the kinds of dreams they want to have, free of fearful chases and frightening*

---

<sup>20</sup> *Les Senoïs sont caractérisés par le Dreamwork Movement comme un peuple accommodant et non-violent. Leurs idées sur les rêves sont très attrayantes parce qu'ils sont connus pour être un des peuples au monde parmi les plus heureux et dont la santé est la meilleure.* »

<sup>21</sup> « *Il n'y aurait pas de maladie mentale ou de violence précisément parce qu'ils ont une théorie sur le contrôle et l'utilisation du rêve telle qui n'en a jamais été fait mention dans toute l'Histoire de l'Occident.* » Bien que nous partageons la circonspection de DOMHOFF envers les écrits de STEWART, nous soulignons néanmoins l'absence totale de référence dans ses recherches au texte que nous considérons comme fondateur du marquis d'HERVEY DE SAINT-DENYS. Cet ouvrage « occidental » a, pour rappel, été publié en 1867 et son objectif était justement de démontrer la véracité d'un possible « *dream control* ».

<sup>22</sup> Mention explicite exclue, toutes les citations suivantes sont tirées de l'article « *Senoï Dream Theory: Myth, Scientific Method, and the Dreamwork Movement.* » (DOMHOFF, 2003)

<sup>23</sup> « *...comment apprendre et utiliser ce qui est connu pour être le principe de contrôle des rêves des Senoïs.* »

<sup>24</sup> « *...seconde opinion qui aida à renforcer la croyance en la réalité d'une Théorie du Rêve des Senoïs.* »

<sup>25</sup> DOMHOFF fait un usage non négligeable de l'ironie dans son argumentaire visant à prouver l'inanité des thèses de GARFIELD et STEWART. Sans doute n'en avait-il pas besoin. Cela dit, au moins deux entretiens individuels différents, effectués personnellement en avril 2009, m'ont confirmé l'utilisation par certaines femmes de la lucidité onirique pour faire des rêves érotiques et ressentir un plaisir physique intense.

<sup>26</sup> « *...pas d'études scientifiques bien contrôlées prouvant que le caractère pacifique, coopérant et créatif, que la santé mentale et la maturité émotionnelle [des Senoïs] soient les résultats du seul usage par les Senoïs du matériau « rêve » ».*

*falls, and full of sensuality and creativity*<sup>27</sup> » et cela grâce à l'enseignement de trois principes de base qui seraient appris aux enfants : dans les rêves, toujours faire face au danger ; se diriger vers les expériences qui apportent un plaisir direct et intense (« *flying, swimming or full sexual experience* ») ; faire en sorte d'extraire « *a creative product* » du rêve, « *a gift from the dream images, such as a poem, a song, a dance, a design or a painting.* »<sup>28</sup>

En quelle mesure tout ceci est-il vrai ? Pour DOMHOFF, rien du tout ! Il attribue le succès de ces théories à la crédulité de la grande majorité des gens et au contexte sociologique des années '60 dans lequel « *the general American [would] believe that there must be some good and pure people somewhere in the world.* »<sup>29</sup> » Ce n'est pas tant que les *Senoïs* n'auraient point de théorie sur le rêve mais plutôt que celle-là fut fort éloignée de la description conjointe de STEWART et GARFIELD. Ce serait même tout le contraire. Pour étayer son propos, DOMHOFF développe une longue thèse dont nous reprendrons d'abord les éléments les plus importants dans sa description de la société *Senoï*.

STEWART a rencontré les *Senoïs* pour la première fois, par hasard, en 1930. Vraisemblablement, il ne parlait pas leur langue et ne connaissait rien de leur culture. Il aurait passé tout au plus huit semaines avec eux au cours de deux différentes visites.

Par rapport aux neuf millions de Malaisiens, les populations aborigènes sont minuscules et devraient être considérées premièrement comme « *subjugated and marginalized* »<sup>30</sup>. Leur préoccupation principale est la culture des champs. Selon DENTAN<sup>31</sup>, les *Senoïs* sont très tolérants<sup>32</sup>, sexuellement permissifs et présentent peu de signes d'agressivité. Les couples se font et se défont de manière informelle, n'impliquant leur membre dans aucune cérémonie de mariage ritualisée. Les croyances religieuses ni les rituels ne seraient rigides. Les *Senoïs* préfèrent se retirer des conflits et ils ne craignent pas d'admettre qu'ils ont peur<sup>33</sup>. Ils font preuve de réserve face aux étrangers —*Senoïs* qu'ils ne

---

<sup>27</sup> « *Ils sont capables de faire le genre de rêves qu'ils souhaitent, sans les courses angoissantes et les chutes vertigineuses mais pleins de sensualité et de créativité.* »

<sup>28</sup> Nous tenterons de comprendre l'intérêt spécifique de ce troisième point dans notre chapitre sur « *les invariants* ».

<sup>29</sup> « *L'Américain moyen voulait croire qu'il y avait quelque part sur la planète un peuple bon et pur.* »

<sup>30</sup> « *dominé et marginalisé* »

<sup>31</sup> Cité par DOMHOFF ; DENTAN, *The Semai*, pp. 21, 69, 80-81, 93-95, 103.

<sup>32</sup> ROBARCHEK notera que le peu de violence interpersonnelle est une part seulement d'une réserve émotionnelle dont ils font preuve en général : « *With the exception of fearful behavior, emotional outbursts seldom occurs. In addition to the virtual absence of strong expressions of anger, mourning is subdued, expression of joy is muted, and even laughter is restrained.* »

<sup>33</sup> La peur est partie intégrante du processus éducatif. Induire la peur permettrait de compenser le danger : « *They adopt a cautious and passive style toward outsiders in order to make the best of a difficult situation.* » (DOMHOFF, 2003)

connaissent pas y compris— mais aiment les débats argumentés entre amis. DENTAN décrira leur ouverture d'esprit comme sceptique, éclectique et pragmatique. Par contre, comme le relève encore DOMHOFF, il n'est pas vrai qu'il n'y a ni maladies ni déficiences mentales ; et pendant la guerre, il semble que les interactions avec la « *culture dominante* » auraient impliqué les *Senoïs* dans des actions violentes. Une preuve de la « *fragilité* » des *Senoïs* serait qu'ils ne donnent pas de nom à leurs enfants avant leur seconde ou leur troisième année, « *quand ils sont sûrs que l'enfant pourra vivre.* » (H.D. NOONE, « *Reports on the settlements.* »), ce qui relativise l'idée d'un Eden donnée par STEWART. Au final, la description enjouée d'un avatar paradisiaque ne tient pas face aux approches anthropologiques sérieuses.

Mais il reste encore à DOMHOFF à déterminer si, pour autant, la *Senoï Dream Theory* est une chimère. Autrement dit : que font les *Senoïs* de leurs rêves ? Pour les anthropologues, cette tâche se révèle plus compliquée que de comprendre la vie quotidienne de cette société traditionnelle. Il semble cependant que les rêves soient chez eux beaucoup plus importants que dans la plupart des cultures occidentales. Mais à l'opposé de ce qu'affirmaient STEWART et GARFIELD, leur théorie n'est pas psychologique et n'a pas les applications pratiques qu'ils suggéraient. Nous en brosserons rapidement les points principaux<sup>34</sup>.

Chez les *Senoïs*, les rêves peuvent révéler si une femme est enceinte ou pourquoi un enfant est malade ; ils disent aussi si la moisson sera bonne mais leur rôle essentiel est de mettre en contact le rêveur avec le monde des esprits, notamment pendant les cérémonies de guérison. L'on raconte même qu'ils pourraient prédire le temps qu'il fera. Les prédictions à partir des rêves sont courantes chez les *Senoïs* mais comme ils n'en font jamais mention avant que la prédiction se révèle effective, il est évidemment difficile de prendre ces faits comme comptants, d'un point de vue occidental à tout le moins. Mais ces quelques points exceptés, les *Senoïs* rencontrés par DENTAN n'accordaient pas d'importance particulière aux rêves. Ils faisaient ainsi la différence entre les « *grands* » rêves —qu'ils leur fallait considérer— et les autres, infantiles ou irrationnels. De plus, les parents n'avaient enseigné à leurs enfants un quelconque principe de « *dream control* »<sup>35</sup>. En réalité, STEWART et GARFIELD mis à part, aucun anthropologue ou observateur n'a jamais pu confirmer la *Senoï Dream Theory*. Il n'y a pas de discussion réelle autour des rêves durant les petits déjeuners ; aucune preuve non plus dans les cérémonies chantées que les *Senoïs* croient pouvoir contrôler leurs rêves : « *Sadly, we must report that not*

---

<sup>34</sup> Nous nous basons exclusivement sur le rapport de DENTAN effectué dans les colonies mixtes *Temiar-Semai* en 1962 augmenté des écrits de ROBARCHÉK, repris tous deux par DOMHOFF qui, en outre, a entretenu des communications personnelles avec BENJAMIN et ROBARCHÉK.

<sup>35</sup> Cf. LEARY, « *Violence and dream people.* »

*a single Temiar<sup>36</sup> recalled any form of dream control education in childhood or any such practice amongst adults ; in fact they vehemently denied that dream manipulation has ever been part of their culture.<sup>37</sup> »* Quant à l'idée que certaines peuplades seraient restées méconnues ou que la seconde guerre mondiale aurait marqué une césure dans leur rapport aux rêves, les deux arguments sont également réfutés par DOMHOFF<sup>38</sup> qui dès lors conclut que « *Senoï people do not have an unusual theory of dreams.<sup>39</sup> »*

## **B. Nouvelle réfutation du rêve lucide par DOMHOFF**

Au vu du précédent développement, la thèse d'une *Senoï Dream Theory* aurait du retomber comme un soufflé. Et pourtant, au grand dam de DOMHOFF, « *the dreamwork movement survived the critique* ». Les raisons sont multiples et DOMHOFF en avait déjà exposé une part : l'atmosphère des années '60, l'idée *que tout y était possible*. Mais il est incontestable que les théories de JUNG<sup>40</sup> et de PERLS<sup>41</sup> aient eu également une influence. Plus que tout, il y eut « *soudainement* » —et nous citons toujours DOMHOFF— le « *rêve lucide* » qui « *venait à point pour remplacer la Senoï Dream Theory comme la prochaine Grande Trouvaille pour le dreamwork movement.* » DOMHOFF n'est pas tendre avec ce « *nouveau concept<sup>42</sup>* » : il le décrit ironiquement comme la « *solution rapide au problème créé par la vérité faite sur les pratiques du rêve des Senoïs* » et il reconnaît une longue antériorité au *rêve lucide* « *principalement dans la parapsychologie et dans d'autres lieux à la marge* ». Le discrédit est évident

---

<sup>36</sup> Le lecteur s'étonnera du nom *Temiar* prenant lieu et place de celui de *Senoï*. Nous avons simplement considéré ce dernier comme générique.

<sup>37</sup> « *Malheureusement, nous devons rapporter que pas un seul Temiar n'aurait parlé d'une quelconque forme d'enseignement du contrôle du rêve dans l'enfance, ou de n'importe quelle autre pratique de ce genre parmi les adultes ; en fait, ils ont démenti avec véhémence que la manipulation des rêves aurait fait partie de leur culture.* »

<sup>38</sup> Pour plus de détails quant à la réfutation de ces arguments, se rapporter à l'article de DOMHOFF qui constitue la source principale de ce chapitre.

<sup>39</sup> « *Le peuple des Senoïs n'a pas de théorie inhabituelle sur les rêves.* »

<sup>40</sup> L'apport principal de JUNG est d'avoir imaginé l'existence d'un « *inconscient collectif, s'exprimant par des archétypes, schèmes mentaux analogues aux instincts.* » (JOUVET, 1999)

<sup>41</sup> Fondateur de la *Gestalt Therapy*, PERLS croyait que les rêves contenaient toutes les parties du Moi. De cette manière, chaque personnage et chaque objet du rêve en représentent un aspect. Nous nous intéresserons aux implications que le *rêve lucide* peut avoir sur cette théorie en tenant compte des différentes instances du Moi qui, dans un même mouvement, s'opposent tout en étant le produit d'une même conscience. Pour un brillant exemple de ce genre de *duel*, cf. le roman de Stefan ZWEIG « *Le joueur d'échecs* ».

<sup>42</sup> Qui n'est neuf qu'à ses yeux puisque, rappelons-le, HERVEY DE SAINT-DENYS en fait état clairement depuis 1867 et que, bien avant lui, on en trouve des traces. Pour plus d'informations, voir entre autres les notes du Ch.1, 2<sup>ème</sup> partie des « *Rêves et les moyens de les diriger* » de SAINT-DENYS. Voir aussi les précédents que relève BOUCHET : *HOMÈRE, SAINT AUGUSTIN, DESCARTES, REID, etc.*

<sup>43</sup> Stephen LABERGE est psychophysiologiste et s'est intéressé en particulier au *rêve lucide*, sujet de nombreux de ses livres dont le premier « *Lucid Dreaming: The power of being aware and awake in your dreams* » est devenu une référence.

mais l'argument n'est encore qu'*ad personam*. Malheureusement pour DOMHOFF, dans les années '80, le *rêve lucide* obtint une assise scientifique solide puisque Stephen LABERGE<sup>43</sup> démontra en laboratoire son existence<sup>44</sup>. DOMHOFF n'est pas aussi catégorique, il accole l'adverbe « *allegedly* » [à ce que l'on prétend] à la démonstration « *because, after all, 14 of the verified signalings came from LaBerge himself, and two of the other four participants did not do any successful signaling in three nights in the lab.*<sup>45</sup> » Ce qui sera relativisé par JOUVET dans un court encadré sur l'induction au rêve lucide : « *Une étude a montré que le Dreamlight, utilisé avec une méthode adéquate, multipliait par cinq la fréquence des rêves lucides rapportés.* » (JOUVET, 1999) En fait, ce que feint d'ignorer DOMHOFF, c'est que le *rêve lucide* reste un phénomène rare, expérimenté par peu d'individus et qui sont, à la base, « *très motivés et capables d'un bon rappel onirique.* »<sup>46</sup> (JOUVET, 1999) Mais ce qui importait pour lui était le *reborn* de l'espoir d'un *dream control* dans un nouveau déguisement. Excepté l'étude de LABERGE, DOMHOFF revient sur d'autres études systématiques réalisées dans le but de déterminer si le rêve lucide existe ou non, considérant semble-t-il comme insuffisant ou suspect l'addition des témoignages. « *In one such study* », rapporte-t-il, l'expérience se déroula avec succès pour seulement deux sujets. Mais là encore, il nous faut remettre les choses dans leur contexte : l'étude à laquelle DOMHOFF se réfère date de 1982, c'est-à-dire un an à peine après les expériences de LABERGE et DOMHOFF reconnaît plus loin que « *there have been few attempts since the early 1990s to demonstrate dream control during lucid dreaming*<sup>47</sup> ». « *Few* » dans ce cas veut dire « *aucun* », sinon DOMHOFF n'aurait pas manqué de le référencer. Pour parachever une argumentation plutôt grossière, DOMHOFF rapporte que Patricia GARFIELD aurait elle-même apporté « *a strong piece of negative evidence* » [une lourde preuve à charge]. En 1974, elle passa cinq mois à essayer d'augmenter la fréquence des rêves où elle pouvait apercevoir ses mains tandis qu'elle dormait<sup>48</sup>. Mais cette fréquence n'a pas augmenté significativement et ceux des rêves où elle volait ont à peine évolué de deux à quatre pour cent. Passons sur

---

<sup>44</sup> L'expérience consistait à envoyer des signaux lumineux au rêveur et demander de lui une réponse —comme plisser les yeux. L'objectif était double : contrôler scientifiquement qu'il n'y avait pas de réveil tandis que le rêveur confirmait qu'il voyait les signaux lumineux ; d'autre part, ce signal était censé « rappeler » au rêveur qu'il était bien en train de rêver.

<sup>45</sup> « *parce qu'après tout 14 des signaux vérifiés viennent de LABERGE lui-même, et deux des quatre autres participants n'ont réussi aucun signalement durant les trois nuits passées dans le laboratoire.* »

<sup>46</sup> Nous nuancerons cependant ces derniers propos qui n'ont pour nous de pertinence que dans le cas où le rêve lucide est attendu. Souvent, la lucidité onirique apparaît lorsqu'un cauchemar n'est plus supportable et que la conscience de rêver représente alors l'ultime secours. (cf. nos entretiens avec *Sandra, Maya* et *Ichem*.)

<sup>47</sup> « *Il y a eu peu de tentatives depuis le début des années '90 pour démontrer le contrôle du rêve pendant un rêve lucide.* »

<sup>48</sup> Nous pouvons comprendre cette démarche de plusieurs manières. DON JUAN, l'énigmatique —et peut-être fictionnel— chamane qui aurait initié Carlos CASTANEDA racontait qu'il se concentrait régulièrement sur ses mains tandis qu'il dormait. La tentative de GARFIELD est sans doute à considérer dans cette continuité. Nous pouvons comprendre cela comme la volonté d'une « *prise de conscience de soi-même* », à l'instar de la *tache sur le front* que l'on remarque dans un miroir. Ainsi, nous réalisons que bien souvent dans nos rêves, nous évoluons *sans corps*. Se concentrer sur ses mains serait alors une des preuves de la *lucidité onirique*. Notre propre expérience révèle que l'expérience est tout à fait réalisable, en situation de rêve lucide. Personnellement, elle a été remplie de succès dans la nuit du 7 au 8 avril 2009.

le fait que cette proportion double la valeur première (ce qui est loin d'être négligeable) ; DOMHOFF semble confondre la possibilité intrinsèque des rêves lucides avec la capacité de pouvoir les *induire*. L'expérience de GARFIELD montre tout au plus que l'induction reste hasardeuse<sup>49</sup>, pas que le rêve lucide n'existe pas. Enfin, DOMHOFF fait état de deux « *very careful and detailed studies of dream control*<sup>50</sup> » [deux études détaillées et très prudentes sur le contrôle du rêve] par deux psychologues, David FOULKES et M. L. GRIFFIN, lesquelles auraient également fourni des résultats négatifs. Si les conclusions sont sans appel, nous pensons que la méthode est parfaitement inadaptée à la matière du rêve. Il fut demandé aux sujets de rêver à un sujet —au hasard— parmi une liste de six suggestions. Pendant dix jours, ils ont réécrit les rêves dont ils se souvenaient. Bien sûr, l'expérience fut un échec.

Pourquoi ? Tout d'abord parce que l'on ne rêve jamais *volontairement dès le début*. En de rares moments de pleine lucidité (Cf. *infra*), il est possible de se rappeler des moments de la vie de veille et d'influer sur son rêve à partir de ces éléments. Mais il faut pour autant que l'inconscient du rêveur — ou la conscience du rêveur lucide— ait considéré ces éléments comme pertinents. Un rêveur lucide préférera généralement jouir de son état sans s'embarrasser<sup>51</sup> inutilement. Plus important, même pour les grands rêveurs qui font état de rêves lucides réguliers, il est très rare que la fréquence de ceux-ci dépasse deux à trois fois par mois. Dans ce contexte, réaliser une étude sur dix jours nous semble, dès avant son commencement, lui permettre de remplir toutes les conditions de son échec. De même, lorsque DOMHOFF reproche à LABERGE d'être le meilleur sujet de sa propre étude, il ajoute l'incompétence à la mauvaise foi. C'est comme s'il reprochait à un garagiste de mieux réparer les voitures qu'une personne quelconque *qui aurait pourtant son permis* ! Tout le monde —ou presque— rêve ; mais s'intéresser au rêve est une condition minimale pour espérer un jour faire un rêve lucide désiré. Et comme nous le verrons ensuite, rêver lucidement n'implique pas encore de pouvoir contrôler son rêve.

DOMHOFF reconnaît que les résultats qu'il cite ne « *désapprouvent* » pas la possibilité d'un contrôle du rêve délibéré mais qu'ils indiquent par contre que, si un tel contrôle était possible, il doit être beau-

---

<sup>49</sup> Il nous semble que les méthodes d'induction du rêve lucide représentent ce qu'il y a de plus dommageable dans l'étude du phénomène. Beaucoup de charlatans y sont allés de leur propre théorie vaseuse, sans réel succès. Pour une méthode d'induction de *sujets de rêves* (mais pas de *types de rêves*), le plus crédible —mais non encore éprouvé personnellement— restent les méthodes décrites par HERVEY DE SAINT-DENYS au Ch.7 de la troisième partie des « *Rêves et les moyens de les diriger* ». Mais jamais il n'affirme pouvoir induire un *rêve lucide*.

<sup>50</sup> Mais DOMHOFF n'insiste pas sur le fait que ces deux expériences ont été réalisées en 1976, avant celles de LABERGE.

<sup>51</sup> Nous reviendrons sur ces principes avec des exemples personnels et avec BOUCHET pour qui la conscience de veille et la conscience onirique, bien que présentant de nombreuses similarités et pouvant communiquer l'une avec l'autre par le biais de la mémoire, ne sont pas pour autant les mêmes. Il estime donc certain le fait que les priorités de l'une diffèrent des priorités de l'autre.

coup plus difficile que ce que les « *enthusiastes comme GARFIELD* » généralement admettent. Ce en quoi nous ne le contredirons pas.

Derrière le refus du rêve lucide et le détournement que DOMHOFF opère pour éviter de s'y confronter directement, il y a la crainte scientifique d'un systématisme impossible : « *researchers have to take people's word for what they dream about, which can be an iffy proposition in many instances*<sup>52</sup> ». Dès lors, ou considère-t-il —comme il semble le faire— que « *many claims about dreaming and dream control outside the laboratory seem to be a product of poetic license*<sup>53</sup> » ; ou il n'a d'autre choix que, *par défaut*, reconnaître ses propres limites, son impuissance et, enfin, l'insaisissabilité du rêve comme axiome. Pour expliquer la grande tromperie dans laquelle la recherche sur le rêve se love, DOMHOFF revient au contexte historique, décrivant « *the human capacity for self-deception* » [la capacité de l'homme à se tromper lui-même] et les traditionnels « *happy endings* » américains. Camouflé derrière cet amer constat, il y a un paradoxe : l'étude scientifique du rêve devrait être, sous les formes décrites, devenue impossible. Or, le laboratoire de DOMHOFF est en pleine activité et publie régulièrement. C'est que loin des chemins de traverse du *rêve lucide* que le *Dreamwork Movement* avait incité DOMHOFF à emprunter, il existe de « *petites avancées* » dans la recherche sur le rêve : la découverte des REM<sup>54</sup> en 1953 aurait permis de mettre en place des thérapies efficaces ; les techniques de « *image rehearsal* » que l'on fait passer pour nouvelles permettent de réduire la fréquence des cauchemars ; la formation des premiers rêves vers l'âge de sept ou huit ans prouve que « *there may be a fairly specific neural network for dreaming that can be studied in a variety of ways*<sup>55</sup> ». Tous ces éléments concordent à accompagner la théorisation du rêve dans une voie *cognitive*. La création d'un nouveau paradigme, autant défini par ses normes et son berceau sociétal que ne l'était l'espoir des *dreamworkers*, pour DOMHOFF demeurera lente si continue de persister la *Senoi Dream Theory* et l'ensemble des archétypes qu'elle draine.

Le risque est de se borner à l'accumulation kafkaïenne de données qui nient les *scénarios du rêve* jusqu'au délire. Et dans une dernière inférence qui fait passer pour acquis ce qu'il n'a pas réussi à prouver, DOMHOFF montre que jamais il n'avait considéré le *rêve lucide* comme une possibilité

---

<sup>52</sup> « *Les chercheurs n'ont d'autre choix que de se fier au récit des rêveurs, ce qui se révèle être une proposition douteuse dans bien des cas.* »

<sup>53</sup> « *Beaucoup de déclarations sur le rêve et le contrôle du rêve hors du laboratoire semblent être le produit d'une « poésie personnelle »* ».

<sup>54</sup> L'on s'est depuis rendu compte que les rêves n'apparaissent pas uniquement en période de sommeil paradoxal mais également durant les périodes de sommeil profond.

<sup>55</sup> « *Il est presque certain qu'existe un réseau neuronal spécifique pour le rêve, lequel pourrait être étudié de plusieurs manières.* »

sérieuse : « *rather obviously, you can't watch dreams while they're happening, and the dreamer can't report them while they are happening*<sup>56</sup> ».

---

<sup>56</sup> « *De manière assez évidente, il n'est pas possible de regarder les rêves tandis qu'ils se déroulent, et le rêveur ne peut les raconter tandis qu'ils se déroulent.* »

## 2. L'expérience du rêve lucide

### SCIENTISME, MÉTAPHORE STRUCTURANTE ET NARRATION

Kilton STEWART n'était pas un scientifique. Ni un anthropologue. Communément, on dirait de lui qu'il était un *doux rêveur*. Son voyage en Malaisie fut le prétexte au partage d'une expérience vécue mais dont l'étrangeté semblait interdire la rigueur. La *figure* du « peuple traditionnel » était cette métaphore dans laquelle sa *narration* serait, pensait-il, audible. Dans un premier temps, le pari fut réussi<sup>57</sup>. Mais en réalité, il commettait une erreur. Troublé par ce qu'il révélait, ressentant le besoin d'un cadre qui aurait détourné et expliqué ses propos, il a instrumentalisé le peuple des *Senoï*s comme il aurait pu le faire des *Wolofs*<sup>58</sup>. (MBODJI, 1998-1999) La recherche sur le rêve en est, aujourd'hui encore, au même point : se confronter à une volonté —vaine sans doute— de donner des apparats de scientificité.

Aucun artiste pourtant n'a dû attendre de *preuves* pour rêver son art. Aucun enfant, exténué et fébrile par ce cauchemar d'où avec peine il s'extirpe, n'accepterait qu'on lui ôte le caractère *expérimental* de cette « chose qu'on appelle rêve ». Aucun adolescent ne trouverait sensé de réduire en statistiques la sensualité d'un rêve dont le plaisir fugitif et intense l'oblige au réveil à laver ses draps. Ceux-là —c'est-à-dire *nous-mêmes*—, veulent *raconter* leurs rêves. Le rêve est une fiction. De celle qui fait pleurer au cinéma. À ce titre, les *Senoï*s n'ont pas la valeur anthropologique des *Senoï*s, mais la valeur littéraire des *Émanglons*, des *Écarassins*, des *Omobuls* et des *Orbus*, ces tribus inventées de toute pièce par Henri MICHAUX dans son « *Voyage en grande Garabagne* ». Est-ce à dire que parce qu'elles sont fictives, ces tribus ne nous disent rien ? Certainement pas.

Il nous faut voir la démarche de STEWART comme celle d'un romancier. Mais la valeur du roman serait à prendre ici selon les critères de Milan KUNDERA pour qui le roman n'a de sens que s'il dit *ce que seul le roman peut dire*. Dans son contexte historique, STEWART a choisi de procéder de la sorte *parce qu'il l'estimait la meilleure* comme le marquis D'HERVEY DE SAINT-DENYS choisissait, presque un siècle plus tôt, de publier d'abord anonymement son ouvrage sur « *Les rêves et les moyens de les diriger* ». Lui aussi s'était battu contre les sceptiques de son époque, posant la question des compétences qu'il ferait valoir pour traiter le rêve lucide sans être « *docteur en médecine, encore moins en philosophie* ». Pourtant, depuis ses quatorze ans, il prenait pour sujet de ses croquis les souvenirs des rêves qui l'avaient impressionné. Puis, « *stimulé par le désir d'enrichir cet album, [il] s'accoutumait à rete-*

---

<sup>57</sup> Cf. le succès de ses écrits auprès du *Dreamwork Movement*.

<sup>58</sup> MBODJI met en évidence le rapport spécifique de la culture *Wolof* au rêve, lequel permet de mettre en relation les hommes avec leurs ancêtres. L'auteur précise que dans ce cas, « *toute interprétation psychanalytique du rêve, sans précautions, pourrait s'avérer dangereuse, voire déstructurante* ».

nir de plus en plus facilement les fantasques éléments de ses narrations illustrées ». Il faisait le constat que « les lacunes devenaient plus rares ; la trame des incidents se montrait plus suivie, quelque bizarre qu'elle fût d'ailleurs. » Son étonnement est pourtant grand quand il réalise que « les psychologues et physiologistes les plus célèbres avaient à peine jeté quelques rayons d'une lumière indécise sur ce [qu'il] imaginait avoir été de leur part l'objet d'une élucidation directe. » Il ajoute plus loin « qu'ils soutenaient même, à l'égard de certains phénomènes, des théories dont l'expérience pratique [lui] avait souvent démontré la fausseté. » Paradoxalement, ce sont ces réticences qui l'encouragèrent à résoudre « quelques-uns de ces mystères psychologiques les moins clairement compris [...] durant le sommeil lui-même ».

#### FORMULATION DU RÊVE LUCIDE

Petit à petit, SAINT-DENYS a pu mettre des mots sur cette faculté « à laquelle [il a] dû la plus grande partie des observations consignées [dans le livre] » à savoir « celle d'avoir souvent conscience en dormant de [sa] situation véritable, de conserver alors, en songe, le sentiment de [ses] préoccupations de la veille, et de garder par suite assez d'empire sur [ses] idées pour en précipiter le cours dans telle ou telle direction qu'il [lui] convenait de leur imprimer. » (HERVEY DE SAINT-DENYS, 2006, 3) Ce passage est, à notre connaissance, le premier de l'Histoire à rendre compte, aussi clairement, de la lucidité onirique. Pour lui, à force de persévérance, « bon nombre de personnes arriveraient à maîtriser les illusions de leurs songes », un résultat qu'il reconnaît comme « inattendu » mais non point « morbide ou anormal ». Dans l'ensemble de ses observations, SAINT-DENYS a aussi su faire la différence entre ce qu'il a « senti, éprouvé, reconnu », « ce qu'il croit seulement avoir entrevu » et « ce que des expériences répétées [lui] font tenir pour certains. » (HERVEY DE SAINT-DENYS, 2006, 6)

#### DES INVARIANTS

SAINT-DENYS avait la conviction que si le rêve est un royaume aux formes mouvantes qui, par définition, ont vocation à l'oubli, la pratique permettait malgré tout d'obtenir quelque *certitude*. La question ici soulevée serait la suivante : le rêve, matière en constantes fluctuations, offrirait-il parfois des *états* suffisamment stables pour pouvoir être gelés dans le langage —propre à la remémoration— à l'aide d'une conscience *en alerte* ? Est-il possible d'*extraire* du rêve des éléments sans que cet acte n'en modifie leur nature ? Pour reprendre la note de COLERIDGE, n'a-t-on jamais eu cette chance de conserver entre nos mains *la rose du paradis* ? Si à cette question, nous pouvons répondre par l'affirmative, ne pourrait-on pas dès lors inférer que d'autres éléments que nous avons perçus dans le rêve seraient également crédibles ? De proche en proche ne serait-ce pas le rêve dans son ensemble qui posséderait une réalité intrinsèque et ne pourrions-nous pas affirmer que cette réalité-là est irréductible à tout récit que l'on en ferait ? Comme le soulignait HERVEY DE SAINT-DENYS, ce n'est pas tant le rêve *en soi* qui fait preuve d'incomplétude mais plutôt notre incompetence à nous en souvenir habilement.

Dans une nouvelle du recueil « *Fictions* », BORGÈS imagine, enserrée dans de nombreuses mises en abîme qui refusent de dévoiler la paternité des concepts, l'histoire d'*Uqbar*, un monde fantasmé dans lequel les métaphysiciens de *Tlön* « *ne cherchent pas la vérité, ni même la vraisemblance : ils cherchent l'étonnement.* » Ainsi, « *une école déclare [...] que pendant que nous dormons ici, nous sommes éveillés ailleurs et qu'ainsi chaque homme est deux hommes.* » Notre réalité ne serait que le rêve de notre double dont le réel serait, sans conteste, notre vie onirique. L'idée est enchantresse et rejoint à certains égards la conception du philosophe irlandais BERKELEY dont l'idéalisme empirique —l'immatérialisme— venait à nier *la réalité* selon le principe que « *les diverses sensations ou impressions de nos sens ne peuvent exister, quel que soit leur assemblage, [...] que dans un esprit capable de les concevoir.* » Par conséquent, il était insensé pour BERKELEY « *de parler de l'existence dans l'absolu des objets inanimés, sans considérer s'ils sont ou non perçus.* » Or le rêve peut être perçu par les cinq sens. En ce qui concerne la vue et l'ouïe, cela paraît évident. Quant à moi, je me souviens avec précision d'un rêve où le whisky que je buvais avait le goût d'un pur malt tandis que l'alcool s'écoulait le long de ma gorge dans cet échauffement caractéristique qui nous le fait apprécier. Les souvenirs d'odeurs et de parfums sont courants tandis que dans un rêve lucide, je m'étonnais agréablement de sentir le vent contre mon visage. Si l'on suit BERKELEY, il n'y aurait donc, à proprement parler, aucune distinction *évidente* entre ce que nous nommons *rêve* et ce que nous nommons si facilement *réalité*. Plus encore, si une *communication* entre ces deux univers est envisageable et que l'on peut obtenir, à ce propos, la *certitude* qu'elle n'est pas tronquée, alors le rêve obtient cette ontologie propre qu'on lui dénie habituellement.

Kilton STEWART est le premier, dans sa description fictionnelle des *Senoïs*, à effleurer l'idée d'*invariances* que l'on pourrait *extraire* directement du rêve. Souvenez-vous : « *a gift from the dream images, such as a poem, a song, a dance, a design or a painting.* » De cette énumération, nous ne retiendrons que le poème. En effet, le seul moyen de rendre compte d'un rêve est de le *raconter* ; à l'instar de n'importe quel souvenir —réel ou fantasmé— seul le langage est à même de transformer une expérience essentiellement analogique en une « *copie* » digitale. Or, il existe des éléments du rêve qui sont *déjà* des objets de langage. En demandant au rêveur de les emporter du rêve à l'éveil, ceux-là ne subiraient aucune modification. Ces objets de langages sont des *invariants*. *La rose* de COLERIDGE *était une phrase, elle était un poème*. Durant la nuit du vingt-six au vingt-sept janvier 2009, j'ai fait l'expérience, pendant un rêve lucide, d'une de ces invariances. Volant au-dessus d'une ville futuriste que j'ai pris l'habitude de visiter dans mes songes,

« *J'étais à la recherche d'un objet dont un livre nommé « la guerre des vents » faisait mention. Sur une petite colline, je finis par découvrir un grand moulin. Ses ailes étaient sculptées en feuilles d'acanthes comme les colonnes corinthiennes. C'était une évidence, le livre parlait de cette construction.* »

Dans ce cas, c'est le titre de ce livre inexistant qui est une *invariance*. Alors que le rêve aurait pu être raconté d'une manière différente, que moi-même je le réécrirais peut-être autrement, le titre de cet ouvrage ne changerait pas. Il resterait « *la guerre des vents* ». Ici, la phrase est intimement liée à un scénario, des images et une *histoire*. Il n'en va pas toujours de la sorte. Parfois, le rêve est dénué de représentations, le *rêveur* n'est que *conteur*, il se raconte à lui-même une histoire qu'en même temps il invente. Je me souviens d'une phrase que dans un discours onirique<sup>59</sup> je prononçais :

« *Si dans le conflit, une femme ne s'en va pas, c'est que secrètement, elle souhaite t'embrasser.* »

Il me semble que pour être tout à fait complet, d'autres phénomènes d'invariances doivent être mentionnés. Il en va ainsi de *symboles* graphiques simples : une *croix* apparaissant dans un rêve sera identique dans la réalité. Un de ces premiers jours d'avril 2009, j'avais rêvé d'un cercle traversé verticalement par une ligne : ce symbole était, dans mon songe, maçonnique. Je n'en ai pas retrouvé la trace dans la réalité sinon sur les boutons pour allumer et éteindre les appareils électroniques ! Le symbole est invariable mais sa signification est indiscutablement autre à travers le prisme de notre (in)conscience. Outre les symboles, des chiffres peuvent être arrachés au rêve. *Maya C.* témoignait ainsi de plusieurs rêves de nombres qui comportaient une série impressionnante de décimales qu'elle était en mesure de rappeler à l'éveil. Plus étonnant, *Lokbahadur*, un Népalais de trente-deux ans, me confiaient rêver de chiffres, entretenant avec ceux-ci un rapport affectif : « *Le trois, le cinq, le sept et le neuf revenaient souvent. Je n'aimais que ces chiffres. Maintenant, je les aime tous. Parfois, je rêve des chiffres de la loterie nationale et, à chaque fois que j'en rêve, je gagne. À trois reprises, j'ai gagné 100.000 baths [2130€]. Depuis longtemps, ça ne m'est plus arrivé.* »<sup>60</sup>

---

<sup>59</sup> La seule certitude du rêveur qui, avec beaucoup de difficultés a réussi, *in fine*, à n'extraire qu'une phrase de son rêve, est que cette phrase est une part seulement d'un discours plus long, qui tantôt fut indicible tantôt si limpide qu'il était impossible d'en garder quelque chose. La nuit tombée, le soleil existe encore. Mais il n'éclaire plus et par ce fait est invisible. Au soleil de midi, il éclaire à pleines forces mais cette force même devient la condition de son invisibilité, puisqu'il provoque l'aveuglement.

<sup>60</sup> Lorsqu'on reçoit ce genre de témoignages, la méfiance est éminemment nécessaire. Mais taire ce que je n'avais pas suscité par mes questions me semblait problématique. D'autant que Lokbahadur n'était pas le premier rêveur lucide à faire état de rêve d'anticipation. *Alya*, une Belge d'origine tunisienne, me confiait cette singulière histoire : « *J'avais rêvé que l'on avait coupé la main de ma grand-mère qui habitait encore en Tunisie. Le lendemain, j'ai raconté ce rêve que je trouvais stupide à ma propre mère. Plus tard dans la journée, on nous téléphonait pour nous annoncer que suite à une maladie, on avait dû couper le pouce de ma grand-mère.* » Pour ma part, lors d'un voyage au Pérou, j'ai rêvé que mon amie m'appelait de Belgique en larmes, me suppliant de rentrer parce qu'elle avait « *besoin de moi* ». Ce rêve me troubla tellement que je le retranscrivais dès le lendemain dans mon carnet de voyage. J'étais alors dans un canyon où il n'y avait pas d'électricité et aucun moyen de contacter mon amie. Trois jours plus tard, de retour dans la ville d'Arequipa, j'apprenais par mail le décès du papa de mon amie et je fus rapatrié en urgence. Le marquis D'HERVEY DE SAINT-DENYS qui avait déjà constaté la véracité de ces rêves les expliquait de la manière suivante : « *L'esprit peut continuer ses recherches dans les songes ; il peut être conduit [...] à des idées qu'il n'avait pas. [...] Cette perspicacité si puissante est assurément un des côtés les plus intéressants du sujet qui nous occupe. [...] D'où suit qu'un grand nombre d'événements futurs étant déjà préparés dans le présent,*

À côté des *invariances* indiscutables, il y a d'autres *cadeaux*, des morceaux de rêves qui deviennent des œuvres. BORGÈS raconte qu'Havelock ELLIS, dans une étude psychologique, comparait l'extraordinaire cas du *Kubla Khan* de COLERIDGE au compositeur Giuseppe TARTINI qui « *rêva que le diable (son esclave) exécutait au violon une prodigieuse sonate* ». À son réveil, TARTINI déduisit de « *son souvenir imparfait* » le *Trillo del Diavolo*. SAINT-DENYS dira du même événement que TARTINI s'endormit préoccupé par la composition d'une sonate et « *qu'au moment où il se croyait, en rêve, livré de nouveau à son travail et désespéré de son peu d'inspiration, il vit tout à coup le diable lui apparaître, saisir son violon et jouer la sonate tant désirée avec un charme inexprimable d'exécution.* » (HERVEY DE SAINT-DENYS, 2006, 182) Le cas de R.L. STEVENSON est bien connu lui aussi. L'idée du *Dr. Jekyll et Mr. Hyde* lui serait apparue en songe. Pour ma part, j'ai fait le rêve d'un scénario qui me paraissait magnifique. Conscient d'être dans un rêve, je me suis promis de le retenir et, une fois réveillé, de rechercher des subsides pour le réaliser et en faire un court-métrage. Le synopsis tient en trois lignes :

« *J'ai rêvé d'une très belle jeune femme qui venait de louer un appartement au dernier étage d'un immeuble. Visitant les lieux, elle se rendit compte qu'il était possible de faire du vélo sur le toit.* »

Je ne connais aucune institution ni aucun producteur prêts à financer un tel projet. Ce qui me semblait formidable dans mon rêve se révélait au mieux inintéressant, au pire ridicule dans la réalité. HERVEY DE SAINT-DENYS avait déjà relevé ce fait : « *J'admets sans difficulté que TARTINI ait pu composer [en rêve] une excellente sonate. Quant aux travaux littéraires accomplis en songe, j'estime que la haute opinion qu'on s'en fait parfois au réveil tient surtout au souvenir très incomplet qu'on en garde.* » (HERVEY DE SAINT-DENYS, 2006, 72) Rêver une œuvre qui se révèle être, au réveil, aussi bonne que l'idée qu'on s'en faisait dans le rêve est quelque chose de rare. Les exemples de COLERIDGE, de TARTINI et de STEVENSON sont fameux mais ne devraient pas en occulter le caractère extraordinaire.

#### ENTRER DANS LE RÊVE ; ENTRER DANS LE RÊVE LUCIDE

HERVEY DE SAINT-DENYS rapporte qu'un « *philosophe de Genève, Georges Le Sage, faillit, dit-on, devenir fou, en s'efforçant inutilement de surprendre dans son propre esprit la transition de la veille au sommeil, ou pour mieux dire au songe.* » (HERVEY DE SAINT-DENYS, 2006, 24) L'erreur commise par le philosophe aurait été de vouloir saisir un moment-clef, un « *déclat* » délimitant de façon claire la succession des *idées-images* qui précèdent l'endormissement avec le *songe* lui-même. Pour SAINT-DENYS, cette rêvasserie, « *c'était le songe à son début* » et « *en se torturant l'esprit par une préoccupation incessante, il arrêta précisément ce cours naturel et spontané des idées, sans lequel le*

---

*l'âme devinera d'elle-même le futur quand elle aura la juste intuition du présent.* » Cette explication rationalisante est certes — intéressante mais semble ne pas toujours suffire.

*passage de la veille au sommeil ne peut s'accomplir* ». (HERVEY DE SAINT-DENYS, 2006, 24) Il concluait que « *la transition s'opère de la rêverie simple au rêve le plus lucide sans que pour cela l'enchaînement des idées soit aucunement interrompu.* » (HERVEY DE SAINT-DENYS, 2006, 25) S'il est vraisemblable que l'enchaînement des idées ne s'interrompt pas, il n'est pas possible pour autant d'en suivre consciemment le cheminement. Le passage de la veille au rêve s'opère en quatre états. Le premier correspond à celui décrit par SAINT-DENYS, *l'association rapide des idées* qui démontre « *l'affinité en vertu de laquelle les idées s'appellent les unes les autres.* » Simultané à ces instants où l'esprit vagabonde, se produit un second état, un phénomène particulier où l'engourdissement s'accompagne de l'oubli de se penser pensant<sup>61</sup>. Et c'est bien cette conscience-là qui sera réactivée lors d'un rêve lucide. Mais l'oubli est dans un premier temps inévitable et permet aux idées de s'articuler ensemble pour former les premiers contours d'une histoire. Ce qui scelle le rêve serait alors le passage de la bidimensionnalité des *images* et des *idées* à un nouvel univers, tridimensionnel cette fois, en lequel notre conscience individuée se donne l'illusion de se mouvoir.

L'entrée dans un rêve lucide passe toujours par les quatre états précédemment cités, même lorsque la lucidité succède directement à l'endormissement. Certaines situations semblent néanmoins favoriser l'apparition des rêves lucides. Un réveil prématuré suivi d'un rendormissement constitue un terreau fertile au rêve lucide. Le vingt-et-un janvier 2009 dans la matinée, je fis ce qu'on appelle des rêves de *faux-réveil*, après que mon amie s'était levée et s'en était allée. La plupart des gens ont fait l'expérience de ces rêves dans lesquels ils croient sortir de leur lit, aller aux toilettes, prendre leur douche, s'habiller et partir au travail pour se rendre compte, en sueur, que tout cela n'était qu'un rêve et qu'ils étaient encore confortablement couchés sous leur couette. Il arrive souvent que ces rêves se fassent à la chaîne et que le rêveur prenne un temps considérable à se réveiller effectivement. La proximité du *contenu du rêve* avec la *réalité* —tant dans le rêve que dans la réalité, l'individu veut sortir d'un sommeil qui le trompe— pourrait expliquer pourquoi cette expérience permet plus facilement au rêveur de prendre conscience de son état.

*« J'entends un bruit de clefs et la porte de l'appartement s'ouvrir. L'électricien devait venir aujourd'hui mais je ne l'attendais pas si tôt. Or, c'est une jeune fille qui entre dans la chambre. Je réalise alors que je dors encore. Plus tard, quelqu'un à nouveau entre. Persuadé de la réalité de cette intrusion, je me force à me lever. Deux personnes que je ne connais pas sont à l'intérieur et se moquent de moi. Je ne leur dois rien et décide de les mettre dehors. Mais à peine sont-ils partis que*

---

<sup>61</sup> Ce sont ces deux états que l'on définit également par « *état hypnagogique* ». Célia GREEN mentionnerait la possibilité d'entrer dans un rêve lucide consciemment depuis l'état de veille. Elle aurait nommé ce mode d'apparition de la lucidité WILD (*Wake-Initiated lucid dreams*). N'en ayant jamais fait l'expérience personnellement, n'ayant reçu aucun témoignage allant dans ce sens ni lu aucun auteur en décrivant l'expérience, j'é mets de sérieux doutes quant à la véracité de ces dires.

*j'entends, de loin, de nouveaux arrivants. Je me traîne jusqu'à la porte d'entrée, mes joues raclent le sol. Une petite fille et sa mère sont là et me regardent avec insistance. N'ayant pas mes lentilles, je ne vois pas bien leur visage. Puis la petite s'exclame : « Maman ! Tu es là aussi ! » Je me retourne et aperçoit sa mère dédoublée dans mon dos. C'est une géante ! C'en est trop ! Je décide moi aussi de « grandir » et tandis que je me sens « pousser » et prendre de l'ampleur, je prends aussi conscience que la réalité ne devrait pas me permettre ce genre de choses. Je suis donc dans un rêve ! »*

Ce rêve décrit une façon d'entrer dans le rêve lucide. Souvent, une situation que le rêveur estime exceptionnelle ou anormale lui fait prendre conscience de son état. Dans de nombreux cas, la situation que le rêveur vit est cauchemardesque. *Sandra* raconte :

*« J'étais dans une cave avec des voûtes. J'avais très peur, je me sentais étouffée. Il n'y avait aucun moyen de sortir. Puis, j'ai réalisé que j'étais en train de rêver. Ça n'a pas arrangé les choses, puisque je n'arrivais pas à me réveiller. »*

Ce témoignage est important parce que la lucidité onirique n'a, dans ce cas, pas permis au problème de se résoudre. Pire encore, *Sandra* vivait comme une angoisse l'idée de prendre conscience de rêver. Cela sous-entendait d'une part le cauchemar, d'autre part l'impossibilité d'en sortir. L'expérience aidant, elle a appris à « retourner » les connotations et à considérer que « *puisque c'est un rêve, je ne crains rien* ». En découle alors l'éveil ou le changement de tableau. Pour *Maya C.* c'est aussi lorsque la « *finalité est atroce* » que la conscience reprend le dessus, elle ajoute que « *tout change alors et je me dis que ce n'est pas grave* ». Le rêveur prend conscience de son état en s'adressant une phrase à lui-même : « *Maya, ne t'inquiète pas, tu n'aimes pas ce qui se passe, donc tu rêves* ». Soulignons également que le sens logique n'a pas disparu. Ayant quitté son cauchemar suite à la lucidité onirique pour un nouveau tableau, *Maya C.* se confirme que cela n'aurait pas été possible dans la réalité :

*« Tu vois Maya, tu es passée de là-bas à ici en une fois. Tu es bien en train de rêver. »*

La récurrence de l'expérience rend plus « compétent ». Ainsi, *Maya C.* affirme maintenant « *ne plus avoir besoin de [se] réveiller parce qu'elle sait qu'en toute situation, [elle peut] s'échapper* ». Mais une fois « *sauvée* », elle reperd la lucidité onirique. Par son témoignage, *Ichem* confirme ce que *Maya C.* disait précédemment : « *Chez moi, la lucidité apparaît quand je n'ai plus d'autres choix* ». *Alya* parle de « *l'apothéose de l'angoisse* » et affirme que « *c'est la lucidité ou la mort* ». On voit clairement le lien fort qui unit le cauchemar avec la lucidité onirique. Rares sont ceux qui ont toujours rêvé

lucidement avec plaisir<sup>62</sup>. Il y a cependant deux constantes. Le rêve lucide apparaît beaucoup plus fréquemment chez des individus qui s'intéressent à leurs rêves<sup>63</sup> et la régularité offre petit à petit au rêveur de se détacher de son cauchemar pour transformer le rêve en un moment profitable. *Pauline* raconte que « *fascinée par le monde de [ses] rêves, [elle] a voulu essayer de le contrôler.* » *Ichem* se souvient de ses rêves depuis l'âge de vingt ans. Ceux-ci lui ont permis de s'apaiser un peu lors d'un deuil très difficile. Il tenait un carnet de ses rêves. *Alya* raconte que pendant ses six premières années en Tunisie, elle avait eu autour d'elle l'exemple des femmes qui le matin se racontaient leurs rêves. *Lokbahadur* se souvient toujours de ses rêves : « *Je me souviens de chacun de mes rêves, pendant la nuit entière. La plupart du temps, je ne rêve pas et j'en suis conscient*<sup>64</sup>. *Je sais que je dors, je ne pense pas, je suis conscient que je me repose. Mais je dors.* » La dimension culturelle est aussi à souligner : mes témoignages vont de la Tunisie au Népal, du Liban à l'Amérique latine. J'émetts l'hypothèse que, proportionnellement, la culture occidentale n'encourage pas à considérer le rêve comme un vécu sensible<sup>65</sup>. Est-il possible, partant du cauchemar, de faire du rêve un instant de plaisir ? Les témoignages sur le plaisir sexuel pendant un rêve lucide sont nombreux. Pour *Sandra*, le plaisir était intense, la lucidité permettant de lever toute inhibition.

#### SE PENSER PENSANT : LA CONSCIENCE DANS UN MIROIR

*Kathleen* me demandait comment être certain que la lucidité que l'on attribue à un rêve n'est pas « projetée » sur un rêve dont le souvenir apparaît, *a posteriori*, particulièrement précis. La réponse que je lui donnais est simple : dans le rêve lucide, la conscience de son état passe par la mise en mots de celui-ci grâce à une conscience réflexive : « *je suis en train de rêver* ». Dit autrement, c'est la capacité, dans le rêve, de *se penser pensant*. À cela, deux écoles : soit l'on considère que cette autoréférence est la quintessence du rêveur ; soit qu'elle annihile toute pensée. La première pose les conditions de la démiurgie ; la seconde sclérose le rêve. Nous reviendrons plus tard sur l'omnipotence que le rêveur lucide peut, théoriquement, s'enorgueillir d'atteindre. Mais arrêtons-nous un instant sur l'effet de sclé-

---

<sup>62</sup> C'est le cas de *Laetitia* qui, souvent, rêvait lucidement. Elle racontait en profiter pour « voler ». *Pauline* a également fait le souhait de rêves lucides : « *ça a fini par marcher. J'étais alors en haut d'un talus. J'ai essayé de me jeter du talus pour voir ce que cela faisait.* » Pour ma part, j'ai toujours fait l'expérience du rêve lucide comme une situation agréable. J'ai fait mon premier rêve lucide très tôt, j'avais moins de dix ans. L'occasion ne s'est plus présentée jusqu'à ce que je m'intéresse sérieusement au phénomène. Depuis, les rêves lucides se succèdent à raison de deux ou trois par mois.

<sup>63</sup> Cela se révèle inexact pour *Sandra*. C'est parce qu'elle a vécu des expériences de rêves lucides, qu'elle a commencé à s'y intéresser.

<sup>64</sup> Si cette affirmation peut sembler péremptoire, les dernières recherches sur le rêve ont prouvé que, contrairement à ce que l'on pensait, on pouvait ne pas rêver.

<sup>65</sup> Selon BOUCHET, « *la culture se présente comme un cadre dont il convient d'étudier l'influence, mais elle fournit aussi une méthode d'approche du phénomène [du rêve lucide] : lorsqu'elle limite son émergence elle ne l'empêche pas d'apparaître, mais le codifie. Pour cette raison, si le rêve lucide est un phénomène naturel plus ou moins répandu, il doit être possible, connaissant son existence, de le retrouver a posteriori sous d'autres formes dans d'autres cultures, voire dans la nôtre.* »

rose qu'aurait tendance à provoquer la lucidité sur le rêve. Reprenons le rêve de *Pauline* au moment où elle se jette du haut d'un talus « *pour voir comment [son] rêve allait réagir* » :

« *J'étais euphorique de pouvoir abandonner toute inhibition. [...] Mais rien ne s'est produit, le décor de mon rêve a disparu, tout a disparu et je ne pouvais plus rien faire. Après m'être rendue à l'évidence, j'ai décidé de me réveiller.* »

Si l'on considère le rêve lucide comme un outil pour se sortir d'un cauchemar, il est également logique qu'une fois l'objectif rempli, le rêve s'éteigne avec la lucidité. Mais si le rêve lucide est désiré, il serait intéressant de voir en quelle mesure « l'instance conscientielle » chargée du « scénario » du rêve entre en confrontation avec cette autre instance qui le vit ! Là est bien l'un des grands paradoxes de la lucidité que BOUCHET décrit en ces termes : « *les rêveurs agissent comme s'ils avaient affaire à un donné qui leur est extérieur, sans pour autant cesser de considérer leur environnement comme relevant de leur seule subjectivité.* »

Pour *Sandra*, vouloir diriger le rêve lui fait « *perdre le pouvoir* ». Soit elle se réveille, soit elle se rendort sans lucidité. Pour ma part, je prenais ces notes le trente janvier 2009 : « *La lucidité onirique sollicite des ressources importantes : d'une part pour garder la conscience en éveil, d'autre part pour soigner le « visuel » du rêve. Mais les qualités scénaristiques du rêve semblent pâtir de ces exigences.* » Un peu comme un jeu vidéo ultime où le personnage pourrait se déplacer librement, sur une surface illimitée et faire ce qu'il veut sans but particulier. Vient un moment où il hausserait les épaules se demandant : à quoi bon ! Un autre rêve lucide m'a confirmé cette impression latente. Après m'être envolé,

« *...j'arrivais dans un grand bâtiment industriel. Je me suis posé sur un parapet et, surpris de me faire cette réflexion, j'ai ressenti de l'ennui. Il ne se passait rien. Le paysage ne se modifiait pas. Je n'avais plus rien à faire. Je me suis réveillé.* »

SAINT-DENYS faisait déjà mention de ce genre d'ennui : « *Une nuit que je me sentais, en dormant, la pleine connaissance de mon état véritable, [...] je regardais passer avec assez d'indifférence toute la fantasmagorie, d'ailleurs très nette, de mon sommeil.* » (HERVEY DE SAINT-DENYS, 2006, 156)

Une piste permettrait d'expliquer ce phénomène. Si l'on estime que se souvenir d'un rêve est un *acte de transgression*, se *penser pensant* dans le rêve serait une *transgression totale*. Quel est donc encore le sens des gestes qui restent trop lents lorsque nous réalisons que notre conscience est *aussi* du côté de l'ennemi ? Alors, il nous faut renverser la phrase de RIMBAUD : Si « je est un autre », *l'autre est un « je »*. Le rêve lucide s'exprime par une conscience *localisée* —le *je* onirique— qui ne se trompe pas sur l'univers qui l'entoure ; cet univers qui est une part aussi de ce *je*. Le contenant est contenu et *vice versa*. Si le rêveur prend conscience qu'*il est aussi* cet ennemi qui le pourchasse, le rêveur *ne fuit plus*. L'intrigue, blessée dans son élan, s'arrête ; mais de quelle *intrigue* parlons-nous ? LE ROBERT distin-

gue trois acceptions. Ensemble ou séparément, ces formes d'*intrigues* agissent le rêve et, en retour, le rêve lucide les *transforme*. L'intrigue, c'est une situation compliquée et embarrassante ; un ensemble de combinaisons secrètes et compliquées visant à faire réussir ou manquer une affaire et l'ensemble des événements qui forment le nœud d'une pièce de théâtre, d'un film ou d'un roman. Adaptées aux rêves, ces définitions supposent une part de *soumission* du personnage onirique à l'intrigue qui l'*outrepasse*, permettant son inclusion. Les personnages de KAFKA se meuvent *dans l'étrange réel* du romancier —ou plutôt, dans un *effet de réel*— et leur enfermement est directement dépendant de leur incapacité à mettre *cet effet de réel en cause*, à distance, de l'*interroger*. L'intrigue se crée sur l'inconscience de *K.* qui, impuissant à reconnaître l'impossibilité de rejoindre *Le château*, n'oppose aucune révolte au *sur place* qui le guette. Le rêve archétypal qui rejoint ce texte est celui où le rêveur tente de fuir tandis qu'une force contraire invisible semble le retenir par la manche ; ce sont les poings qui, face à l'ennemi, ne peuvent frapper. Par opposition, le rêve lucide offre au rêveur cette *prise de distance*, ce regard vers l'origine de la fuite. Le rêveur étant lui-même *intrigué*, l'intrigue n'est plus en mesure de l'outrepasser. Un glissement s'opère : l'intrigue n'est plus logée dans une forme de *scénario* mais est entièrement comprise dans l'*autoréférentialité* du rêveur. Celle-ci risque de s'éterniser dans un commentaire *de soi à soi* sur la lucidité onirique, jusqu'à ce que celle-ci s'estompe, quitte à revenir plus tard et rendre à l'histoire, dans l'interstice, l'espace d'*oubli* qu'elle requiert pour se construire. Dit autrement, « *cette autoréférentialité vide, c'est-à-dire tautologique, est le terme par lequel le rêve, qui devenait lucide, implose doucement* »<sup>66</sup> (PIEROBON, 2009) Or l'intrigue spécifique au rêve lucide, *cette embarrassante situation*, commence « *en cet endroit même où « ça coince* » » (PIEROBON, 2009), où seule *subsiste* une autoréférentialité dont le tissu est, au mieux, la fascination, au pire, comme pour *Sandra*, la peur. Une prise de contrôle du rêve par le rêveur se ferait *en réaction* et correspondrait à un décoincage qui, par la levée des interdits sexuels, familiaux ou dans un nouveau rapport à la mort, va se réapproprier, parce qu'il n'est pas dupe, cet *effet de réel* propre au rêve<sup>67</sup>.

Cela signifie également que la lucidité n'est pas à tout instant *totale*. Elle évolue sur une échelle dont la gradation est constante. Nous considérons qu'elle est pleine lorsque le rêveur la met en mots. J'ai notamment fait ce rêve étrange d'un homme, s'étirant dans sa longueur, qui vraisemblablement s'était épris de mon amie. Implicitement, nous avons convenu d'un duel.

*« Dans un décor se situant entre l'intérieur d'une cathédrale et un hall de gare, nous sommes face à face contre un des murs. J'essaie, vainement, de le frapper au*

---

<sup>66</sup> Ces citations sont issues de correspondances électroniques. S'en référer à la bibliographie en fin de travail.

<sup>67</sup> Comme nous le verrons plus tard, cette *prise de distance conscientielle* a l'apparence de l'objectivité mais est une instance avant tout émotionnelle, ce que l'état « *spectateur* », renforcé par la lucidité, tend à occulter. Le fait que les « *consciences oniriques* », au final, « *n'en font généralement qu'à leur tête* » en est la parfaite illustration. Voir, à ce propos, *infra*, la « nouvelle attitude métaphysique » suggérée par BOUCHET.

*visage. Son visage imperceptiblement change, il devient un squelette doré. Je sais qu'il pratique le vaudou. Je sais aussi qu'il sait que je cherche à faire des rêves lucides. Pour autant, je n'ai aucune conscience d'être dans un rêve. Ses bras sont tendus, ce ne sont déjà plus des bras. On se regarde fixement. Je sens qu'il essaie de pénétrer mes pensées. Je me fais encore croire que je peux lutter. Mais à mesure que son étreinte se resserre — nous sommes maintenant à quelques mètres du sol — il me possède complètement, je ne peux plus bouger. »*

L'inconscient est espiègle et les dialogues avec la réalité sont fréquents. Savoir *dans le rêve* que je souhaite *rêver lucidement* n'a pas provoqué le déclic menant au *rêve lucide*. Dans certains rêves de *faux-réveil*, en un éclat, l'on revient à la raison : « *je ne suis pas debout, je dors encore* ». Là non plus, ce n'est pas le gage de la lucidité. Et quand bien même la conscience de son état serait totale, les priorités qui s'y manifestent ne sont pas toujours similaires à la conscience de veille. Dans sa thèse de doctorat, BOUCHET constatait déjà que la « conscience de son état » du rêveur lucide est à ce point telle que « *les chercheurs l'expliquent par l'émergence de la conscience de veille dans le rêve* ». Or, BOUCHET<sup>68</sup> soutient que celle-ci diffère radicalement de celle-là : « *une étude attentive de la littérature montre que l'activité conscientielle n'a pas la même forme dans le rêve lucide et au cours de l'état de veille.* » Il ajoute que « *la lucidité onirique est une forme de conscience spécifique, très différente de la conscience éveillée, et ne peut être pensée sur le modèle de la conscience de veille malgré son acuité.* » Mais cela pose un évident problème : « *Pour préserver l'identité du sujet tout en maintenant l'existence de consciences différentes pour un même sujet, il devient alors nécessaire de considérer — au moins à titre d'hypothèse — que la notion d'inconscient est, en ce qui concerne le rêve, relative.* » Pour établir la pertinence de l'appellation « *rêve lucide* », BOUCHET propose alors une série de conditions de la conscience de soi en rêve : savoir qu'on rêve ; se souvenir de sa vie de veille ; disposer de sa faculté de raisonner ; disposer de sa volonté<sup>69</sup>. Si ces caractéristiques correspondent également à la conscience de veille, poser que la lucidité onirique ne s'explique que par une résurgence de celle-là tend à « *réduire l'exploration du rêve à une comparaison des facultés du rêveur avec celles que l'on connaît de l'état de veille* » et à interpréter toute divergence comme une « *défaillance conscientielle plutôt qu'une propriété onirique* » ne mettant en cause la lucidité. D'autre part, il ressort de cette attitude qu'aucune nouvelle forme de conscience « *ne peut émerger autrement que par variation d'intensité ou combinaison d'éléments* ». BOUCHET préférera décrire la spécificité de la lucidité

---

<sup>68</sup> Toute citation concernant la comparaison entre la conscience de veille et la conscience onirique est, sauf mention explicite, de BOUCHET, 1994.

<sup>69</sup> Ces conditions sont similaires à celles que proposait l'auteur Paul THOLEY : « *le rêveur sait qu'il rêve ; il dispose de son libre arbitre ; d'une faculté normale de raisonnement ; d'une perception à travers les cinq sens comparable à la normale ; de ses souvenirs de l'état de veille ; il se souvient parfaitement de son rêve au réveil ; il est capable d'interpréter le rêve à l'intérieur même du rêve.* » (THOLEY, 1997, 61-62)

onirique comme le « *passage d'une conscience passive à une conscience active* », mettant en présence l'idée d'une « *évolution conscientielle* ». Mais comme nous en avons eu l'exemple et tel que le précise BOUCHET, « *au cours du rêve lucide, les possibilités de réponses à la situation onirique sont plus nombreuses, [mais] on ne saurait prétendre qu'elles conduisent toujours à une action plus appropriée* », la lucidité onirique étant, avant tout, une instance conscientielle émotionnelle. Un rêve lucide du début du mois d'avril 2009 illustre parfaitement ces observations. Ayant atteint une lucidité onirique totale,

*« J'atterris au milieu d'un gigantesque match de football. Je constate que les joueurs sont plus nombreux que dans la réalité, qu'il y a plusieurs ballons en même temps sur la pelouse. Je me pose alors la question de savoir que faire pour nourrir mon étude sur le rêve lucide. Machinalement, je commence à compter le nombre de joueurs ! Je réalise ensuite que ça n'a pas tellement de sens, que ce chiffre ne m'apportera rien à l'état de veille. »*

#### CONSCIENCE DE VEILLE ET CONSCIENCES ONIRIQUES

BOUCHET reconnaît trouver de grandes difficultés dans l'élaboration de cadres théoriques pertinents qui permettraient de définir les états de conscience du rêveur lucide. À la source de ces difficultés, « *l'idée implicite que le rêve dérive de l'état de veille en ce qui concerne l'origine de son contenu ou de ses formes conscientes* ». Comme le dit BOUCHET, pour le rêveur lucide, ce ne peut être une évidence<sup>70</sup>. En ce qui concerne le primat ontologique de ce qui est perçu, « *l'examen du contenu des rêves apparaît même plus riche que celui de la veille* » ; « *la qualité de la perception est parfois si intense que le rêveur la considère comme absente de l'expérience quotidienne* » ; « *les possibilités perceptives de la veille sont incluses dans la gamme de celles du rêve lucide.* »<sup>71</sup> Il faut encore ajouter à cela la richesse d'un « *contexte noématique qui fait jouer le perçu par rapport à l'imaginé et au souvenir* » et l'absence, dans une conscience de veille, de certains noèmes parce que le temps y est *stable* et l'intersubjectivité nécessairement différente.

Face à ce constat, BOUCHET suggère une « *nouvelle attitude métaphysique* » afin de répondre aux différents paradoxes que soulève la lucidité onirique —dont le phénomène conscientiel *contenant-contenu* pointé *supra*. Pour lui, le rêveur n'aurait pas « *une conscience de son état* » mais « *plusieurs qui coexisteraient tout en s'ignorant les unes les autres* ». Dès lors, « *l'inconscience serait une occultation de ce qui pourrait être visé par la conscience.* » Comme disait MICHAUX, « *on n'est peut-être pas fait pour un seul moi.* »

---

<sup>70</sup> Nous renvoyons entre autres à l'immatérialisme de BERKELEY.

<sup>71</sup> Ce que BOUCHET nomme « *structure noématique* ».

1.

À l'origine de la majorité des réflexions portant sur le rêve lucide, se trouve en filigrane, l'idée de « *diriger le rêve* ». Le titre de l'ouvrage fondateur d'HERVEY DE SAINT-DENYS ne promet rien d'autre que « *les rêves et les moyens de les diriger* ». Les procès ont été nombreux, à charge et à décharge, construisant les exaltations et les rancunes les plus tenaces. À tel point que, comme nous l'avons vu, le courant cognitivo-behavioriste américain semble s'être en partie formé sur le brûlis constitué des restes encore chauds du sympathique mais naïf « *dreamwork movement* ». Pourquoi tant de passion pour un sujet *a priori* cantonné dans l'intime et qui, en Occident, répugne à affleurer ? Parce que la capacité de *choisir* son rêve et de le modifier à sa guise mène l'homme *au-delà* de lui-même. Quand l'homme possède *omniscience*, *omnipotence* et *ubiquité* ; quand il peut *tout*, et est capable de *vouloir* ; alors l'homme n'est plus homme, l'homme est *divin*. Le rêve lucide est objet de fantasme parce que dans sa forme la plus parfaite, il est le paradigme de la déité.

Et si l'homme tend à la *divinité* dans ses rêves, n'en serait-il pas plus *humain* dans la réalité ? Quel serait encore le sens de la performance, de l'orgueil, du pouvoir et de l'argent si tous ces attributs étaient atteignables dans le rêve d'une façon sublimée ? Les valeurs de l'homme et ses priorités ne s'en trouveraient-elles pas, elles aussi, profondément modifiées ?

2.

Peut-on diriger ses rêves hors du rêve ? Deux pistes ont été ouvertes, mettant toutes deux en pratique des méthodes d'induction. La première que nous avons relevée est décrite par SAINT-DENYS qui l'a expérimentée à plusieurs reprises et qui s'énonce selon deux postulats reposant sur les principes d'*association d'idées* : d'une part, « *si l'on parvient à établir artificiellement une corrélation immédiate et constante entre quelques sensations particulières et quelques idées [...], chaque fois que l'une de ces sensations serait ensuite provoquée, [...] le rappel immédiat de l'idée devenue solidaire de cette sensation devrait se reproduire.* » (HERVEY DE SAINT-DENYS, 2006, 205) ; d'autre part, si l'on admet que les idées auxquelles le rêveur pense deviennent immédiatement des *images* du rêve<sup>72</sup> participant à l'histoire, « *le fait de pouvoir rappeler certaines sensations, chez un homme endormi, en agissant sur ses organes, devrait avoir pour conséquence la possibilité de faire rêver ce dormeur aux sujets dont la notion serait devenue chez lui solidaire des sensations ainsi provoquées* ». Partant de cette hypothèse, SAINT-DENYS s'est rendu dans la maison de campagne de ses amis, en Languedoc. L'endroit est chaleureux, la vie y est douce et calme. Avant de partir, il achetait chez un parfumeur un « *flacon d'une essence [...] dont le parfum, sui generis, était le mieux déterminé* ». Il ne déboucha pas le flacon avant d'être arrivé dans le lieu de ses vacances. Mais une fois sur place, il prit soin chaque jour d'imbiber

---

<sup>72</sup> L'un des points essentiels démontré par SAINT-DENYS.

son mouchoir de cette odeur qu'il n'avait jamais humée auparavant. Le jour du départ, il refermait hermétiquement le flacon. De retour chez lui, il le laissa dans une armoire pendant plusieurs mois puis enfin le « *remit à un domestique qui entrainait habituellement de très bonne heure dans [sa] chambre, en lui recommandant de répandre sur [son] oreiller quelques gouttes du liquide, un matin qu'il [le] verrait bien endormi.* » Le domestique devait prendre son temps et surtout garder mystérieux le jour où il tenterait l'expérience. Or un matin, SAINT-DENYS fit le rêve de cette maison de campagne où paraissaient « *les montagnes parsemées de grands châtaigniers [...] ; une roche de basalte [...] si nettement découpée [qu'il] aurait pu la dessiner dans ses moindres détails.* » (HERVEY DE SAINT-DENYS, 2006, 206-209) Son esprit fut alors entraîné dans d'autres souvenirs et d'autres images mais quand il se réveillait, il reconnaissait, exhalant de son oreiller, l'odeur caractéristique du petit flacon, associée à ses vacances dans le Languedoc. Enthousiasmé par cette réussite, il réitéra l'expérience avec de nombreuses autres odeurs, portant jusqu'à dix le chiffre maximal avant lequel l'esprit entre en confusion. Il faisait également le constat que « *l'impressionnabilité s'émousse par un trop fréquent usage* ».

On doit la seconde technique à Barry KRAKOW qui, dans les années '90, inventa l'approche dite « *image rehearsal* ». (KRAKOW, 1995, 837-843) Les personnes souffrant de cauchemars sont amenées à les réécrire systématiquement avec une nouvelle fin, positive cette fois. Les patients doivent recommencer l'opération chaque jour. Cette « *cognitive-behavioral therapy* » a obtenu de très bons résultats. Néanmoins, elle ne fonctionne que dans le cas de cauchemars *identiques* et *récurrents* et en aucune manière ne permet d'influer sur le sujet d'un rêve au moment où il se produit. Cette technique est certes intéressante mais limitée au traitement de troubles pathologiques.

Enfin, *Angélique* me racontait qu'elle choisissait parfois de retourner dans le rêve qu'elle venait de quitter. *Alya* me disait être capable, à plusieurs jours d'intervalle, de continuer un rêve qu'elle avait précédemment fait et dont elle voulait connaître la fin : « *Parfois, le rêve reprend à un endroit que j'ai déjà vécu et je me dis : non ! Tout ça, je sais déjà — je me dis ça sans pour autant avoir la pleine conscience de rêver.* »<sup>73</sup>

3.

Peut-on diriger son rêve au sein de celui-ci mais sans pour autant être lucide ? Dit autrement : sommes-nous capables de *vouloir* dans un rêve et d'agir en conséquence de cette *volonté* ? Non seulement c'est possible, mais c'est également courant. SAINT-DENYS avait mis en exergue le fait que dans le rêve, la *volonté* n'est pas suspendue. À ce propos, il citait DUGALD-STEWART : « *les efforts que nous faisons dans le sommeil et dont nous avons conscience montrent assez que la faculté de vouloir n'est pas suspendue. Ainsi, dans un rêve, nous nous croyons en danger et nous voulons appeler du secours.*

---

<sup>73</sup> À noter que SAINT-DENYS rapporte le même genre d'expérience. (HERVEY DE SAINT-DENYS, 2006, 251)

*Ce désir, il est vrai, est d'ordinaire sans effet et les cris que nous poussons sont faibles et indistincts ; [...] La volonté continue d'agir, mais son action reste insuffisante.* » Il concluait par une attaque en règle du *dream control* : « *Voilà pourquoi, bien que cette faculté subsiste, il lui est cependant impossible de régler, de diriger l'association des idées qui, abandonnée à elle-même, arrive aux résultats les plus étranges.* » (HERVEY DE SAINT-DENYS, 2006, 48)

4.

Impossible donc de diriger l'association des idées ? La question est bien au centre des polémiques engendrées par le rêve lucide : est-il possible de diriger son rêve dans un rêve où l'on est conscient de son état. Comme corollaire, il y a-t-il un dialogue possible entre conscience de veille et *consciences oniriques* ; peut-on se *souvenir* en rêve de questions que l'on se pose dans la réalité ? C'est à ce titre, et à ce titre seulement, que seraient posées les conditions d'une *démiurgie onirique*. Les expériences seraient infinies : les rêves de vol, une liberté sexuelle sans entraves, les voyages dans le passé, dans le futur, figer le présent et, seul, s'y mouvoir, être invisible, traverser la matière, violer, tuer, faire l'expérience de la mort, d'une nouvelle naissance, revoir des parents disparus, voyager dans le cosmos, devenir minuscule, devenir un géant, respirer dans l'eau et explorer les fonds marins, se transformer en animal, parler toutes les langues, changer de sexe, être riche à millions, être sans le sou, etc. La seule limite serait celle de l'imagination du rêveur<sup>74</sup>. Le potentiel est tant à trouver dans nos archétypes que dans nos pulsions. Le rêve permettrait l'incroyable expérience de retrouver les sensations d'un enfant qui « joue pour du faux » mais dont le réel serait sensible, se modelant en fonction des pensées du rêveur.

Pratiquement, c'est plus compliqué. Mais, à force d'entraînement et d'expérience, rien de ce qui a été cité ne serait impossible.

5.

Comme nous l'avons vu avec BOUCHET, la conscience de veille, bien que présentant de très grandes similarités avec *les consciences oniriques*, s'en différencie cependant. Nous avons également relevé que les priorités qui se manifestent au cours du rêve — tant dans un rêve traditionnel que dans le rêve lucide — ne correspondent pas nécessairement à celles de la conscience de veille. Il est donc fort probable que votre *conscience de veille* souhaite faire des rêves lucides mais que vos *consciences oniriques* estiment avoir mieux à faire... De même, si vous êtes dans un rêve lucide et vous rappelez

---

<sup>74</sup> Et nous savons à quel point celle-là est riche ! SAINT-DENYS remarquait comment « *n'étant ni architectes, ni sculpteurs, ni peintres [les rêveurs] ont pu entrevoir, dans leurs rêves, des édifices d'un style remarquable, des peintures ou des statues d'une perfection rare, conçus, en apparence du moins, par la seule force de l'imagination.* » Il ajoutait ensuite que « *le fait qu'un homme qui ne saurait, dans l'état de veille, crayonner le moindre bonhomme ni esquisser une simple maisonnette, deviendrait tout à coup, par la seule vertu du sommeil, capable d'inventer des palais splendides et de composer des tableaux de maître serait un fait capital, un fait exorbitant.* » (HERVEY DE SAINT-DENYS, 2006, 16)

parfaitement vos souhaits vigiles, vos *consciences oniriques* peuvent décider de n'en tenir aucun compte. Le lendemain d'un rêve lucide, je prenais ces notes :

« *L'excitation [d'être lucide] prend le pas sur l'analyse, je décide de m'envoler, activité la plus incroyable comme rêveur lucide.* »

Ainsi, le rêve de *vol* est un bon exemple d'une activité intense dont les sensations merveilleuses passent pour être prioritaires *aux yeux des consciences oniriques* —le « je » du rêveur— et cela même si vous vouliez éprouver le suicide<sup>75</sup> ! (HERVEY DE SAINT-DENYS, 2006, 159) De même, l'on constate que les consciences oniriques dans les rêves lucides privilégient, par opposition au rêve classique<sup>76</sup>, le questionnement de la *transcendance* : ainsi, le *rêve de mort* est sublimé. Le rêveur qui se jette dans le vide enserre, au départ de son geste, une pulsion de mort qu'il sublime, par le vol, en une *sur-vie* —c'est-à-dire l'expérience de l'*inexpérenciable*. La peur de la mort se mue en désir d'inconnu. La représentation qui en résulte —ou comment le cerveau se débrouille avec une sensation qu'il *ne sait* connaître— est *cathartique* ; elle est à la fois *réponse et solution*. Plusieurs fois, j'ai rêvé de suicide. Là où SAINT-DENYS avait toujours réfréné son acte, j'ai su persister. Je me suis jeté du haut d'un clocher « *pour ressentir les os qui sur le sol se fracassent.* » Un échec. Je me disais dans le rêve : « *tu ne peux connaître l'expérience de la mort, donc tu ne peux l'inventer.* » Quelques mois plus tard, je me suis pendu. Ce rêve-là n'était pas lucide. Pourtant, je vois cette conscience éprouvée, *a posteriori*, comme identique à celle des rêves lucides. Comme s'il y avait une mystérieuse équivalence dans le rapport qu'entretiennent la *veille* et le *rêve* d'une part, la *vie* et la *mort* d'une autre. Si, dans mes rêves contrôlés, je me dis régulièrement : « *je rêve donc je fais ce que je veux* », dès après ma pendaison, je pensais : « *je suis mort, donc je fais ce que je veux.* »

6.

Dans ma courte expérience de rêve lucide, l'occasion m'a été donnée de tester directement les possibilités de *contrôler mes rêves*. Je donne ici quelques-uns de ces exemples prodigieux. Le dénominateur commun de tous ces rêves est —j'en ai déjà fait mention— le rêve de vol. L'apparition de la lucidité coïncide avec la prise de conscience du pouvoir de voler : « *Je m'envole au-dessus des toits en « pédalant avec mes pieds* ». *Pour une fois, je vole donc assis.*<sup>77</sup> » Mais cette conscience onirique demeure réflexive : « *Tu te demandais si tu voyais les formes et les couleurs avec précision... Je baisse la tête vers les toits ; la précision de mon regard est sans failles, les toits des maisons sont quadrillés dans les tons pastel bleu, blanc et ocre.* » Encouragé par ce premier constat, je poursuis mon rêve et me fais

---

<sup>75</sup> SAINT-DENYS raconte son inaptitude au suicide onirique.

<sup>76</sup> DOMHOFF et son centre de recherche ont montré comme, contrairement aux idées reçues, le contenu des rêves est généralement banal et lié au quotidien.

<sup>77</sup> Rêve du 21 janvier 2009.

plus entreprenant : « *Je repasse devant ma maison et, puisque c'est un rêve, je voudrais la faire exploser. Je claque des doigts mais rien ne se passe. Je suis incapable de reproduire une explosion !* » Cela importe peu, « *je continue ce vol très agréable, frôlant le sol et les maisons à une vitesse enivrante puis je m'amuse à passer dans les ouvertures étroites du mur d'un grand bâtiment industriel, me disant : c'est possible, je rêve, donc je n'ai pas de corps qui me suit !* » C'était là mon premier rêve lucide dans lequel j'eus le sentiment et les preuves qu'une prise de contrôle était possible.

Dans mes notes, je m'engageais, pour une prochaine fois, à rencontrer un personnage onirique que j'aurais fait parler. Je n'ai attendu que cinq jours. Le vingt-six janvier,

*« ...je retrouve ces grands patelins de maisons ouvrières. Mais cette fois, les toits sont rouges ou rosés. Au loin, je peux voir une série de gratte-ciels et un parc de dômes géants. J'ai l'intention d'aller voir ce qui s'y passe mais me souviens de ma volonté de rencontrer quelqu'un dans mon rêve. Une plate-forme flotte dans l'air à quelques centaines de mètres du sol. C'est un magasin volant. Je décide de m'y rendre. Malheureusement, il n'y a personne. Je me dis pouvoir créer quelqu'un. Ça ne suffit pas. Changeant de stratégie, je pense : « Il y a quelqu'un » et je précise : « ...avec une casquette rouge »<sup>78</sup>. Je contourne une rangée obstruant ma vue et je crois voir ce garçon qui fuit. Faisant volte-face, je me confronte directement à lui. Cet homme a une trentaine d'années, ses cheveux châtain sont bouclés, il n'est pas très beau, la peau de son visage est rugueuse. Je ne le reconnais pas. Je lui dis : « Êtes-vous conscient d'être dans un rêve ? » Il est embarrassé et me répond : « Oui ! Enfin, non. » Je reformule ma question : « Être dans l'imaginaire d'un autre ? » Il reprend la parole, cette fois pour ne plus la lâcher : « Ce qui est difficile, c'est de savoir que je suis mort, que je ne suis pas dans la réalité. Qu'une fois votre rêve éteint, je m'éteindrai avec lui... » Son discours ne s'est pas arrêté là, il s'est lancé dans une interminable logorrhée qui m'ennuyait. Je l'ai interrompu et me suis envolé. Je suis retourné voir les dômes. »*

Dans ce rêve également, la parenté du rêve et de la mort est indéniable. Au réveil, je crois pouvoir dire que cet homme m'avait touché. SAINT-DENYS dira d'une expérience similaire : « *[Il s'agit] d'une sorte de dédoublement moral qui s'opère en songe, alors que nous croyons causer ou discuter avec quelque personnage imaginaire, sans nous douter que nous faisons à nous seuls tous les frais de la*

---

<sup>78</sup> Je me basais dans ce rêve sur les techniques employées par SAINT-DENYS : penser à quelque chose dans le rêve, c'est directement créer l'image solidaire. Si je pense qu'il n'y a personne, *il n'y aura personne !* Si je pense qu'il y a quelqu'un et qu'en plus, je l'identifie par un moyen très simple —la casquette rouge— ; sans trop de peine, *mes consciences oniriques* se chargeront de le faire exister.

*conversation.* » (HERVEY DE SAINT-DENYS, 2006, 241) En outre, ce rêve était la preuve que l'on pouvait très bien se souvenir de la réalité de la veille et, dans le rêve, agir en conséquence.

Dans un autre rêve, j'emmène mon amie par-dessus les toits. Elle est étudiante en architecture et je lui suggère de « *bien observer l'architecture de cette ville* », car peut-être cela lui serait « *utile dans la réalité* »<sup>79</sup>. Mais la lucidité de cette nuit-là est apparue au milieu de la nuit. Le souvenir que j'en ai eu était plus flou. Je sais pourtant que dans ce rêve, j'ai cru possible de faire *communiquer les deux mondes ; par exemple, d'effectuer le transfert d'un objet du rêve à la réalité*<sup>80</sup>. La veille, mon amie et moi avons envisagé la possibilité d'un jour se retrouver en rêve. Cette même nuit, mon amie rêvait elle aussi que nous volions ensemble. En comparant nos images, tout ne correspondait pas, mais certaines figures étaient présentes<sup>81</sup>.

Le rêve lucide m'a permis de vérifier la thèse de SAINT-DENYS selon laquelle l'on pourrait « prolonger » la durée du rêve et éviter de s'éveiller. (HERVEY DE SAINT-DENYS, 2006, 145) Il l'expliquait en ces mots : « [...] *Je m'aperçois que je suis sur le point de me réveiller, les objets cessant d'être nets et un certain sentiment des sensations réelles extérieures augmentant peu à peu d'intensité. L'idée me vient d'essayer de retenir le sommeil par la fixité du regard et par une immobilité imaginaire. [...] Je m'assieds donc au bas de l'escalier, [...] je fixe les yeux sur ma main droite, et j'attends pour savoir qui l'emportera du sommeil ou de l'éveil. [...] Je sens une sorte de frisson [...] qui m'engourdit progressivement. [...] Bientôt ma main m'apparaît [...] de plus en plus vivement et nettement éclairée.* » (HERVEY DE SAINT-DENYS, 2006, 244) Le sommeil était sorti vainqueur ! Quant à moi, « *je vois avec une grande netteté les cailloux par terre et l'humus. Puis, les images floutent : je sens que je me réveille. Je me dis —dans mon rêve— que c'est l'occasion de tester la technique de SAINT-DENYS. Je fixe une branche de sapin qui, sous mon regard, redevient d'une netteté très pure. Mon rêve se poursuit alors longtemps.* » Un dernier rêve rassemble plusieurs questions posées par la *lucidité onirique* et l'exaltation provoquée par la réalisation de fantasmes. La nuit du dix-neuf avril 2009, je résumais en rêve plusieurs de mes dispositions. Étais-je capable de voir avec précision ? Oui. De recréer cette ville futuriste que j'avais déjà parcourue en rêves ? Non. Puis, volant au-dessus de mon jardin d'enfance, « *je décide de voir si je suis capable de traverser la matière. Il y a là une petite*

---

<sup>79</sup> SAINT-DENYS racontait la même expérience lorsqu'il expliquait qu'il éprouvait « *une extrême difficulté à reconnaître, même dans les rêves où [il a] parfaitement conscience de [son] sommeil, que quelque compagnon imaginaire n'en partage pas les illusions avec [lui], qu'il n'est, lui aussi, qu'une ombre faisant partie de la vision. [...]* » SAINT-DENYS écrit : « *Je sais très bien que ce n'est qu'un rêve, et cependant je dis à l'ami qui m'accompagne : « Souviens-toi bien de ce rêve, je t'en prie, afin que nous en causions demain quand nous serons réveillés.* » » (HERVEY DE SAINT-DENYS, 2006, 243)

<sup>80</sup> Un peu plus tard dans le même rêve, je me suis dit que « *de tout façon, ce monde-ci ne communique pas avec l'autre monde.* »

<sup>81</sup> Nous n'en tirons aucune conclusion mais relevons ces faits comme des *anecdotes* qui, un jour, recevront les moyens d'en décider le caractère hasardeux ou significatif.

*serre défraîchie vers laquelle je me précipite. Étonnamment, je ressens physiquement chaque passage de chaque barreau dans mon corps. Je me dis alors : « peut-être as-tu touché quelque chose dans ton lit... ». Et comme si je tenais à clôturer en rêve une thèse que je développais en réalité, je voulais profiter de cette lucidité pour « pour vérifier les dernières choses auxquelles apporter une réponse » : j'ai décidé de « fermer les yeux dans mon rêve<sup>82</sup>. »*

7.

La démiurgie onirique est paradoxalement pleine lorsqu'elle est prise elle-même *comme objet d'étude*. Ce constat explique pourquoi LABERGE était le meilleur exemple de la réussite de ses techniques. De même, DOMHOFF devrait pouvoir l'entendre non comme le discrédit bienvenu qui annulerait les preuves de la lucidité, mais comme un attribut spécifique dont il faut rendre compte sans ironie ni prétention. Par ce biais est aussi mise en évidence l'identité particulière des *consciences oniriques* qui font certains choix liés au souvenir de la réalité, tout en conservant un libre-arbitre parfois frustrant pour la *conscience de veille*. Ainsi, plusieurs expériences me sont jusqu'ici restées interdites. Mais il n'y a pas lieu de désespérer car il n'y a dans ce royaume *aucune limite* sinon celle de l'imaginaire qui toujours se nourrit du dialogue continu entre la veille et le rêve. En vivant l'une au mépris de l'autre, nous nous sclérosions nous-mêmes.

---

<sup>82</sup> Une autre technique proposée par SAINT-DENYS pour « changer de tableau », pour changer de « décor de rêve ». (HERVEY DE SAINT-DENYS, 2006, 157)

## Conclusions

« *Ceux qui expérimentent les rêves lucides leur confèrent une réalité tandis que ceux qui n'en ont pas vécus y voient une irréalité —c'est-à-dire une forme de confusion mentale.* » (BOUCHET, 1994)

L'anthropologue et ethnologue Jeremy NARBY, essayant de comprendre comment l'hallucinogène « *Ayahuasca* » pouvait « *enseigner* » au chamane, via la plante, des méthodes de guérison, réalisait qu'en « *écoutant les explications [du chamane], [il ne croyait] pas vraiment à l'existence des esprits, qui, [...] tout au plus, appartenaient à une réalité métaphorique.* » En revanche, le chamane « *les voyait fermement enracinés dans le monde matériel, aimant le tabac, volant comme des ondes radio et chantant comme des enregistreurs.* » (NARBY, 1995, 37) NARBY considérait sa propre attitude ambiguë, d'une part voulant comprendre ce que le chamane pensait, d'autre part ne pouvant prendre « *ses dires au sérieux* » parce qu'il « *n'y croyait pas* ». Cela nous ramène au statut du « réel » et le trouble que suscite le rêve lucide à ce propos.

C'est à cette même difficulté que se mesurent tous ceux qui ont entrepris d'étudier le rêve lucide. Le détour de STEWART par les *Senoïs* était maladroit et a certainement contribué à affaiblir ses thèses : on ne se défait pas facilement de sa culture, moins encore quand, en vain, on tente de la déguiser. NARBY disait que « *les sciences humaines ne sont des sciences que par une flatteuse imposture* » parce que « *les réalités qu'elles aspirent à connaître sont du même ordre de complexité que les moyens intellectuels qu'elles mettent en œuvre* » De ce fait, « *elles sont et seront toujours incapables de maîtriser leur objet.* » (NARBY, 1995, 21)

Le courant cognitivo-behavioriste chemine quant à lui à rebrousse-poil, il rend compte par le déni. Le rêve est pour DOMHOFF un agrégat qu'il faudrait décomposer. Allant jusqu'à mettre en doute le rêve lui-même, *a poetic license*, il ne prétend traiter le rêve *qu'hors du rêve*. Certes, ses expériences sont quantifiables et qualifiables. Les travaux qu'il a effectués sur des groupes montrent comment le partage du rêve peut rendre meilleure l'entente et renforcer la solidarité. Mais là encore, il ne s'agit plus du rêve, seulement de son *souvenir*.

Dans la tradition psychanalytique, le rêve manifeste est la métaphore d'un contenu latent dont l'insupportabilité exige d'être codée. L'exclusion de la lucidité onirique<sup>83</sup> est inhérente à ce principe. De chaque côté, le refus de s'adapter à la matière du rêve caractérise les différentes approches.

La matière du rêve. Trouble. Mouvante. Qui toujours s'engage dans la voie de l'oubli. Difficilement dicible alors même que son contenu émotionnel est chargé. Et pourtant, accepter la matière du rêve

---

<sup>83</sup> Nous renvoyons à « *l'appendice* » pour plus de précisions.

dans ce qu'elle contient de contradictoire est la seule caution légitimant une nouvelle onéirocritie, terme par lequel les Anciens désignaient l'art d'expliquer les songes, ou, plus simplement, de leur donner sens. (HERVEY DE SAINT-DENYS, 2006, 37) L'observation patiente et le refus systématique de laisser brider son regard par des *a priori* culturels — autrement dit, pratiquer, *autant que faire se peut*, une naïveté intéressée— ouvre d'insondables portes, même aux incroyables. Pour SAINT-DENYS, « *posséder en dormant la conscience de son sommeil [est] une habitude qui s'acquiert assez promptement par le seul fait de tenir un journal de ses rêves.* » (HERVEY DE SAINT-DENYS, 2006, 259)

En miroir de cette relation que l'*ego* entretient avec lui-même, il y a le rêve compris dans sa dimension historique et sociétale. Le rêve, c'est l'affaire de tout le monde. Parce que tout le monde —ou presque— rêve. Mais le rêve, c'est aussi l'affaire de *quelques-uns* : des philosophes, des écrivains ou des psychanalystes en Occident ; des chamanes et des guérisseurs dans les sociétés traditionnelles. Le rêve, c'est donc l'affaire des *initiés*. Et puis, le rêve, c'est l'affaire de personne : une construction imaginaire qui « ne fait pas très sérieux ». Le rêve est stupide, illogique et étrange. Le rêve fait honte parce qu'il fait peur ; le rêve fait honte parce qu'il donne du plaisir. Le rêve, c'est l'affaire de personne parce qu'aucune « case » n'a la juste forme pour l'accueillir. Sciences exactes et sciences humaines, avec le rêve, se confrontent à leurs propres limites. En définitive, seul l'*aventurier*, le *reporter du monde des songes*, l'*écrivain onirique* serait à même de prendre le rêve pour ce qu'il est : une expérience de vie.

C'est en ce sens que l'ouvrage du marquis d'HERVEY DE SAINT-DENYS est si précieux. SAINT-DENYS était un professionnel du rêve, un citoyen du monde des songes qu'il avait pris l'habitude de visiter de manière assidue depuis le début de son adolescence. Cette position d'ouverture lui a permis, à travers ses « observations pratiques », de boucler un gigantesque travail de définition et de théorisation.

La littérature sur le rêve lucide est abondante et, bien au-delà des dissensions internes à la problématique du rêve, elle produit d'inégalables indices sur l'état des sociétés. Dans quel contexte SAINT-DENYS a-t-il étudié ses rêves ? FREUD a-t-il lu SAINT-DENYS ? L'Amérique des années '60 que les rêves ont enthousiasmée s'est-elle remise de son hallucination collective ? Le tour de toutes les questions que pose le rêve lucide n'aura pas été fait. Mais nous restons convaincus que le meilleur terrain d'expérimentation, le berceau d'analyse et la source d'un plaisir herméneutique se cachent quelque part à la rencontre mentale d'une *machine à coudre* et d'un *parapluie* sur la *table de dissection* de notre (in)conscience lucide.

Nous laisserons à la *conscience de veille* des néophytes le soin de découvrir les mystères de ses compagnes oniriques qui continueront prestement de s'ignorer pour scénariser encore *notre cinéma le plus intime*.

## Appendice ; Rêve lucide et interprétations

Un paradoxe apparaît lorsqu'on envisage le rêve lucide dans une dimension interprétative : dès le moment où le rêve est, selon FREUD, le cryptage d'un sens latent, assister *en direct* à la production de ce message codé en disposant des facultés consciencielles nécessaires à son interrogation —voire celles utiles à son élaboration— semble faire « *coïncider le contenu manifeste avec le sens latent* ». C'est la position de BOUCHET selon qui l'interprétation d'un rêve lucide se révèle souvent, soit impossible, soit injustifiée, « *les outils conceptuels [venant] à manquer* ». En effet, si le *contrôle du rêve* permet d'y accomplir ses désirs, le refoulement semble minime, et un quelconque cryptage superflu. Le rêveur estimerait dans ce cas que le rêve se suffit à lui-même puisqu'il dit ce qu'il dit, montre ce qu'il montre, fait sentir ce qu'il veut faire sentir. Une telle attitude est « *contraire aux doctrines de la psychanalyse* » et BOUCHET voit là un aveu d'échec de la part des psychanalystes dans leurs tentatives de rendre compte du rêve lucide : il n'y aurait peut-être pas de signification *latente* que sujet et thérapeute devraient tenter d'ensemble décoder. Dès lors, attribuer comme le fait FREUD tout refus d'interprétation *vigile* à un phénomène de résistance —lui-même interprétable— n'a pas de sens. Ce qui trouble la psychanalyse est cette impression —inchangée à l'état de veille— qu'a le rêveur de bien comprendre son rêve au sein de celui-ci.

Cette première attitude postule que le rêve lucide ne fonctionne *en apparence* pas d'après une logique de *symbolisation* ou, si tel est le cas, que le symbole ne se cache pas parce qu'il est *directement questionnable*. Une nouvelle grille d'interprétation spécifique au rêve lucide serait nécessaire. D'autant plus que l'interprétation du rêve lucide peut être *intra-onirique*, voire *importée de l'état vigile*. En allant plus loin, BOUCHET se demande si « *l'idée d'interpréter le rêve au cours du rêve n'est pas le simple résultat d'un travers acquis à l'état de veille* ».

Une seconde attitude est cependant possible. L'on poserait que la lucidité onirique est une « couche », un niveau supplémentaire qui s'ajoute à un rêve déjà présent. On s'appuie ici sur l'idée qu'un rêve ne peut, jusqu'à preuve du contraire, que *devenir* lucide. Il y aurait alors plusieurs *niveaux de lecture de ce rêve* et une interprétation classique est possible, du moins en apposant ce filtre qui masque, pour un instant, la caractéristique principale du rêve lucide : la lucidité. Prenons l'exemple déjà cité de ma rencontre avec un personnage onirique. Considéré dans le cadre de la lucidité, la *casquette rouge* est la concrétisation d'une *stratégie* visant à *créer de toute pièce un personnage*. Mais comme le faisait remarquer Roland PEC, une approche psychanalytique pourrait utiliser cet « objet singulier » (ce n'est pas un chapeau, une canne, un pardessus doré, non, c'est une *casquette rouge*) pour initier une série d'associations d'idées. En *gestalt*, on proposerait au *patient* de se « mettre à la place de la casquette » pour en décrire les sensations éprouvées (les cheveux de ce personnage onirique sont sales, sa peau n'est pas propre, etc.). Cette seconde attitude empruntée, l'on pourrait même imaginer que la *lucidité*

*onirique* serait cette arme de défense de l'inconscient qui, dans une optique de résistance<sup>84</sup>, cherche à désigner, à *montrer du doigt de l'inconscience* ce qu'il faut regarder, pour mieux garder secrètes les causes d'une possible souffrance.

Mais une évidence nous emmène vers une troisième attitude. L'interprétation classique se situe dans une perspective thérapeutique qui vise, sinon à suggérer des voies de guérison au patient, à tout le moins espérer un *mieux-être*. Or, l'on peut estimer que la question de l'interprétation des rêves lucides ne se pose pas si le rêveur considère son rêve non comme le *révélateur d'un sens latent* —ce qui est une possibilité— mais comme *une expérience en elle-même*, au même titre que la vie de veille.

C'est bien cette troisième attitude —phénoménologique— que nous avons privilégiée dans notre étude car elle est la seule qui, à nos yeux, appréhende le rêve dans sa *mélodie*.

---

<sup>84</sup> En tant que force qui s'oppose au retour dans le conscient de pensées inconscientes qui auraient pu participer à la guérison du patient.

## Bibliographie

ALYA, MAYA, ICHEM, SANDRA, MADELEINE,

2009, Avril 2009, Interview de Alya, Maya, Ichem, Sandra, Madeleine, *rêveurs / rêveurs lucides*, Bruxelles. Interviews réalisées par Emmanuel WATHELET, en vis-à-vis.

ANGELIQUE, PAULINE, LOKBAHADUR,

2009, Avril 2009, Interview de Angélique, Pauline, Lokbahadur, *rêveurs / rêveurs lucides*, Bruxelles. Interviews réalisées par Emmanuel WATHELET, Courriers électroniques à Emmanuel WATHELET, [En ligne]. Adresse par courrier électronique : emmanuel.wathelet@gmail.com

ARONOFSKY Darren,

2009, Avril 2009, *Pi*, diffusion privée du film de 1998 (avec Sean Gullette, Mark Margolis)

ARONOFSKY Darren,

2009, Avril 2009, *Requiem for a dream*, diffusion privée du film de 2000 (avec Ellen Burstyn, Jared Leto, Jennifer Connelly).

BERKELEY George,

1988, *Principles of Human Knowledge and Three Dialogues Between Hylas and Phil*, s.l., éd. Penguin Classics, 224p.

BORGES Jorge Luis,

1983, *Fictions*, s.l., éd. Gallimard, Coll. Folio, pagination multiple.

BORGES Jorge Luis,

1957, 1967 et 1986, *Enquêtes suivi de Entretiens*, s.l., éd. Gallimard, Coll. FolioEssais, pagination multiple.

BOUCHET Christian,

1994, *Le rêve lucide – Description et analyse du phénomène à partir d'expériences de rêves lucides spontanées ou préparées. Essai d'interprétation : mise en évidence des implications théoriques des procédés et techniques mis en œuvre*, Thèse de doctorat Ès Lettres, Université de Paris IV – Sorbonne – (éd.).

BOUCHET Christian,

1994, *Structure de la conscience onirique lucide*, Thèse de doctorat Ès Lettres, Université de Paris IV – Sorbonne – (éd.).

- BOURDIN Dominique,  
2001, *L'interprétation des rêves (Freud)*, s.l., éd. Bréal, 29.
- BUDGEN Frank,  
2004, *James Joyce et la création d'Ulysse*, Paris, éd. Denoël, 9.
- CASTANEDA Carlos,  
2002, *L'herbe du diable et la petite fumée*, s.l., éd. Christian Bourgois, 260p.
- DENTAN Robert Know,  
1968, *The Semai, a Nonviolent People in Malaya*, Holt, éd. Rinehart and Winston, pp. 21, 69, 80-81, 93-95, 103.
- D'HERVEY DE SAINT-DENYS Léon,  
2006, *Les rêves et les moyens de les diriger*, s.l., éd. Oniros, pagination multiple.
- DOMHOFF G. W.,  
2005-2006, *Dream research in the mass media : Where journalists go wrong on dreams*, *The Scientific Review of Mental Health Practice*, 4(2), 74-78.
- DOMHOFF G. W.,  
2003, *Senoi Dream Theory: Myth, Scientific Method, and the Dreamwork Movement*. Consulté en mars-avril 2009: <http://dreamresearch.net/Library/senoi.html>
- DOMHOFF G.W.,  
s.d., *More about content analysis*. Consulté en mars-avril 2009: [http://dreamresearch.net/Info/content\\_analysis.html](http://dreamresearch.net/Info/content_analysis.html)
- ENCYCLOPEDIE D'AUJOURD'HUI,  
2002, *Encyclopédie de la philosophie*, édition française de Garzanti, s.l., éd. Le Livre de Poche, Coll. La pochotèque, 1777p.
- DUYCKAERTS François,  
1994, *Du traitement de l'expérience*, Bruxelles, éd. De Boeck, Coll. Oxalis, 51-62.
- FOULKES David,  
s.d., *Dreaming: Lucid and non*, Atlanta, Georgia Mental Health Institute, consulté en avril 2009 à <http://sawka.com/spiritwatch/dreaming.htm>
- FREUD Sigmund,  
2009, *The Interpretation of Dreams*, s.l., éd. IAP, 314p.

- GARFIELD Patricia,  
1995, *Creative dreaming: Plan And Control Your Dreams to Develop Creativity, Overcome Fears, Solve Problems, and Create a Better Self*, s.l., éd. Fireside, 272p.
- GONDRY Michel,  
2009, Avril 2009, *La science des rêves*, diffusion privée du film de 2006 (avec Gael Garcia Bernal, Charlotte Gainsbourg, Alain Chabat).
- GREEN Celia,  
1994, *Lucid Dreaming: The Paradox of Consciousness During Sleep*, éd. Routledge, 200p.
- JOUVET Michel,  
1999, *Pour qui rêvons-nous ? La vie onirique des bébés. L'art de diriger ses rêves. A quoi rêvent les chats ? Le cerveau rêveur.*, s.l., éd. Maisonneuve et Larose, Coll. Quintessence, 132-140.
- JOYCE James,  
1957, *Ulysse*, s.l., éd. Gallimard, Coll. Folio, 728-856.
- KAFKA Franz,  
1955, *La métamorphose*, s.l., éd. Le Livre de Poche, 7.
- KAFKA Franz,  
1938, *Le chateau*, s.l., éd. Gallimard, Coll. Folio, 531p.
- KRAKOW B., KELLNER R., PATHK D., et LAMBERT L.,  
1995, *Imagery rehearsal treatment for chronic nightmares Behaviour*, s.l., Research & Therapy, 33, 837-843.
- KRAKOW B.,  
1995, *Imagery rehearsal therapy for chronic nightmares in sexual assault survivors*, op. cit.
- KUNDERA Milan,  
1986, *L'art du roman*, s.l., éd. Gallimard, Coll. Folio, pagination multiple.
- LABERGE Stephen,  
1991, *Exploring the World of Lucid Dreaming*, s.l., éd. Ballantine Books, 352p.

- LEARY John,  
1995, 15 novembre, *Violence & the Dream People: The Orang Asli in the Malayan Emergency, 1948-1960*, Ohio University Press, 275p, cité in DOMHOFF, op. cit.
- LYNCH David,  
2009, Avril 2009, *Losy Highway*, diffusion privée du film de 2000 (avec Bill Pullman, Patricia Arquette, Balthazar Getty).
- LYNCH David,  
2009, Avril 2009, *Inland Empire*, diffusion privée du film de 2006 (avec Laura Dern, Jeremy Irons, Justin Theroux, Karolina Gruszka).
- MBODJI, M.  
1998-1999, *Tiané, une jeune fille en quête d'initiation : Rêver chez les Wolof-Lébou, ou comment communiquer avec les ancêtres ?*, Université Cheikh Anta Diop de Dakar (UCAD), SENEGAL.
- MICHAUX Henri,  
2003, *Plume précédé de Lointain intérieur*, Paris, éd. Gallimard, Coll. Nrf Poésie, 217.
- MICHAUX Henri,  
2001, *Œuvres complètes II*, s.l., éd. Gallimard, Coll. Nrf La Pléiade, 5-65.
- NARBY Jeremy,  
1995, *Le serpent cosmique*, Genève, éd. Georg Éditeur SA, 21, 37.
- NOONE H.D.,  
1936, *Report on the Settlements and Welfare of the Ple-Temiar Senoi of the Perak-Kelantan Watershed*, Journal of the Federated Malay States Museums, 19, 26.
- PEC Roland,  
2009, *Rêver sur les rêves*, Bruxelles, non publié.
- PEC Roland,  
2009, 28 avril 2009, interview de Roland PEC, *Psychothérapeute, spécialiste des troubles du sommeil*, Bruxelles. Interview réalisée par Emmanuel WATHELET en vis-à-vis.
- PIEROBON Frank,  
2009, 28-29 avril 2009, *Sur les rêves lucides*. Courriers électroniques à Emmanuel WATHELET, [En ligne]. Adresse par courrier électronique : emmanuel.wathelet@gmail.com

RAY Jean,

1993, *Malpertuis*, Bruxelles, éd. Labor, Coll. Espace Nord, 272p.

STEWART R. Kilton,

1951, *Dream Theory in Malaya*, s.l., Complex, 6.

THOLEY Paul,

1988, *Overview of the German Research in the Field of Lucid Dreaming*, dans *Lucidity Letter*, 7(1), p. 29. cité par Bouchet, *op. cit.*

WENDERS Wim,

2009, Avril 2009, *Bis ans Ende der Welt*, diffusion privée de la trilogie de 1991 (avec Solveig Dommartin, William Hurt).

ZWEIG Stefan,

1991, *Le joueur d'échecs*, s.l., éd. Le Livre de Poche, 96p.

## Table des matières

Avertissement au lecteur.....	3
Avant-propos.....	4
Introduction.....	7
1. Les Senoïs, biographie d'une imposture.....	10
A. Le fantasme anthropologique d'une « culture du rêve » en Malaisie.....	10
B. Nouvelle réfutation du rêve lucide par DOMHOFF.....	14
2. L'expérience du rêve lucide.....	19
Scientisme, métaphore structurante et narration.....	19
Formulation du rêve lucide.....	20
Des invariants.....	20
Entrer dans le rêve ; entrer dans le rêve lucide.....	23
Se penser pensant : la conscience dans un miroir.....	26
Conscience de veille ; consciences oniriques.....	30
« Dream control » et démiurgie onirique.....	31
Partie 1/2.....	31
Partie 3.....	32
Partie 4/5.....	33
Partie 6.....	34
Partie 7.....	37
Conclusions.....	38
Appendice ; Rêve lucide et interprétations.....	40
Bibliographie.....	42
Table des matières.....	47

Le rêve lucide est un rêve dans lequel le rêveur est conscient de rêver. À l'origine de cet étrange état, il y a souvent un cauchemar. Le rêve devenant insupportable, le rêveur ne trouve d'issue que dans la lucidité ou le réveil. Mais il arrive aussi que le rêve lucide soit un instant de grâce où le rêveur, maître de ses illusions, tend à la démiurgie. Le marquis d'HERVEY DE SAINT-DENYS aurait été le premier, en 1867, à définir dans ses « *Observations pratiques* » les caractéristiques du rêve lucide. Depuis les années '60, le *Dreamwork Movement* exalte l'héritage des psychanalystes tandis qu'un courant cognitivo-behavioriste contemporain estime que le rêve pourrait n'avoir « *aucun but* ». La présente recherche propose une voie médiane, phénoménologique, qui s'attache à écouter la *petite mélodie* du rêve lucide.

A lucid dream is a dream in which the sleeper is aware that he is dreaming. At the origin of this unusual state there is often a nightmare. As the dream is becoming unbearable, dreamer does not have other way out than lucidity or awakening. But it happens that lucid dream is a time of pleasure where the dreamer can manage his illusions just like a god. Marquis HERVEY DE SAINT-DENYS would have firstly defined in 1867 in his "*Observations pratiques*" lucid dream characteristics. For fifty years now *Dreamwork Movement* has exalted psychanalysts heritage while a contemporary cognitivo-behaviorist trend thinks dream may have no purpose. The current research suggests a medium way, a phenomenological one which tries to listen to the *lucid dream melody*.

Lucide dromen zijn dromen waarin je bewust bent dat je droomt. Vaak is een nachtmerrie de oorzaak van dit vreemde staat. Als een droom ondraaglijk wordt heeft de dromer geen andere weg dan helderheid of wakker worden. Maar het gebeurt dat lucide droom een tijd van plezier is waar de dromer zijn droombeelden kan leiden zoals een god. Markies HERVEY DE SAINT-DENYS had eerste in 1867 in zijn "*Observations pratiques*" lucide dromen beschreven. Tijdens vijftig jaren tot nu toe heeft de *Dreamwork Movement* de psychoanalyse erfenis verheerleek terwijl een eigentijds cognitivo-behaviorist beweging dacht dat droom misschien geen doel had. Dit onderzoek doet denken aan een medium weg, een fenomenologische weg dat aan de lucide droom melodie probeert te luisteren.

Illustration de couverture : ESCHER M.C., "*Drawing Hands*".