

4.3 RÊVES LUCIDES ET PRÉLUCIDES

4.3.1 Introduction

Le rêve lucide est un moyen d'expérimenter de la "réalité artificielle" de façon 100% naturelle, et de réaliser l'expérience du simulacron de Galouye, ou du *cogito* de Descartes, autrement que par la pensée. J'insiste sur cet état de fait, qu'avec le mécanisme (et probablement sans lui aussi) il ne s'agit plus d'une expérience par la pensée. L'expérience par la pensée, comme la preuve, est avant tout un rêve éveillé, promenade ordonnée par des impératifs de consistance relative. Dans le cas du rêve nocturne, on expérimente un réel simulacron, incarné par le cerveau, le corps, ou l'univers, et dans le rêve lucide, on est au courant de cette situation, ce qui permet de tenter des expériences, plus ou moins facilement, selon le degré de lucidité du rêve.

Les rêves que je présente illustre la section 3.1. Cette illustration se fait à des niveaux divers. Pour aider à saisir ces illustrations, je suis obligé de relater quelques faits personnels concernant l'observation de mes¹ rêves, et qui m'ont conduit à distinguer 3 périodes.

Je tiens un journal de rêve depuis 1976. De mai 76 à avril 77, je m'efforce de noter systématiquement tous les rêves dont je me souviens. L'entraînement m'a permis de me souvenir de plus en plus de rêves, en m'éveillant presque systématiquement la nuit après chaque rêve. Ensuite, d'avril 77 jusqu'à récemment, je noterai seulement les rêves que j'estimais *remarquables*. D'avril 77 à août 91, j'étais resté assez "positiviste" concernant le contenu narratif des rêves, je n'avais jamais entendu parler de lucidité, et si je devais bien admettre la présence de quelques rêves "lucides", ce n'était pas cet aspect-là qui me frappait en premier lieu. J'étais plutôt frappé par le degré de réalisme de ces rêves "remarquables", la cohérence des scénarios. Comme Michaux, ou Caillois j'étais plus fasciné par l'aspect *tromperie* du rêve que par le fait que dans certains d'entre eux, la nature onirique se dévoile, sans que l'on ne se réveille. Pratiquement jusqu'à août 91, je tiendrai la lucidité pour une tromperie du genre : *on rêve que l'on croit que l'on sait qu'on rêve*.

Frédéric Janssens a attiré mon attention sur la lucidité nocturne, et peu de temps après je trouve le livre "the dreaming brain" de Hobson (dans une bouquinerie). A partir de ce moment je consulterai davantage la littérature sur le rêve. Je n'avais lu que l'ouvrage de Dement (et Freud, Jung) jusque-là et dans cet ouvrage Dement ne mentionne pas le rêve lucide², la découverte de la possibilité d'influencer le cours du rêve et d'induire la lucidité, ainsi que le caractère relativement communicable de cette expérience, se reflétera dans les rêves, que je tenterai d'induire. Chaque rêve illustre les concepts introduits en 3.1, mais l'ensemble des rêves illustre la possibilité de l'apprentissage, et par là illustre le fil conducteur de 3.1, mais aussi de 2.3.

Les périodes sont les suivantes :

- 1ère période : mai 76 à août 91. Je ne suis attentif qu'à la contralucidité.
- 2ème période : août 91 à janvier 92, découverte de la lucidité. Et première rédaction de 3.1,
- 3ème période : janvier 92 etc. je me conditionne pour faciliter l'apparition de la lucidité, je reste attentif à l'endormissement. C'est au cours de cette période que j'épluche mes carnets de rêves, y découvre des rêves lucides, entame une seconde rédaction de 3.1, et finalement envisage de placer des rêves lucides en annexe.

¹ Un *spécialiste de la conscience de soi* (et nous le sommes tous à des degrés et moments divers) ne dispose que de *lui-même*, comme cobaye, pour l'expérimentation.

² Freud le mentionne mais ne s'y intéresse pas.

4.3.2 type d'épisodes

rêve (épisode) lucide

de haut degré: ou de type L

La narration contient une proposition du genre "(je sais que) je rêve ...", et le comportement du rêveur reflète bien cette croyance.

Afin de reconnaître à la lecture, le type du rêve, les épisodes lucides seront, conventionnellement en caractères *gras plein helvetica* :

Je sais que je rêve, j'en profite pour voler

rêve (épisode) pré-lucide³,

ou **lucide de degré moindre** ou de type P

La narration contient une proposition du genre "(je sais que) je rêve ...", mais le comportement du rêveur ne reflète pas ou mal cette croyance. Je les mets en évidence en *gras italique time*. Voici une "erreur de raisonnement" assez typique de la pré-lucidité :

Je ne vole pas très bien, c'est que je ne rêve pas vraiment

rêve (épisode) contra-lucide

ou de type C: la narration contient une proposition du genre "(je sais que) je ne rêve pas". Je les mets en évidence *en plein venise* :

Je vole !, je sais pourtant que je ne rêve pas

faux-éveils

Ce sont des épisodes de rêve d'éveil. Je distingue 1) F⁺, avec transition, 2) F⁻, sans transition. Je dis qu'un faux-éveil est accompagné d'une transition si la narration du rêve comprend une description explicite d'un éveil, sinon je dis qu'il est sans transition. Ces deux formes de faux-éveils sont représentées par le soulignement, avec "+" indiquant la présence d'une transition et "-" l'absence de transition autour de l'épisode.

Effet Maury

ou épisode de type M : l'effet Maury est indiqué par un écartement des caractères.

Je transforme les caractères sur les phrases-clés qui témoignent du type de l'épisode. J'emprunte l'idée de P. Garfield de donner un titre au rêve, pour mieux s'y référer.

Méthodes

1) *Narration et notation* : les narrations sont des copies fidèles des narrations des journaux de rêves, aux fautes d'orthographe près. Quelques noms ont été changés. Quelques signes de ponctuation ont été rajoutés ou changé pour simplifier la lecture.

Les parenthèses apparaissant dans la narration du rêve sont d'époque et font partie de la narration du rêve. les accolades "{" "}" entourent des commentaires pensés et écrits en notant le rêve juste après l'éveil. Les crochets [] entourent des commentaires écrits pour cette annexe.

2) *Sélection des rêves* : comme critère de sélection j'ai décidé de transcrire

a) tous les rêves "remarquables" (qui contiennent un épisode du type décrit plus haut) de mai 1976 à août 1992.

b) un rêve "remarquable" de Frédéric Janssens.

3) *Sigles* :

L'avenue B. = celle où se situe la maison d'enfance (*Bruxelles*)

L'école C. = l'école primaire et secondaire (enfance et adolescence)

L'école D. = une école où j'ai enseigné, de même que l'institut I, etc.

Malèves est un village du brabant (Belgique) où j'ai passé des vacances.

La chambre EM = La chambre de l'enfant malade dans la maison d'enfance.

³ Les rêves de Worsley montrent qu'il est possible de communiquer avec les globes oculaires dans des rêves pré-lucides, comme celui où il craint d'effacer un tableau (Worsley 1988).

4.3.3 1^{ère} période : mai 1976-août 1991

1976

22 octobre 76, N° 156.

Type **PF⁻ M**

Titre : *La nuit hallucinée*

narration : Mon père s'est dédoublé, Poupousse [le chat] aussi, (comme dans certains cauchemars typiques de ma petite enfance). Je suis devenu partiellement fou. ***Bien que tout ne soit qu'hallucination de ma part***, mon père me dit qu'être deux cela a ses avantages au cours d'un incendie. Un des deux pères caresse un rat (un chat ?) sur le lit de ma soeur. Ma mère me dit que si elle se concentre elle en voit aussi deux. D. ¹un ami me dit que P. ¹un professeur est dans ma chambre. ***Je fais mine de frapper ce dernier. Mon hallucination réside dans l'absence de P.. Si je frappe celui-ci, c'est pour convaincre D. du bien-fondé de mes hallucinations. Je suis très heureux car cette folie, je la trouve extraordinaire. Elle dure toute la nuit. (-) Au petit matin un des deux pères disparaît, et un des deux Poupousse aussi.*** L'atmosphère autour de moi change. Il n'y a plus d'atmosphère de rêve, je suis tout à fait réveillé. Je me demande, sans me croire, "qui me dit que le cauchemar (= le rêve) est fini. Je note ces hallucinations dans ce carnet(-). Je me réveille (vraiment)

27 novembre 76, N° 222.

Type **P**

Titre *Le contrôle de la remorque*

narration Un fermier accepte de nous (moi et ?) prendre dans sa remorque (à condition que ?) nous l'aidions (à mettre 3) à enlever les bottes de paille. Ensuite il s'en va, il nous dit de monter dans la remorque, qu'elle n'a pas besoin de chauffeur, ça m'inquiète un peu, mais je monte quand même. La remorque se met en route. Elle va de plus en plus vite ... Dans un virage ***je constate que la remorque obéit à ma pensée. Je me dis qu'elle ne peut qu'être qu'un produit de mon imagination. Je rassure l'autre passager en lui disant que ce n'est qu'un rêve.*** On va toujours de plus en plus vite, ***et quoiqu'il n'y ait pas de raisons évidentes de l'aspect onirique de la situation, je maîtrise la situation sur la remorque. Je suis assez à l'aise, et je crie, debout, juste pour me moquer de cette situation qui veut me faire peur : "plus vite, plus vite ...", et on va de plus en plus vite.*** {pas de souvenir d'éveil}

28 novembre 76, N° 225.

Type **C**

Titre *Les dix petites filles*

narration .Marius, Olive. (L'un dit à l'autre ?) : "je vais tomber amoureux d'Olive. (L'un ?) est caché derrière un mur. Je parle. Il croit que je lui parle et qu'il va se faire repérer, il fait signe que je dois me taire (?) ... (Nous ?) arrivons dans une sorte de grand château (de palais ?) où se trouve un trône avec une sorte de reine dessus qui nous reçoit. On va à la messe pour célébrer le premier an de mariage de P. et A. Le curé, en veston, assez gros est sympathique, il connaît nos convictions athées ... C'est le soir, je m'apprête pour dormir, (Pierre est là ?, quelqu'un d'autre est là). Je suis dans ce château, cette énorme maison qui me fait l'effet d'un labyrinthe. Dans la chambre ou je me couche il y a dix petites filles (jolies, blondes, brunes). La plupart se ressemblent. Je sais qu'elles sont toutes soeurs. Une fois tout le monde couché, il y a en a une qui me regarde fixement et que je trouve particulièrement jolie. Par timidité elle se peint une moustache en noir, je la trouve d'autant plus émouvante ... On fait un film sur des mathématiciens (= élèves de la rhéto ?) Mon nom est repris ainsi que celui de Maréchal. En fait, on fait une liste

de mathématiciens en citant leurs caractéristiques essentielles. Quand on arrive à mon nom (et je suis fier d'être cité) je crains qu'on nomme la caractéristique principale qui est d'être con (pour les math.) ou impuissant (vis-à-vis des petites filles) : en moi-même (ou à voix haute), je souffle : rêveur, rêveur... Une jeune fille blonde me montre un carnet d'oeuvres d'art en relief or sur fond bleu poudré, que je trouve de mauvais goût, elle aussi. Elle dit qu'elle aime les bras, les jambes. Je dis que j'aime "la" poitrine. Elle fait mine de montrer la sienne. Elle m'invite à la suivre, je devine ce qui va suivre et je suis content. Mais elle me perd dans ce labyrinthe d'escaliers et je tombe sur mes parents qui me disent que nous devons sortir ce soir. Je demande ce que fait (la jeune fille blonde). Ils me disent (ma mère) qu'elle va à un congrès de sportifs. Je suis en pyjama et je dois courir dans les escaliers pour me calmer (je suis excité). J'accompagnerai mes parents (où ?). Je dévalle ces escaliers à toute vitesse. (Je suis gêné d'être en pyjama). J'arrive dans la salle où se trouve le trône, mais à présent la salle est mal (à peine) éclairée et le trône est vide. Je voudrais m'y assoir, mais je pense que je serais ridicule. J'ai la tête qui tourne et je me sens drôle (stupide ?). Je vais faire des singeries devant la glace et je constate qu'elle ne réfléchit pas exactement ce que je fais (même pas seulement avec retard). Je me dis "et pourtant je ne rêve pas, c'est incroyable !" Je me dis que ce doit être l'alcool {nota : indigestion}. Je me sens alors léger, je constate que je flotte sans peine dans l'air. Mes parents arrivent, ils sont bien habillés, ils sont prêts pour partir, je suis assez haut, j'arrive même à m'écartier du mur. Mon père me dit, l'air lassé, "mais saute, fils".

30 novembre 76, N° 227.

Type C

Titre *Carroll & Gödel*

narration Je feuillette un livre de Lewis Carroll que je n'avais jamais vu, avec un titre compliqué. Lewis Carroll y parle de logique et de Gödel. Je n'en reviens pas et me mets à douter : je rêve ? Mais je trouve une raison qui m'interdit de croire que je rêve, ce qui me rassure car ce livre est formidable. Je me dis que Lewis Carroll avait malgré tout déjà de fort bonnes connaissances de la logique (contemporaine).

10 décembre 76, N° 231.

Type C

Titre *Crise de nerfs*

narration Isabelle est avec Marc, ils se tiennent dans ma chambre où je dors (à Bruxelles) - Paul me regarde compatissant. Marc dit "va avec ton Jules, Bruno". Isabelle a une crise de nerfs sur la terrasse. Marc explique qu'elle peut être plus énervante que ça. Elle vient avec moi. Elle me caresse le sexe. Je suis heureux que ce soit la réalité, je me fais la réflexion

23 décembre 76, N° 248.

Type L

Titre *L'avion blanc*

narration Promenade. **Un avion blanc apparaît dans le ciel, j'en déduis que je rêve, Je suis sidéré (atmosphère extraordinaire !). Un autre avion, de style tout à fait moderne apparaît. On aperçoit le pilote à l'intérieur. Cet avion fait un drôle de bruit. Long (très long) monologue métaphysique au sujet de l'indécidabilité de la proposition "je rêve". Le paysage aussi est extraordinaire.**

23 décembre 76, N° 249, juste après le précédent.

Type LP

Titre *Le jeu de la réalité*

narration Je joue un jeu (= la réalité ?), avec des tas de personnes. **Elles sont tellement nombreuses que j'en déduis que je rêve. A nouveau long monologue métaphysique sur les rêves. J'explique à mes parents, dans mon ancienne chambre à Malèves, que je suis en train de rêver, je constate que je ne peux pas situer l'endroit où je dors, ni mon âge exact, ni la période dans laquelle je me situe. En fait la conviction que je rêve est purement théorique.** Je joue toujours le jeu fort intéressant de la réalité avec d'autres jeunes gens. Quoique plus âgés et plus forts que moi je pense que je mène le jeu. Il me taquine, m'embête [6/5/92 : erreur d'orthographe ou réel singulier]. Sylvie entre dans la cuisine où je fais la vaisselle (à Malèves). Elle me dit "allez Bruno". Je pense qu'elle me taquine et je lui envoie l'eau de vaisselle à la tête. Après, réalisant ce que je fais, je la console (dans le garage !). Je dis néanmoins que je vais jeter de l'eau de vaisselle sur les autres (mais Sylvie m'en déconseille, étant donné qu'ils sont nettement plus baraqués que moi). Suite de découvertes étranges qui me plongent dans l'euphorie la plus extraordinaire, dans une sorte de bonheur sans fin... Arrivée du petit ami de Br. (Pa. ?) dans une vieille voiture Américaine. Sylvie à Malèves [6/5/92 : épisode de plus haut ?] Dans ma chambre, une machine donne une représentation graphique en relief des sons qu'on émet. Mon père et moi jouons avec.

25 décembre 76, N° 250.

Type **F⁻**

Titre *Caravelles*

narration Je suis sur la terrasse de la chambre des parents à Bruxelles. Je découvre une caravelle dans le ciel, elle vole assez bas. Scène avec un autre avion. Une des deux caravelles essaie d'atterrir. L'explosion de l'une entraîne l'explosion de l'autre. Cette deuxième explosion me pousse dans un état d'angoisse profond. (-)Je note la scène dans ce carnet, comme s'il s'agissait d'un rêve. Je pense même qu'il s'agissait d'un rêve (cauchemar). Je suis relativement inquiet(-).

1979

29 novembre 79, N° 389.

Type **LF⁺**

Titre *L'ascenseur encombré*

narration Dans une énorme maison (de nouveau chez André). Ascenseur encombré. Décor fantastique. Sable partout. **Je suis sûr de rêver, mais le rêve est tellement réel que je feuillette des livres et essaye de me souvenir des éléments de réalité correspondant** : Stendhael, Proust (titre inconnu ou oublié). (+)Je {rêve que je} me réveille et cherche les livres en question(+)

1980

18 avril 80, N° 396.

Type **L**

Titre *Retour à l'école D.*

narration Je suis à l'école D. [où j'ai enseigné]. Je regrette d'avoir été mis à la porte {comme dans la réalité}, mais continue, sous prétexte de m'intéresser à l'enseignement de l'école D., d'assister à des leçons de L., lequel fait semblant d'être content de me voir mais est en fait très dépité. J'en ai presque honte. Les élèves ne semblent pas non plus enchantés de me voir. Aujourd'hui la leçon ne marche pas vraiment... Je me promène dans les couloirs. **Je réalise que le décor est un mélange de l'école C. [où j'ai étudié] et de l'école D., je découvre que je rêve. C'est une véritable révélation. Je me mets à observer avec passions les détails des murs où je découvre de la mousse etc... Je rencontre K, il est**

si gros et hideux que je crains que mon rêve ne devienne un cauchemar, je le pousse en arrière et le [illisible] profitant du fait que je rêve... Je me réveille assez sidéré.

30 décembre 80, N° 406.

Type difficile à classer, une sorte de F⁻, avec contralucidité globale
Titre *Les rayons de la vespa*
narration Je vais à L'institut I. [où j'ai enseigné] où se passent plusieurs choses remarquables. Quand je rentre, je découvre que ma vespa a des roues avec des rayons, je suis étonné de ne pas l'avoir constaté ce matin. Je suis avec B. (ma soeur ?), je découvre près de chez F. un individu bien habillé, jeune, costume brun (cravate ?). Je le suspecte de suite d'avoir volé mes roues et le soupçonne ouvertement. Il se justifie longuement (et confirme mes soupçons). J'ajoute que le voleur ne s'est pas bien débrouillé, et là il se vexe. Je dis à ma soeur que là il s'accuse lui-même. Alors on se bat et j'en profite pour lui faire une prise de karaté. Ce n'est pas très efficace d'ailleurs. Mais le combat ne dure pas longtemps, et il n'y a ni vainqueur, ni vaincu. Arrivé à la maison chez mes parents, toute la famille est là et je suis content vu tout ce que j'ai à raconter (les choses remarquables et le vol des deux roues). J'introduis cela en parlant du karma, que j'associe à la poisse pour éviter que mon père ne me traite de mystique ce qu'il ne manque pas de faire. Ma mère veut recoudre des boutons et le fait fébrilement. J'hésite par quel point commencer. L'histoire de la vespa me semble à ce point invraisemblable que je décide d'aller vérifier à la cave pour voir si je n'ai pas rêvé, ce dont je suis persuadé. Je découvre que la vespa a bien des rayons et je n'en reviens pas. Ce n'était donc pas un rêve. Je remonte. Les cousins sont partis. Difficile de parler sans être interrompus. Mes parents expliquent qu'ils ont dormi dans les canapés. Discussion sur le fait que T. et les enfants doivent dormir avec quelqu'un devant eux.

1981

25 janvier 81, N° 409.

Type CP (cauchemar)

Titre *La chèvre*

narration Yves P. me montre qu'il possède un placard chez moi, dans lequel se trouve des travaux (d'élèves) à lui. Il me demande un double de ma clé pour pouvoir entrer et les consulter. Je devine qu'il s'agit d'une manoeuvre pour me voir. Glissement de Yves vers l'ainé P. Il est dans mon lit et ça m'énerve... Je vais dans la maison de mes parents. Je suis seul, les volets sont fermés. Il y a une "sale" atmosphère. Pour un peu j'aurais peur. Je vais à la salle de bain. Le trou du chauffe-eau est très grand. Quand je prends de l'eau chaude on voit toutes les flammes parfaitement. Je me souviens qu'il en a toujours été ainsi. Je me lave les mains. Quand je ferme le robinet, les flammes continuent. Je finis par constater que je me trompais de robinet. L'atmosphère est de plus en plus sale. **Je commence à penser qu'il y a une atmosphère typique de cauchemar.** Je regarde les détails des "objets" et me convaincs qu'il s'agit bien de la réalité. De plus je me demande où je me réveillerais si j'étais en train de rêver. J'opte pour Malèves, mais finis par penser que la question n'a pas de sens. C'est tellement clair que c'est la réalité ! Mais comment l'atmosphère peut-elle être aussi exécrationnelle ? J'ouvre la porte du "bureau" {salon}. Il y a une chèvre (sans cornes, mouton!). Cela me donne un coup au coeur et je suis au bord de la panique. **Je me dis qu'il s'agit d'une hallucination.** Je crie et puis prend la chèvre-chien (à présent) par le museau et la (le) jette dans l'escalier en pensant qu'**il faut toujours contrôler la réalité, même les hallucinations.** Je me réveille (en criant ?)

7 juin 81, N° 411.

Type **F+** en cascade⁴

Titre *Tableau et Oiseau*

narration Je suis dans une pièce. Il y a un tableau et un oiseau. Je me réveille et me dis combien la réalité est plus réelle que le rêve. Je me réveille à nouveau et je suis complètement sidéré. Plus tard je me réveille vraiment et suis encore plus sidéré en pensant au caractère ressenti du réel dans le réveil précédent.

1982

10 mars 82, N° 414.

Type **LF+/-**

Titre *Le bleu du ciel*

narration Un personnage {vu dans un tram la veille} avec très peu de barbe (longs poils d'adolescent). Dans un restaurant, il s'assied en face de moi et je découvre que sa barbe a beaucoup poussé. Maintenant, **sa barbe pousse tellement que je conclus que je rêve.** Des poils lui poussent partout sur le visage, bientôt sur les mains, bientôt sur la chaise et sur le mur derrière lui. Je me dis que je dois me laisser entraîner par ce rêve. Une fenêtre s'ouvre et toutes sortes de déchets apparaissent volant dans tous les sens. Je sens que quelque chose va arriver au plafond. Des caractères, en effet, apparaissent et il est indiqué d'observer attentivement le bleu du ciel {quelque chose de ce genre}. Soudain le plafond s'en va et un ciel pur et bleu apparaît. Je suis euphorique, **je ne crains que de me réveiller.** Alors les gens se mettent à danser, partout, et une immense (montgolfière ?) entraîne les danseurs dans le ciel. Je m'agrippe à une fille, puis je tombe, **j'ai peur de me réveiller** à cause de la chute. {effectivement éveil partiel 'faux-éveil ?' :} je réalise que je suis dans un film de Fellini, on entend la musique de Nino Rota. Un cow-boy essaye de m'impressionner. En voyant des rails je "sens" que je suis dans un lit et que le réveil approche. Effectivement je me réveille peu après.

1983

23 février 83, N° 423.

Type **LPF+**

Titre *La tasse de café*

narration Je suis au sommet du jardin à Malèves. J'observe les "champs" de B., mais c'est une mer démontée avec des bateaux qui se cognent. Je bois une tasse de café en regardant des chevaux qui se battent comme des chiens dans la boue. L'Orbais [rivière de Malèves] a débordé. **Je me dis que je rêve, mais mon café me semble si réel.** Je me réveille et découvre que je suis avenue Deffré etc. {exactement comme dans la réalité}, mais je tiens en main (dans mon lit) une tasse de café vide. Je suis sidéré et me demande d'où elle vient. Puis je m'éveille vraiment.

2 mars 83, N° 425.

Type **L**

Titre *Immeubles*

narration J'observe des immeubles. **Je sais que je rêve, je suis sidéré de la précision du "décor".** J'observe une route avec des automobiles. **Je me**

⁴ Bertrand Russell prétend avoir vécu une cascade de 100 faux-éveils !

dis qu'il n'y a pas de différence avec la vie éveillée. Cependant **je me sens moins conscient, je sens aussi que je vais me réveiller parce que je sais que je rêve.** Je me réveille.

12 décembre 89, N° 448.

Type C

Titre *Le traducteur*

narration "Le" sentiment face à l'idée d'être une machine (de monter dans le traducteur). Bien qu'habitant au 5ème étage, je possède un jardin que j'apprécie beaucoup, surtout grâce à la lumière qu'il apporte. Je vais au bout du jardin. J'aperçois des chiens, mais ils sont dans un autre jardin. Puis j'en vois un à gauche, de ce côté-ci de la barrière, et il se met à pousser des curieux cris. Je rentre précipitamment. Je me dis que c'est un âne. Il me court après. A l'abri de la maison (avenue B), je m'attache à une araignée. Je m'en détache avec peine et cours jusqu'en haut. Arrivé près du miroir du couloir, je fais mine de hurler face au miroir. **Je me dis que si c'était un rêve, ce serait un cauchemar et je n'oserais pas me regarder dans le miroir, si bien que je me calme en osant regarder le miroir.** Je me réveille (encore effrayé).

10 janvier 90, N° 450.

Type L

Titre *Laborantine*

narration {atmosphère de lieu typique "ailleurs-mais-ici"} ruine du, et autour du palais de justice, avec les "amis" [famille] de Y. [amie]. Y est vaguement présente. Eclairage lunaire diurne. Je me dis que j'aurais dû venir [ici] plus souvent. Direction parc Duden. ... visite de différentes parties = l'endroit où vivent les "amis" de Y. {épisode cauchemardesque} dans une des salles j'aperçois toutes sortes de chiens défigurés, décorporisés, semi-sanguinolants. Un des chiens me fait vaguement remarqué que je l'observe trop. Je me demande d'où viennent ces chiens, et pourquoi ? ... lorsque j'aperçois une jeune laborantine tout autant défigurée. Le calme et la présence des amis de Y. préviennent la panique... **Plus tard, escaladant un autre endroit dans ce lieu {magique}, je me dis que je rêve, et je le crois.** {ici clairement je me trompais, je veux dire que j'ai vraiment le sentiment que je rêvais ça aussi, d'ailleurs, à la différence des autres fois, je ne me suis pas réveillé... pas tout de suite}.

[je fais le raisonnement de Valery !, voir 3.1]

1990

8 février 90, N° 451.

Type C

Titre *La naissance du bébé*

narration Le bébé de B. [famille] est né {elle est enceinte d'une petite fille}. On va avec B. (!), ma mère, ma grand-mère et encore d'autres la chercher à l'hôpital. B emmène sa petite fille. Je me réjouis qu'elle puisse enfin sortir. Je me demande pourquoi on la voit moins souvent que Q. et Ph. On voit quelques beaux bébés tenus à bout de bras. Ils sont très petits et toutes leurs mamans leurs disent qu'ils sont beaux. Certains sourient l'air étonné. Dans l'auto, au retour on me passe le bébé. Il (elle) n'est pas très joli, plein de bave et louchant (comme beaucoup de vrais bébés). Le couffin semble immense. Je lui demande si "tu parle français". A mon grand étonnement elle me répond "eh bien oui, j'ai eu une vie antérieure". Sa voix est relativement fluette, mais la parole est distincte. Je me demande si les autres font semblant de ne pas être étonné. Elle m'explique toutes sortes de choses {oublié}. Elle semble tout heureuse qu'on lui ait adressé la parole. On va voir un spectacle..., une fête pour l'événement. Le milieu semble BCBG-gauche-riche. Je décide de la

rejoindre, avec sa soeur (aînée, plus mignonne) {inexistente}... [Au spectacle ?] une femme me dit qu'il faudrait [irriter, imiter] l'orateur. Je dis que je ne le connais pas. Après une autre femme se met à chanter une chanson bizarre. La petite-fille-bébé demande si elle peut emporter le *que-sais-je* qu'elle a trouvé dans un panier et qui traite du "sens de la vie". A la vitesse où elle lit, je me dis qu'elle ne fera qu'une bouchée de ma bibliothèque. Elle est toujours un bébé, bien qu'elle soit beaucoup plus grande (et même à un moment elle paraît plus âgée que sa soeur (!)). Je lui dis (en mentant, +/- en rigolant) que moi aussi, j'ai eu 7 vies antérieures. Elle devient alors plus volubile et me demande si je connais "XZONC, ..(?) ...". Je réalise qu'il s'agit de héros de BD anticipatives ...

... De retour à la maison, B va coucher le bébé. Je constate qu'il est devenu tout petit et sec (2 cm). Elle (il) ne parle plus et je regrette de ne pas avoir eu une dernière conversation avec "elle". Les choses semblent être redevenue +/- normales. Le couffin est minuscule, ce qui me frappe. En le tendant à B., celle-ci a (enfin) un air un peu étonné, mais ni ma mère, ni B. ne font de remarques particulières. Je commence une phrase "car franchement je dois vous avouer..., non je ne peux pas vous dire ça...". **Je voulais dire que depuis le début je pensais qu'il s'agissait d'un rêve. A vrai dire je ne l'ai pas pensé depuis le début. De plus je ne le pense plus ... car enfin où serais-je en train de rêver ?** En montant le bébé, j'exhale de la fumée de cigarette sur elle (lui, 1 cm) pour combler son manque.

13 octobre 90, N° 454.

Type L

Titre *E. et le sultan*

narration Dans l'immeuble chez moi {Molière}... le "sultan", à l'air très noble, m'invite à passer chez lui. D'autres gens sont là. Il y a une atmosphère un peu inquiétante, mais aussi agréable : le sentiment d'être avec des gens "civilisés" sans parvenir à savoir s'ils sont honnêtes ou pas. Il propose des choses {oubliées} qui me dérange un peu. Une femme va s'installer (!) et, après qu'il ait {livrée, cela je l'infère} avec un drap petit, rose et excessivement travaillé, afin qu'on ne la voit pas de la rue, il commence à la fouetter. Par moment entre deux cris elle sourit et je me dis qu'ils font semblant. Alors que je décidais à m'en aller (je ne faisais que passer), la scène me captive et dure un certain temps. Une autre femme s'apprête à être fouettée aussi (mais je ne verrai rien ou ça ne se fera pas, il semble d'ailleurs qu'il va s'agir de bondage en fait). Je suis sidéré de découvrir qu'il y a des sado-masos dans mon immeuble. Je fais celui qui n'est pas (trop) impressionné. On me propose de la fouetter. J'accepte mais ne fait rien sans paraître gêné. J'imagine que je lui caresse les seins. J'explique que je vais leur montrer la quintessence de la douleur ou plutôt du sado-masochisme : un homme fabrique un ordinateur, et je leur rappelle l'hypothèse que le cerveau est un ordinateur, je leur demande d'imaginer un bourreau s'exciter (bander) face à une boîte noire. Ca les fait rigoler, et je crains qu'ils croient que j'essaie de gagner du temps. Pourtant je me sens bien, et les plus "fins" d'entre eux comprennent que je ne "blague" pas. Un (le sultan ?) fait même savoir qu'il apprécie. Dans l'agitation (on joue quel jeu ?) je constate qu'ils ont enlevé mon pantalon. Je n'apprécie pas trop et leur dis que je crains de perdre mes clés, portefeuille, que j'égare trop souvent. Un autre m'entoure de cordes après avoir encordé d'autres individus. Il en met beaucoup plus sur moi, et (le sultan ?) dit "pas trop". Ce qui me rassure... On décide d'aller se promener (pendant tout ce temps dans mon esprit je ne faisais que passer). {scène difficile à localiser :} le tapis bleu {il n'existe pas} se dégingue sur l'escalier. Je me dis que la qualité de l'immeuble laisse vraiment à désirer {comme dans la réalité}. Quelqu'un dit "il suffit de resserrer les vis". Je le fais avec lui et

le tapis est en ordre. Il y a un petit escalier qui mène à l'extérieur. Alors que je n'avais pas touché une seule femme, j'en aperçois une (nue ?) de dos qui est peinturlurée. Je dis "oh c'est joli" et place mes mains autour de son dos. Elle me dit d'une voix blasée "mais non", et j'entends une (autre) voix dire (comme si cela expliquait tout) "c'est une danseuse". Je retire mes mains et je dis de façon claire et distincte "excusez-moi mademoiselle". Elle semble apprécier, m'adresse un sourire en coin qui me comble et me frustre de partir. On arrive dans une esplanade gigantesque (on est toujours dans l'immeuble !) où des milliers d'individus (je ne vois que des hommes), sont attachés. Je me dis "100.000 tonnes d'acier découvert dans un immeuble avenue Molière". Je ne suis pas à l'aise et les autres non plus, y compris le sultan. Ceux qui sont attachés souffrent, et ne font pas semblant. Ils ont l'air groggy pour la plupart. Je crains, et pourtant me fait étrangement à l'idée que je vais finir là. J'aperçois des vrais policiers en bas, ce qui m'étonne et m'inquiète. Un des chefs policiers (il a une tête de chef !) nous fait signe de descendre. Il a l'air très ennuyé surtout vis-à-vis du sultan : il dit "vous comprenez, personne ne peut savoir ce qui se passe ici", mais (et ?) je réalise que le sultan lui-même n'était pas au courant. Je doute qu'on nous laisse repartir, pourtant les policiers nous amènent dans une salle où un chef plus haut gradé encore (avec une tête encore plus caractéristique) se lance dans une longue explication... une histoire de règlement de compte... Il est mimé par un individu habillé en roi Louis XIV, avec 2 têtes, l'une répète ce que l'autre dit. **Je réalise que les deux têtes disent exactement ce que je veux et "j'en déduis" que je rêve.** Nous retournons vers l'appartement, et à nouveau après l'ombre d'une fausse hésitation je vais chez le sultan. En fait **j'aperçois l'immeuble de loin (nous étions donc sortis) beaucoup plus luxueux que celui de la réalité auquel je le compare**, attribuant le luxe au fait que je rêve, mais aussi bizarrement je me dis que le sultan "mérite" ce luxe qu'il n'a pas dans la réalité. Le chemin est long, **j'identifie le chemin au réveil** et plaisante pour moi-même : "quel long chemin pour sortir de mon lit". **Je me fais aussi la réflexion qu'il est possible de déduire dans un rêve contrairement à ce qu'affirme Malcolm.** De retour chez le sultan je me blottis contre un type, qui s'empresse de vouloir me caresser. Je lui dis que je ne suis pas homosexuel et il cesse (encore un peu au visage). Je sens sa poitrine varié avec la respiration, et pour m'endormir, **malgré que je pense rêver**, je m'efforce d'imaginer qu'il s'agit d' E.
[que vaut une réfutation de Malcolm dans un rêve ?, pas grand-chose !, c'est ce que je pensais alors]

15 novembre 90, 4h du matin, N° 459.

Type **F+C**

Titre *Le fox-terrier*

narration ...je fume, c'est le matin. Je vais à la toilette. Je suis embêté car la tête d'une jeune fille dépasse, et vu la présence d'une série de miroirs elle peut tout voir ... J'observe mon image dans le miroir. Elle devient indépendante et va dialoguer avec la jeune fille. Je ressens une certaine inquiétude (panique cauchemardesque). (+)Je me réveille, dans une grande maison(+) Je me dis "**comment distingue-t-on si aisément la réalité du rêve**", je dois toujours aller à la toilette, j'y vais ; je me dis de **ne pas faire les mêmes erreurs que dans le rêve**, mais la maison où je suis est un véritable labyrinthe. Un petit chien (genre fox-terrier) court dans ma direction, dans un sens, puis dans l'autre ... Quand j'approche de la toilette, il court en aboyant vers moi. Je lui dis que cela ne sert à rien d'aboyer et il me répond "ok mon vieux".
Eveil.

1991

8 janvier 1991, N° 461.

Type L

Titre *L'âne, le buffle et le lion*

narration {je rêvais que} **je savais que je rêvais : je m'exprime même : formidable ce décor**, face à ce mur coloré, rempli de trous... Cela avait commencé par une chasse à l'homme. Des hommes masqués tiraient sur tout ce qui fuyait, aussi marchai-je à mon aise quand, j'arrive face à ce mur. J'entre, et je vois un âne, un buffle (?) et un lion, je leur dis "salut les gars" et ils me répondent en souriant... {long rêve}

12 juin 91, N° 463.

Type F⁻

Titre *carcasse humaine*

narration Sortes de fêtes familiales Avenue B. Les cousins sont là. B. [famille] souffrait de la mâchoire, mais est guérie : c'était un problème avec un tympan ... P. [famille] fait une "exhibition", tout le monde applaudit, moi aussi, mais à contrecœur, ensuite je décide de partir "prétextant" la quantité importante de boulot. Je sors et, (ce n'est plus l'avenue B.) vois ma voiture garée au loin. (je ne sais plus pour quelle raison mais) je rentre, bavarde avec un inconnu ..., je ne retrouve plus la même sortie, et ne trouve plus ma voiture. Je vois un, puis deux lions (lionnes), dont un est en train de ronger une carcasse. Avec horreur, je constate qu'il s'agit d'une carcasse humaine. Ils doivent être repus car ils ne se soucient guère de moi. Je pense à me réfugier dans une maison dont je ne sortirais plus ... (-) je suis dans la chambre EM. Je me souviens du rêve "précédent". Je me dis que dans la réalité j'aurais paniqué davantage. Je m'imagine dévoré par un lion. Rien de réjouissant(-) ...{et ... je suppose que je me suis réveillé bien que le rêve était terminé depuis un bon moment ...}.

4.3.4 2^{ème} période : août 1991-janvier 1992

Lecture de Hobson, discussion avec Frédéric Janssens, j'apprends l'existence des "rêves lucides". (chez les autres). J'avais déjà réfuté Malcolm avec le mécanisme + Gödel depuis longtemps. J'avais aussi déjà réfuté Malcolm dans un rêve, sans y attribuer cependant le moindre poids, je ne changerai pas d'avis au cours de cette 2^{ème} période, une première version de (3.1) est rédigée, elle comprend la réfutation de Malcolm publiée dans Marchal 1992.

31 août 91, N° 467.

Type LF⁺

Titre *Les six diplomates*

narration une scène à l'école C. avec G. [secrétaire de l'école C. qd. qui commence par m'enguirlander, puis il a l'air de remarquer que je n'ai pas l'âge d'être élève et son ton devient plus calme ... je me dis "**tiens le rêve est lucide**" comme si je le savais depuis le début du rêve, **j'en profite (évidemment) pour voler**, ça marche sauf que je reste vertical, porté par l'air au niveau des aisselles. J'observe attentivement la perspective, **craignant de me réveiller**, mais non. J'observe notamment une voiture rose. **Je suis impressionné par la capacité du rêve de créer des décors si réalistes**. Je me retrouve à l'arrière d'une voiture de six personnes "diplomates" embêtés lorsqu'ils croient découvrir que je les comprends en anglais, alors que je ne les écoutais même pas. Ils essaient de garer la voiture, mais de gros

objets encombrant la place. **Je leur promets de les en débarrasser, en soufflant, mais ça ne marche pas et je me dis qu'il ne faut pas trop demander au rêve ... (+) je me réveille tout content d'avoir fait un rêve lucide (+), une matinée passe (!)... et je vais me recoucher pour faire une sieste (lit des parents avenue B.). Je me réveille vraiment.**

31 novembre 91, N° 469.

Type **C, épisodes parallèles**

Titre *URRS 1*

narration ... j'énumère tous les aspects, typiques des beaux rêves, que je vois : il y a une jeune femme séduisante qui me cherche, une foule colorée, des endroits indéfinissables, ... d'ou vient alors que je sais qu'il s'agit de la réalité, et que je sens qu'il s'agit de la "plate" et "sempiternelle" réalité quotidienne... on joue un jeu curieux (sorte de rugby, on me transporte), ...

1) **je me réveille. Je me dis "ça alors, j'étais faux".**
La jeune femme est à présent P. M. ...

2) voyage en URSS (pas vraiment la Russie) <long rêve ordinaire>
je me réveille vraiment.

[Malgré l'intérêt évident, concernant le thème de ce travail, de la possibilité de rêves multiples et parallèles, aborder cette possibilité nous entraînerait trop loin. J'ai observé plus ou moins clairement ce phénomène de parallélisme 4 fois (sur environ 1000 rêves répertoriés). Jouvett mentionne d'autres reports de rêves (notamment des reports de rêves de Georges Perec 1973) allant dans ce sens, et suggère que ce phénomène de dissociation serait produit par une activité amoindrie du corps calleux (organe qui rejoint les deux hémisphères) pendant la phase de sommeil paradoxal. Il mentionne les travaux de Berlucchi 1965, lesquelles montre l'existence de cet amoindrissement d'activité dans le corps calleux du chat en phase REM. Les doubles rêves semblent refléter les activités spécialisées des hémisphères. Il serait intéressant d'étudier les (doubles) rêves des personnes épileptiques qui ont subi une scission du corps calleux (*split-brain*, voir Missa 1993 pour les références à ces opérations)]

1992

4 janvier 92, N° 472.

Type **L**

Titre *URSS 2*

narration ... Moscou ... je rencontre Dom [ami] d'où j'en déduis que le rêve est lucide mais pas longtemps, je me réveille.

4.3.5 3ème période : mars 1992-> août 1992.

J'apprends l'existence des expériences de Laberge, je me conditionne pour rêver lucidement (lecture de Hobson, Garfield, Kerforne), je perfectionne la technique d'écriture au lit.

30 mars 92, 4h du matin, N° 481.

Type **L**

Titre *Le vieux château*

narration Je suis professeur à l'école C., je regarde quelques classes vides (pendant une récré ?), les bancs et chaises sont curieusement arrangés. Je donne cours dans une classe, il n'y a que des filles (ou une majorité), environ une quinzaine d'élèves. Je donne cours sans vraiment y croire. C'est la fin de l'heure. Je laisse sortir les élèves. Une jeune élève me parle mais je ne réponds pas. Elle va et vient, je l'écoute distraitement. Je conduis, toujours distraitement, le "rang". En traversant le grand Hall {le vrai}, je me dis : "je n'en sortirai donc jamais (de l'école C.). On traverse une sorte de cours de récré qui longe la "vieille ville" : à droite décors somptueux : je me dis "c'est la plus belle vue de Bruxelles. Des nombreuses fenêtres décorées, des sculptures, des volutes, des métaux ciselés, etc., avec vues plongeantes et récurrentes. A gauche vision encore plus fantastique des ruines du "vieux château" (palais de Justice ?). Les élèves s'engouffrent dans un petit chemin escarpé qui monte sur une colline en faisant le tour du vieux château. Je me demande si je ne dois pas les rappeler à l'ordre et décide de les suivre, ils me distancent cependant. Il y a quelques passages dangereux avec de gros cailloux pointus. Décors extraordinaires. Puis j'arrive à un endroit qui est la pleine campagne. Je me dis : "Extraordinaire, je ne savais pas qu'il y avait de la campagne accessible (au centre de Bruxelles)". Soudain je reconnais : "c'est Malèves" (comme si on arrivait par le petit chemin qui mène à la maison de B. (le vrai)[ami fermier, le même que dans le rêve de la tasse de café]). Je me dis que ce n'est pas possible. Puis je me dis : **il n'y a que dans les rêves qu'il existe des raccourcis entre Bruxelles et Malèves. Je conclus donc que je rêve. Je me dis "c'est un rêve lucide"** et ressens une sorte de plaisir indescriptible à l'idée de faire un tel rêve. **J'hésite quoi faire. Je décide de voler**, mais après quelques cabrioles je crains de me réveiller et ressens un vague sentiment d'être sur le dos. Je décide de rester prudent. Je vais auprès des élèves pour leur proposer de voler avec moi. Je me sens libre comme je ne me suis jamais senti, mais, et **j'attribue cela à ma "mauvaise cabriole" le sentiment d'être sur le dos devient plus fort et la consistance du rêve se désagrège...** je me réveille {sur le dos}.

Après ce rêve dont la lucidité a été induite (1 semaine de conditionnement), je conçois qu'avec l'appareillage suffisant (EEG) je pourrais communiquer la réfutation de Malcolm au cours du rêve la rendant (relativement correcte). Si l'argument de Malcolm contre la supervénience de la conscience pendant le rêve est correct, il faut l'appliquer à l'état éveillé.

Je réalise que la lucidité confirme la réfutation mécaniste des arguments de Malcolm (Marchal 92) ainsi que l'usage du stratagème pour une thèse de la connaissance. Lecture de Jouvett, relecture de Descartes, Galouye, Slezak.

Je décide de rerédiger 3.1, et j'envisage de placer des rêves lucides en annexe. C'est ici que se réalise le passage de MOI1 à MOI2 (voir tableau dans 3.1).

11 avril 92, 8h40 du matin, N° 483.

Type L

Titre *Le voyage*

narration R.[un ami] en mobylette, F. [un autre ami] en vélo et moi en Vespa, on voyage. On s'arrête dans une ville, en Italie semble-t-il. R. et moi apercevons une jolie femme brune au bas d'une rue-escalier. R. s'installe sur les marches pour l'observer et je l'imite. On l'observe plus ou moins discrètement. Elle nous remarque. R. quitte la rue-escalier. Je descends m'installer sur une marche plus près d'elle et même finalement à côté d'elle. On bavarde. Elle me dit notamment

qu'on parle d'elle dans les journaux. "Quels journaux ?" je demande. Elle me répond que je peux deviner. Je pense alors à "EL PAIS". Elle a une copine Africaine qui appuie son coude sur mon bras. Après un certain temps je m'en vais et constate que R. a dû s'impatienter car il est parti accompagné de F.. Je me grouille pour les rattrapper d'autant que je ne suis pas sûr du chemin, mais je reste calme en réalisant que je ne les rattraperai pas. Je découvre qu'on m'a volé mon casque. Je m'imagine, en râlant, rentrer sans casque sous la pluie. J'hésite à aller en acheter un (ai-je des sous?) Je trouve que R. et F. auraient pu m'attendre. Je dois aller à la toilette. En cherchant une toilette, dans une sorte de magasin-librairie, je rencontre à nouveau la femme brune. J'hésite à lui dire qu'on a volé mon casque, et finalement je le lui dis avec un sentiment de honte. Je trouve finalement une toilette dans un bungalow en bois. **Il y a deux cuvettes en bois juxtaposées et je trouve cela absurde au point de conclure que je rêve. Je réalise que le rêve est "lucide"⁵, Je suis soulagé de ne pas devoir chercher un casque. Me souvenant du rêve lucide précédent {!, le rêve 481}, je décide de ne pas essayer de voler.** Je regarde attentivement le bungalow et je décide d'aller simplement me promener. J'arrive dans une grande esplanade traversée par une sorte de gare-rails-chemin de fer. **Je suis un peu déçu par le caractère pas aussi réaliste du rêve. Bien qu'il soit remarquablement coloré il n'est pas, à certains endroits et à certains moments, de très haute résolution (!).** Je marche un peu trop vite et ressens cette sensation typique que l'air se comporte comme un fluide visqueux (ce que j'interprète comme le fait que mes muscles sont paralysés. Je me dis attention je risque de me réveiller. Je ralentis et aperçois JM «un ami d'enfance» (ou quelqu'un qui lui ressemble). J'hésite à l'appeler. **J'observe le ciel et pense qu'il confirme si bien le rêve et son caractère lucide** J'observe longuement deux gros avions bleus qui volent l'un près de l'autre. Il y a aussi des planeurs blancs. Malgré cela j'appréhende le réveil. **Je réalise alors que la phase lucide a été bien assez longue et que je commence à oublier le "début" du rêve et qu'il faut aller le noter.** Je me réveille.

18 avril 92, 2h59 du matin, N° 486.

Type L

Titre *Conférence et ski nautique*

narration Conférence en philosophie des sciences {sans doute à l'ULB}, I. S. fait un exposé, je suis loin et ne parviens pas à suivre ce qu'elle raconte ...D. «un professeur» est là (assis en bas à gauche). J'ai cru qu'il allait prendre la parole, et je me demande ce qu'il pourrait bien raconter. Finalement il ne prend pas la parole. L'ensemble des exposés me déçoit..., quelqu'un {de mon côté !?!, je le connaissais bien dans le rêve, mais je ne situe pas qui c'est, G ? «un autre professeur»} crie au scandale qu'on ne m'ait pas proposé de parler. On en rediscute près de la rivière à Malèves, ...{autre rêve, même rêve ?} ... recherche d'un avion tombé dans un lac. Deux canots à moteur (la police ?), à toute allure, semblent faire la course. Je les suis comme si je faisais du ski nautique, vitesse et accélération très grande, il tourne et **je réalise que je vais m'écraser contre une sorte de barrage, je deviens lucide et décide de m'envoler pour éviter le choc** (plaisir typique du rêve lucide), je reconnais (le "barrage" ?) comme un endroit familier de rêve ou j'aurais déjà été {ce sentiment s'est estompé à l'éveil}, je fonce toujours et traverse un grillage fin. Plus loin il y a un building, je veux l'éviter et j'accélère vers le haut, je suis bloqué au sommet et je réalise que je suis sur le dos, je me réveille. {J'étais bien sur le dos et pendant un moment je sens que je suis paralysé, j'ai hésité à rentrer dans le rêve mais je craignais de l'oublier, y compris la phase lucide, je me lève pour aller l'écrire {2h59, donc on peut avoir des rêves lucides au milieu

⁵ L'usage des guillemets fait toujours référence au fait que le mot est utilisé explicitement dans le rêve.

de la nuit. Malgré le réalisme du rêve, certitude que si je ne le notais pas de suite, je l'oublierais}.

30 avril 92, 2h52 du matin, N° 493.

Type L, atmosphère cauchemardesque

Titre *La colonne vertébrale*

narration PM «jeune femme collègue» donne une de ses dernières publications à P. «professeur», qui se trouve dans son bureau. Celui-ci est à l'entrée de la chambre EM. La publication a la forme d'une mince bandelette, je la feuillette et demande à P. si je peux avoir un exemplaire. P. me demande si elle me plaît, mais sa question est ambiguë, s'agit-il de la thèse de PM ou de PM elle-même ? Je réponds de façon ambiguë aussi. Je suis déçu de ma réponse. PM s'en va, elle descend l'escalier {toujours avenue B.}, et je lui demande la permission de faire une photocopie du travail qu'elle vient de remettre à P.. Longue réponse {oublié les détails} affirmative. Je constate que P. a l'air pâle et malade, j'observe un creux dans son bas-ventre. Je monte les escaliers pour aller dans mon bureau-chambre. Arrivé presque en haut P. sort du "bureau". Je vois d'abord ses côtes se tendrent, puis sa colonne vertébrale sortir de sa bouche ou de sa gorge. Image effrayante. Soudain sa colonne se remet brutalement au bon endroit puis ressort et rentre successivement. **Cela me semble invraisemblable et je me dis que je suis dans un cauchemar. Pour vérifier que je rêve je vais dans la chambre de Grete ouvrir la fenêtre. La clinche de la fenêtre se sépare en deux et l'image devient floue au milieu. A ce moment je suis sûr qu'il s'agit d'un rêve lucide.** L'atmosphère du rêve reste cependant assez désagréable, tandis que l'émotion augmente violemment. Je sens une décharge de sueur. Je me retrouve, assez vaguement de l'autre côté de la fenêtre sur la terrasse. Je m'imagine et me transforme plus ou moins en une boule de flèches et je m'étends à une vitesse fulgurante dans toutes les directions. **Je me souviens avoir décidé de faire une expérience "au prochain rêve lucide" {exact, suite à la lecture du rêve de Frederick Van Eeden, Jouvét 92 page 115}, je serre donc un verre dans mes mains de toute mes forces, {comme dans le rêve de F. Van Eeden} cela ne fait qu'accélérer les choses.** Je fais apparaître des images encore plus cauchemardesques, puis je me décide d'imaginer des choses plus douces pour me calmer. Un visage de bébé apparaît, **je me demande si je l'imagine ou s'il fait partie du rêve lucide, et presque sans transition je m'éveille, trempé par la sueur.**

6 mai 1992, 3h56, N° 504.

Type LF-F+, épisodes parallèles, rêve très embrouillé

Titre *Le feutre rouge*

narration ...P. «un ami», R. «idem», et moi jouons une sorte de jeu de guerre, un morceau de bois fractal est utilisé pour figurer les explosions, ... le vague sentiment que (?) triche. ... (?) et moi nous nous plaçons à l'abri derrière un gros (tronc d'arbre ?), le troisième (?) nous atteint avec un long jet d'eau. Je me dis que je serai trempé...je regarde par la fenêtre (dans une grande maison inconnue, par moment = avenue B., et c'est la fenêtre de la chambre où j'allais quand j'étais malade enfant). J'aperçois, dans le jardin, une manifestation sportive, des coureurs qui courent les uns sur les autres, si bien que le plus haut des coureurs, dont les pieds reposent sur la main d'un autre coureur, risque à chaque instant de basculer dans le vide. J'en vois un qui va très vite et qui à l'air tout à fait à son aise (je le vois sourire et faire signe à des spectateurs), j'ai pourtant peur qu'il ne s'écrase. Je me réveille, semble-t-il dans la pièce de laquelle j'observais la manifestation sportive. Je suis rassuré et me dis "quel rêve !". je regarde le jardin et constate combien le décor "réel" est différent de celui rêvé : il n'y a tout simplement pas la place pour une telle manifestation sportive. Je décide de noter ce rêve, c'est déjà le matin et je suis déçu d'avoir

raté la 2ème période REM... {épisode parallèle ? :} **je me retrouve en train d'essayer de dormir. Je me demande "où suis-je ?", car je vois de la lumière filtrer à un mauvais endroit (?), serait-ce ma chambre d'enfant (la plus ancienne) avenue B., si oui c'est que je rêve. Je me lève et constate qu'il s'agit bien de cette chambre. Je pense "formidable c'est un rêve lucide", je vais tout de go ouvrir la fenêtre (qui donne sur l'avenue B.), je constate que la clinche est nette (à la différence du rêve {493}).** Tellement nette que **je me demande si je rêve vraiment, je l'ouvre et sens l'air frais me caresser le visage, je me lance pour voler, heureusement que je peux m'aider d'un fil de tram, car je ne parviens pas à voler de façon convenable, je descends lentement. je me rappelle que Anne {Mary Arnold-Forster} s'aidait des mains pour voler...réveil, je note ce rêve** dans la chambre du début (qui est plus clairement à présent la chambre de malade avenue B...., **encore réveil, toujours (ou retour) semble-t-il dans cette grande maison. Il est (de nouveau ?) le matin, je regarde mon papier, il est rempli de rêves et je ne les comprends pas très bien. Je me demande si je rêve encore, mais j'ai le sentiment que cette question complique les choses (phase lucide en cascade ?...multi-phase lucide)...je retrouve sous mon oreiller un papier avec un rêve écrit au feutre rouge. Dans ce rêve (écrit en rouge) il est question de mécanique quantique, après un sérieux effort je parviens à me souvenir de ce rêve {au vrai réveil j'avais le sentiment que j'avais réellement fait ce rêve}, ... Je me promène dans la grande maison. Je vois un homme qui se regarde un certain temps dans un miroir (+/- 50 ans , cheveux noirs, moustachu) son reflet me regarde en souriant, ...je rencontre un petit garçon (+/- 4 ans), il est très affectueux, je le prends dans mes bras et je décide de le ramener chez lui. Sans quitter la maison je découvre sa chambre où j'aperçois beaucoup de jouets et de désordre. Sa mère, très attrayante (visage un peu sévère) est là, ainsi qu'un homme...Nous discutons... Je me retrouve avec sa mère dans son lit la serrant dans mes bras. Je suis ennuyé pour l'autre homme, mais chacun explique ce qu'il fait ici, et je suis soulagé d'apprendre que cet homme n'a aucune liaison avec cette femme qui est en fait une fille-mère. Quand on me demande ce que moi je fais ici je réponds, pour jouer, que je suis là pour la tuer (*vague sentiment que je sais que je suis en phase de rêve lucide, mais que je ne dois pas insister sur cet aspect des choses car je risque encore de les compliquer, néanmoins j'en profite* en faisant (l'amour ?) avec cette femme, on s'entend bien... je vais à la salle de bain, j'ai deux pénis dont un détaché bien que je le sens bien, le deuxième (à sa place normale devient minuscule) quant la femme entre dans la salle de bain, elle caresse les deux... Le petit garçon entre aussi dans la salle de bain, **je suis assez embêté, mais pas trop vu que je sais que je rêve (mais de nouveau ce sentiment que je risque non pas de me réveiller, mais de provoquer un nouveau faux-éveil, j'ai à ce moment le sentiment qu'il y en a eu vraiment beaucoup. Eveil.****

12 juin 1992, N° 528.

Type LF+

Titre *Deux Souris*

narration Il y a une souris dans l'armoire. J'essaie de l'attraper. Elle me mord assez fort. Je parviens à m'en débarrasser. (Je ferme l'armoire?). En entendant crier je constate qu'il y a une autre souris dans l'armoire. **Le cri est un peu bizarre, je me dis que je rêve et cela me fait plaisir. Je retourne dans ma chambre (maison inconnue). Il y a deux personnes dans mon très large lit. (je ne suis pas étonné). Je veux les convaincre et (me convaincre ?) que je rêve. Je décide d'entrer au lit en**

faisant une girouette dans les airs. Je me rappelle que LaBerge a dit quelque chose au sujet des girouettes, mais je ne me souviens plus de quoi Je la fais et instantanément je m'éveille ... (long épisode ordinaire, je me souviens que de la fin) ... je suis au lit avec C. dans le lit des parents avenue B.. A un moment je me demande s'il ne s'agit pas de A.. Je vais à la toilette, et en allumant (lumière du jour ?) je constate qu'il s'agit bien de C., ce qui me rassure (un doute subsiste ?).

1 juillet 1992, 2h du matin, N° 531.

Type **LPC**

Titre *contre-exemple*

narration Je feuillette un livre érotique (inconnu), assis sur le canapé (Molière). Je cherche une page que j'aime bien et en y pensant je ressens une atmosphère "extraordinaire". L'image, en couleur pastel, représente plusieurs jeunes femmes (descendant un escalier ?). Je ne retrouve pas la page, mais je tombe sur une image, dans les tons bleu-gris métallisé, représentant, avec beaucoup d'art et de relief un sexe géant de femme. Je trouve l'image assez original. P. "famille" arrive à l'improviste. Je suis étonné parce que je ne savais pas qu'il avait les clés (il semble qu'il arrive alors que je sors de la toilette). Il vient pour, semble-t-il parler de T. (des math de T.?). Je déplace, un peu gêné, le livre érotique. Je le mets sur une autre table (+/- la table à carnicules). P. ne le voit pas. Plus tard je retourne à la toilette et quand je sors, plus de trace de P.. Je suis étonné qu'il soit parti sans me dire au revoir. **A ce point étonné que je me demande si je rêve. Je conclus que je rêve sans y croire vraiment. Je me retrouve dans le lit-chambre des parents avenue B. Je constate que j'ai préservé la lucidité, sans vraiment me réjouir, je suis engourdi et j'ai encore difficile à y croire (je doute un moment, puis je suis sûr).** Je réalise que je peux bouger, me lever, et marcher. {cf la décision était "marcher"}. En arrivant dans le salon, je n'ose pas regardé vers la gauche, mais je devine (l'ancien bureau de mon père ?). Je n'ose pas regarder car je me dis que je rêve et qu'il pourrait bien y avoir n'importe quoi et cela m'effraie. Je me déplace plus ou moins comme un zombie vers la fenêtre-balcon avec la vague intention de voler. J. est près du balcon. **Je lui dis que je rêve et que je vais faire un test.** J. visiblement ne me croit pas, et ne prend pas ça au sérieux, cela l'amuse. Elle me laisse même approcher du balcon et ouvrir la fenêtre, ce qui m'étonne. En sentant l'air à l'extérieur, je regarde J. qui me dit (ou m'interroge seulement du regard) "tu crois encore que tu rêves ?, tu vois que c'est dangereux". J'acquiesce, et lui dis (ou pense ?) "tu as raison, je dois être fou"

5 juillet 1992, 6h34 du matin, N° 532.

Type **L**

Titre **N.**

narration

Je suis seul à Malèves. Je vais me coucher (dans ma chambre adulte) et je me concentre pour faire un rêve lucide. Je me retrouve (instantanément) sur la terrasse, ensoleillée **Je me dis "c'est un rêve lucide, ça a marché.** J'aperçois N. et une petite fille, la mère de N. et d'autres gens. J'embrasse N. et la petite fille (A. ?) pour leur dire au revoir (ils ont l'air de s'en aller) (je dis au revoir aux autres ?). **Je suis stupéfait par le réalisme. Je regarde le mur. Je pense à la joue et au visage de N.** ...A l'intérieur de la maison il y a une personne (jeune homme inconnu, cheveux blonds, ...) que je trouve dérangent, presque agressif, et qui dérange ma "lucidité". Je discute avec lui près du pont. Je récupère un porte-feuille sur le mur du petit pont. Je discute avec lui dans le hall d'entrée. Il me dit que d'autres vont venir beaucoup plus agressifs que lui. Je ne me sens pas à l'aise. Ce qui me décourage un peu. ... de nouveau la terrasse. **Je décide d'aller me promener. De chercher une femme avec qui faire l'amour, une façon de tester ma capacité de contrôle. J'hésite entre marcher et voler.**

Je pense à Laberge qui dit que voler est le meilleur moyen de locomotion en rêve. Je jubile à cette idée, mais je décide de m'en aller à pied pour commencer, et profiter du paysage. En traversant la prairie de F., j'aperçois les "autres" arrivant, à cinq, chacun muni d'une batte de base-ball. Ils m'inquiètent et je m'envole. L'envol est assez lent et je crains qu'ils ne me poursuivent. Sans m'en assurer je décide de passer à la vitesse supérieure. L'effet est semblable aux accélérations dans "la guerre des étoiles". Eveil.

{ensuite , après l'éveil, suivant la méthode MILD d'induction du rêve lucide de Laberge, tout en fumant à la toilette..., mais en gardant les yeux fermés, en ressassant le rêve, et en décidant de m'y replonger,... je me recouche à environ 6h40}

5 juillet 1992, 8h49 du matin, N° 533.

Type **PL**

Titre *la moto rouge*

narration Il y a des ouvriers (?) qui travaillent dans le jardin. Ils boivent assez bien de bière... On ouvre la porte du petit salon, j'aperçois, un peu étonné, deux lits (dans le style du petit salon). B. me demande pour l'aider à faire le lit. Je tire un peu dans un sens, puis dans l'autre, mais ça pendouille toujours. Des ouvriers terminent le travail. Ils ont l'air de bonne humeur et ils décident de sabler le champagne. Je trouve qu'ils boivent vraiment beaucoup.

{scène difficile à localiser, dont je me suis rappelé entendant à la radio, dans la matinée, P. Mesmer raconter qu'il a renversé sa tasse de café sur le tapis de l'Elysée, Europe 1}.

J'ai les deux mains remplies d'objets (de cuisine) dont une tasse de café. En ouvrant (ou refermant) la porte {avenue B., mais il s'agit d'une porte imaginaire}, je laisse tomber la tasse de café. Je suis convaincu que tout le café est répandu par terre, mais je ne vois rien. Je me penche et découvre que la tasse s'est renversée sur la sous-tasse, parfaitement, si bien qu'il n'y a pas de café répandu. L'ayant reprise en main je découvre qu'elle est vide, je vois du café répandu, et la raison est que je l'ai mal repris.

(De nouveau le jardin, épisode parallèle ?). On appelle pour se mettre à table. Toute la famille est là. En passant devant AD. je l'embrasse malgré le divorce. Je culpabilise vis-à-vis de P. J'arrive à table. Je vois une place libre et je demande si c'est la place de A. (!). Je réalise l'énormité [A. est décédé], mais je suis soulagé de voir que les autres ne m'ont pas entendu. On est servi par des domestiques (!). Oncle P. rouspète parce que la soupe n'est pas très bonne (chaude ?). Le serveur (!) arrive. J'ai le sentiment de le connaître depuis longtemps et je me souviens de lui comme étant un vieux peu ragoûtant. Effectivement il prend le plat tendu par Oncle P. et fourre directement son grand nez dans le plat. En le retirant il est barbouillé de purée. J'ai presque honte, je trouve cela comique, mais n'ose pas rire tant les gens sont *steif* à table. ... J'entends un bruit de vieux moteur de moto. Il vient d'en bas. Je vais à la cave par le jardin, et je vois "la" [effet Maury] grosse moto rouge démarrer toute seule. Elle va s'en aller. *Elle me rappelle quelque chose d'important, je dois absolument m'en souvenir. Tout à coup je pressens qu'elle va s'en aller et je fais la "connexion", c'est la suite du rêve précédent !, donc je rêve, le truc "important", c'est la lucidité. Je suis ébahi. Je ressens un sentiment urgent de noter ce rêve, il dure déjà depuis longtemps et je vais l'oublier. J'essaye d'attraper mon carnet de rêves sur ma table de chevet. Il n'y a cependant pas de table de chevet, ni de carnet. Mais je dois absolument le noter, et je ne veux absolument pas me réveiller. J'attrape une borne en béton à laquelle je m'agrippe solidement, et de l'autre main je tente à nouveau d'attrapper le carnet de rêve. Pour réaliser plus clairement que je ne suis pas dans mon lit, qu'il n'y a pas de table de chevet, ni de carnet de rêves accessible. Je me sens idiot d'essayer de noter le rêve dans le rêve.*

J'abandonne et pour me convaincre définitivement que je rêve, je m'envole lentement à la verticale. Je suis sidéré par la vision du panorama, fait essentiellement de bois recouvert plus loin d'une magnifique brume. Je me dis "oui, la brume c'est plus facile que la forêt", mais la vue est saisissante de réalité. Je suis pris de vertige mais c'est assez agréable. Tout d'un coup je me dis je dois le noter. Eveil.

11 juillet 1992, N° 535.

Type C

Titre *remplissage d'écran*

narration sur ma terrasse, j'observe du remue-ménage sous des feuilles mortes, je vois une souris, puis une autre... {autre rêve ?} ... je travaille à l'ordinateur, (il est sur l'autre table et l'écran est anormalement grand). L'écran s'agrandit encore et je reconnais un vieux programme de remplissage d'écran, je me lève et m'aperçois que l'écran est anormalement large. **Je me dis désabusé et déprimé et sans y croire: "oui, je rêve peut-être!".** Encore déprimé à l'éveil

12 juillet 1992, , N° 536.

Type L (d'une nouvelle qualité)

Titre *Asharanta*

commentaire : hyperconditionnement, décision de maintenir "à tout prix" l'attention à *l'endormissement*, coucher 12h26, à vue de nez il a fallu deux heures pour l'arrivée du sommeil, +/- sur le dos sans oreiller. Le "rêve lucide" qui arrivera est d'un type qualitativement différent de tous ceux que j'ai expérimenté jusqu'à présent. (Demi-rêve à la Ouspenski ?). En tout cas c'est un rêve lucide du début jusqu'à la fin, où j'ai pu m'y reprendre sans crainte ni d'oublier, ni de perdre la lucidité (en s'éveillant ou pas). Ce qui le distingue nettement des autres, c'est le sentiment d'avoir tout son temps, grand et beau réalisme des images et des sensations. Le sentiment est accompagné de la reconnaissance perpétuelle du caractère onirique. Je mémoriserai sélectivement les passages importants, oubliant le reste, car ce rêve a duré subjectivement longtemps. La décision prise à l'éveil avec le conditionnement était de faire l'amour et d'arriver à l'orgasme, inspiré par les travaux de LaBerge, Greenleaf et Kerdzieski 1983, en ce sens c'est un échec.

narration

A un moment il me semble imaginer un ciel étoilé, et bientôt deux étoiles filantes. Je ne sais pas si j'ai imaginé qu'elles allaient se collisionner. Elles se collisionnent cependant, et à présent je suis sûr de ne pas avoir imaginé ce qui allait suivre : elles explosent en gerbe de gros mais petits ronds blancs qui se mettent à danser. Cela éveille mon attention (un "message" du tronc cérébral ?). Je sais que je dors, mais il n'y a pas de rêve, je réalise d'une certaine façon que j'ai le *contrôle*. Je décide de construire une planète (Astéroïde, montagne magique, essentiellement un autre lieu, ...). C'est (+/- Asharanta). Je vole à toute allure et je "zooome" vers la ville-bâtiment. Il fait beau, (mais pas super-ensoleillé). ... J'aperçois Sylvie, ou une Sylvie-like, que j'approche et aborde. Je marche avec elle, mais elle refuse mes avances (ou elle m'invite ?). Je la poursuis (gentiment) dans son appartement (corridor), Deux individus bronzés me barrent le chemin, j'argumente et tente de passer, je ne perds pas confiance et ne me laisse pas faire. Un des individus s'énerve et appuie un doigt dans une de mes côtes, et me pousse ainsi dans le couloir. Je ne résiste pas et finis par me trouver dans un dédale compliqué. Je me dis que ça ne va pas et je décide de repartir à zéro. Je reconstruis la planète. Je rezoome exactement comme la première fois. Je me dis "retour à (Asharanta ?)". Arrivé dans la ville-bâtiment je décide à présent d'aller me promener dans un parc.... J'aperçois une très jolie jeune femme. Je l'accoste, sans doute un peu brutalement, elle ne se laisse non plus pas faire, mais c'est une sorte de jeu et elle ne m'en veut pas. Je la pousse sur

un arbre (dont le tronc et les racines étaient impressionnants, elle se débat). Arrive un enfant, et malgré que je sais que je rêve, et que je contrôle, je véhicule ma pudeur et ma timidité et je n'insiste pas, je suis aussi complètement subjugué par le décor, ..., J'observe une foule de gens et note tous les détails irréalistes et la façon dont "le rêve" s'y prend pour les camoufler. Je traverse un magasin, j'essaie de lire des indications (marque de biscuit), puis de les relire rapidement après. Le "rêve" ne se laisse pas "avoir" et le texte se transforme simplement en image publicitaire (sorte de fondu-enchaîné). ... Je suis chez des connaissances (de rêve, inconnus comme le monde). Je décide de fumer. On me dit que c'est ridicule de fumer puisque je rêve. Je réponds que si il y a bien un endroit où je peux fumer sans crainte, ni honte, ni culpabilité, c'est ici. Je me réveille {faux-éveil ?} quelques secondes, juste pour voir, et je "reviens" {épisode "très" long et oublié ?, avant l'autre ?}... J'expérimente sans crainte le "tournoyement de LaBerge" je me retrouve dans un hall gigantesque. Je vois l'immense porte du hangar. Je vois qu'il fait super-ensoleillé. La lumière illumine deux piliers-colonnes métallique rouge vif. J'entends distinctement (et c'est même un peu trop haut), une valse de Strauss {ce n'était pas le "beau danube bleu"}. En marchant je constate que le sol est mouillé et mes pas "mouillés" résonnent dans le hangar, j'observe attentivement tous les détails du relief alors que je marche, et je suis émerveillé par le réalisme. Je sors et me promène. Il fait beau, mais il a dû pleuvoir car il y a des flaques. Je décide de prendre un bâton et de le lancer assez fort et horizontalement. Il rebondit dans plusieurs flaques, je dirais 90% correct, juste une vibration un peu irréaliste à la fin. J'emprunte la route, je longe des villas. J'arrive à un endroit où il y a un obstacle sur le trottoir. Je me dis "tiens je n'ai pas encore volé", je fais des pas de plus en plus grands, puis je m'élançe, et je fais la brasse. Je vole lentement, à mon aise. Je constate que dans ce vol prendre de la hauteur nécessite un effort supplémentaire, mais c'est tout à fait faisable. J'en profite encore pour essayer de capturer des erreurs de perspective, mais le "rêve" se débrouille de façon remarquablement efficace. Je survole des maisons, un porche, des arbres, et je me dirige vers un attroupement. Une (petite) foule observe (un championnat ?). Une femme se retourne, et je volette au dessus d'elle. Les autres ne me voient pas. Elle dit "(c'est dingue ?), ce type vole". Ses yeux ne sont pas réalistes (petit triangle bleu posé sur la base). L'image se délie de façon un peu saccadée, la valse de Strauss s'interrompt, je me réveille sans transition.

J'interromps le conditionnement systématique, pour rédiger le présent travail, je me conditionne uniquement le week-end, je lis néanmoins l'article de Worsley dans le Gackenbach & Laberge. Worsley expérimente sur la luminosité des rêves, il remarque qu'il est difficile de la contrôler, même en agissant sur un interrupteur de rêve. Cela m'étonne. Remarquons l'usage réussi d'un interrupteur dans le rêve 531.

19 août 1992, N° 579.

Type L

Titre *la fenêtre et l'interrupteur*

narration Je traîne 5 ou 6 minutes dans mon living-bureau (Molière). Puis je décide d'y (?) aller, tout en pensant qu'il est déjà trop tard. Dans le couloir près du téléphone se trouve Japy. Je dis "quoi ! vous êtes encore là !". Il me répond "on n'attend plus que toi". **Je constate qu'il est plus grand et qu'il ressemble au serveur du café "la terrasse". Je conclus qu'il s'agit seulement d'un rêve. Un instant après je réalise ce que cela signifie : "je rêve !", et je retourne dans ma chambre pour voir le paysage derrière la fenêtre.** Je suis époustouflé par la

transformation onirique du paysage. Je m'exclame "bravo". C'est une vision belle, mélange de vert, de verre, de fer et de pierre, mélange très coloré, en même temps je reconnais le paysage et les subtiles, bien qu'objectivement grosses, différences avec la réalité. J'essaie de flotter (verticalement) à 1 cm du sol. ***Ce n'est pas tout à fait convaincant (bien que réussi !), néanmoins, un doute (sur la lucidité) m'assaille. Je sors sur le balcon, j'hume et je tâte l'air pour m'envoler***, et finalement je m'envole en prenant soin de ne pas accélérer et de limiter la vitesse afin de contempler l'effet de la transformation du relief. J'observe les arbres, les toits, les cheminées, ... Je longe des façades, super-enseleillées, en volant " de profil", ... J'arrive en un lieu "que je connais bien dans les rêves". C'est un mélange forêt-bâtiment. Je vole en suivant un sentier. Je me souviens avoir décidé de feuilleter quelques ouvrages de ma bibliothèque au cas où je parviendrais à faire un rêve lucide ayant pour décor (contexte) mon appartement (Molière). J'oblique vers la droite pour revenir. Je ne retrouve pas bien mon chemin. Je prends des raccourcis. Je n'hésite pas à traverser des murs, mais surtout des portes et des fenêtres. Une fois sur deux, je ressens un choc et les portes s'ouvrent puis se referment. Je ferme les yeux pour traverser un mur. Plus loin je suis dans un bâtiment (scolaire ?) et je vole droit devant. Je traverse un mur avec quelques craintes car je ne sais absolument pas ce qu'il y a derrière ce mur. Je me retrouve dans une pièce obscure remplie de chaises les unes sur les autres. (Comme je ne m'attendais pas à ça), je les renverse assez bruyamment, je m'emberlificote un peu dans l'amoncellement de chaises. Je parviens néanmoins, sans difficultés majeures à l'autre extrémité de la pièce et (je traverse le mur ?) ... J'arrive en vue des jardins jouxtant mon immeuble, ou plutôt des immeubles semblables. Je me rends compte que je ne connais pas mon immeuble vu de cet angle. Je cherche en pénétrant dans les maisons et ressortant, ainsi de suite. Finalement je suis de retour chez moi, quoiqu'il fasse assez obscur. Il y a assez bien de monde qui dort chez moi (!), je le sais car dans l'obscurité je les distingue à peine, mais j'évite de marcher sur eux ou sur leurs sacs de couchage. J'essaie aussi de ne pas les réveiller. Je cherche l'interrupteur. Je me dis "et on verra bien si Worsley a raison lorsqu'il prétend qu'il n'est pas possible d'utiliser un light switch dans un rêve, voilà une belle occasion de faire le test". En moi-même je suis persuadé qu'il n'y aura aucun problème". J'enclenche l'interrupteur et à première vue la lumière apparaît. Elle est blafarde et oscillante, je constate des étincelles dans le lustre (sphère en papier comme dans mon living), je me dis {à tort, la lecture de Worsley a créé une expectative} que Worsley a raison. Je vais dans un autre pièce. Eveil.

4.3.6 Le statut de l'autre dans le rêve lucide

Le rêve 531 montre qu'en essayant de convaincre un personnage onirique du fait que je rêve, j'ai fini par perdre la lucidité. Dans ce rêve, je n'exhibe pas une grande confiance en moi, et *l'autre du rêve* prend en quelque sorte le contrôle. Dans un rêve lucide, le statut de l'autre, qui est un personnage du rêve, est très étrange. Vouloir convaincre un personnage du rêve de sa lucidité, est une entreprise éminemment solipsiste, et finalement injurieuse, puisque c'est une façon de dire à l'autre qu'il n'existe pas, ou qu'il n'existe pas vraiment. Alice, au pays des merveilles, rencontre aussi une personne prétendant qu'elle n'est qu'un personnage appartenant à un rêve (du roi rouge⁶), et elle ne sait pas si elle doit rire ou pleurer (cf aussi l'aphorisme célèbre de Tchouang Tseu). Dans un rêve lucide, on peut expérimenter le degré d'indépendance de cet autre. Frédéric Janssens, un ami qui tient lui aussi un journal de rêve, s'est toujours intéressé à cet *autre* du rêve. Il m'a permis de transcrire ici un de ses rêves où il tente, par quelques expériences de convaincre l'autre de la nature onirique de la situation.

⁶ Carroll 1872, voir aussi Carroll 1865, 1889, 1893. Toute l'oeuvre de Lewis Carroll est une étude de la relation rêve/réalité, logique/non-sens.

Le texte qui suit est de Frédéric Janssens, y compris les notes a, b, et c en bas de page. J'ai adopté les mêmes conventions de typologie que précédemment, à l'exception de l'usage des italiques.

Transcription des notes manuscrites prises après un rêve lucide, à 05h30 le 31-7-92
Les mots en italique ont été ajoutés ou modifiés pour la facilité de lecture.

... j'arrive en voiture sur ce qui correspond plus ou moins à la place Communale de Deurne ... j'entre dans un bâtiment ... il y a des jeunes qui jouent ... je redescends : je rencontre un couple qui a un problème pour faire des achats, je leur propose d'éventuellement les faire avec une voiture, entre temps *quelqu'un* me propose une pizza mais je refuse (*je n'ai pas faim*) ... {je ne sais plus exactement pourquoi mais} **je commence à croire que que je suis dans un rêve : je leur dis** "je veux bien faire les courses, mais je crains que je ne sois dans un rêve, et que quand je me réveille, je disparaisse, ou que vous disparaissiez", ils disent "non non", et je finis par essayer de *les aider à faire leurs achats*, **mais en étant quand même convaincu que je suis dans un rêve, car il y a des petits épisodes avec régression des images, mais où je suis assez intéressé par le rêve pour rétablir le rêve et les images.** Je sors sur la place, avec *quelqu'un* et essaye de trouver ma voiture, mais je n'en reconnais aucune, j'essaye de m'aider en sortant les clefs de ma poche : ce sont des clefs de Citroën, mais aucune des Citroën parkées ne me semble être celle avec laquelle je suis venu, j'essaye de regarder si je reconnais des affaires à moi dans l'une d'elles, mais ne trouve pas, j'essaye la serrure d'une DS, mais elle était déjà ouverte, j'essaye une 2CV blanche : ça ouvre, mais on me fait remarquer que l'autre porte, côté conducteur est abîmée, et il y a un {+/-} policier qui semble soupçonner qu'il y a dedans des kiwis (?) qui viennent d'un restaurant (?) juste à côté ... j'abandonne cette voiture ... les "amis" montrent une autre 2CV, bleue qui semble la leur ... {oublié} ... Je discute avec une personne qui n'est pas l'une des deux qui m'a demandé de *les aider*, et lui réexplique que je crois que je suis dans un rêve. Il ne me croit pas, je lui propose une expérience où je fais l'hypothèse qu'il s'est passé un jour dans mon rêve^a et je lui demande qui il connaît ... Il dit : beaucoup de gens ... mais entre autres, l'autre Dominique [*mon interlocuteur semble s'appeler Dominique*]... je lui demande de m'expliquer où c'est {chez l'autre Dominique}. On y va, je conduis, il fait nuit, je laisse passer une voiture sur la place, mais ce n'est pas loin : à peu près à l'extrémité de la place ... On entre dans {une sorte de} couloir/ruelle ... il tire un chariot {transformation de la voiture ?} ... à l'entrée de l'impasse je vois [*une sorte de*] nain^b, ça étonne mon compagnon, on poursuit et il rencontre un ami, le 2° Dominique, mais ça n'a pas l'air d'aller très bien : ça ressemble à une salle où on a préparé une fête, mais où il n'y a ni nourriture ni musique ... le 1° Dominique pose une question du style "il y a quelque chose qui ne va pas?" et le 2° Dominique répond "oui" et ajoute *quelque chose* que je ne comprends pas (*ils* semblent être dans monde du spectacle) ... le 1° Dominique semble ne pas aller très bien et veut s'allonger un peu, je lui dis "je m'excuse, je crois que j'ai proposé une

^a L'expérience est conçue dans le but de convaincre mon interlocuteur qu'il est un personnage à l'intérieur de mon rêve. L'idée qui m'est venue dans le rêve est d'exercer mon "contrôle" sur le déroulement de mon rêve, et du fait d'avoir annoncé à l'avance la nature du contrôle, convaincre. Le contrôle consiste ici à faire passer une journée en un instant. Il faut ensuite que mon interlocuteur soit convaincu de cette anomalie dans le déroulement du temps. C'est pour cela que je lui demande s'il connaît des gens, pour qu'il puisse se rendre compte qu'il y a un décalage du temps. Toute cette entreprise est évidemment fort paradoxale. Mais il faut tenir compte du fait que le contrôle sur un rêve, même lucide, est limité. On peut infléchir un rêve, mais en tenant compte du plus d'éléments possibles, sinon le rêve peut se casser, ou bien on peut se réveiller.

^b Le nain est en fait accroché sur un espèce de sculpture/colonnade qui forme le coin à l'entrée de la ruelle.

expérience un peu trop dangereuse"^C ... on se met quand même à table et ils mangent, je demande "et les nains {il y en a deux qui ~jouent depuis qu'on est là} qu'est ce que c'est", il répond "oh, ce n'est rien" ... je les observe et crains {je regarde si l'hypothèse tient} que s'ils mangent ils vont aussi devenir des nains, ça semble aller un peu dans ce sens, mais pas vraiment ...

Commentaire (de Bruno)

Ainsi, lorsque j'exhibe mon manque de confiance face à un personnage du rêve, celui-ci prend le contrôle et me fait perdre la lucidité.

Frédéric, qui déborde, peut-être exagérément, de respect et de crainte pour ses personnages de rêves (cf sa note c en bas de page), les plonge dans un certain malaise.

Que peut-il se passer si on fait preuve d'arrogance ou de mépris pour *l'autre du rêve*. Que se passe-t-il si on se croit supérieur à cet autre (cf le piège de l'intelligence dans 2.3.5) ?

Une réponse vient d'un récit de rêve lucide, cité par Laberge 1985, du à R. Narayana, un médecin indien du début du siècle (Narayana 1922).

Nayarana aimait bien profiter de ces rêves lucides pour faire de ses personnages oniriques des disciples fidèles. Il leur expliquait qu'il était le rêveur, que sans lui, ils disparaîtraient, et donc qu'il lui devait obéissance etc. Il finit par parvenir à se faire considérer comme un grand guru par la majorité de ses créatures de rêves. Une nuit cependant, un personnage de son rêve l'interpella :

"Quelle raison as-tu de nous appeler créatures de ton rêve et toi-même le créateur de nous tous ? Si tu es notre créateur, nous déclarons de même avec vigueur que nous sommes aussi ton propre créateur. Nous sommes tous logés à la même enseigne et tu ne peux en aucun cas prétendre à une existence plus élevée que la nôtre. Si, toutefois, tu veux être convaincu de mes dires, je te montrerai notre Créateur à tous, le tien aussi bien que le nôtre !"

Le récit du rêve se poursuit :

A ces mots, [le personnage] frappa de son lourd bâton la tête du rêveur qui, du fait, se réveilla et se retrouva dans son lit, en proie à une extrême perplexité (Narayana 1922).

bibliographie locale

(voir aussi la bibliographie locale de 3.1, ou la bibliographie générale)

BERLUCCHI G., 1965, *Callosal Activity in Unrestrained, Unanesthetized Cats*, Arch. Ital. Biol., 103, pp. 623-635.

CARROLL L., 1865, *Alice's Adventures in Wonderland*, Macmillan & Co., Londres.

^C Le danger concerne la "santé" de mon personnage, mais aussi la stabilité de mon rêve. Mon objectif, pendant cette période, étant d'établir un dialogue avec une autre personne dans un rêve lucide, implique un minimum de "respect" pour cette "personne". Un aspect de cette attitude est ma conviction que les personnages de mes rêves sont en partie des représentants de mon "inconscient". Je leur accorde donc un statut nettement plus élevé que celui d'un pur produit de ma volonté consciente, n'ayant aucune "consistance" en dehors du "moi conscient".

CARROLL L., 1872, *Through the Looking-Glass, and what Alice Found There*, Macmillan & Co., Londres.

CARROLL L., 1889, *Sylvie and Bruno*, Macmillan & Co., Londres.

CARROLL L., 1893, *Sylvie and Bruno Concluded*, Macmillan & Co., Londres.

KERFORNE P., 1991, *Les rêves lucides*, L'Age du Verseau, Paris.

LABERGE S. RHEINGOLD H., 1990, *Exploring the World of Lucid Dreaming*, Ballantine Books, New York.

NARAYANA R., 1922, *The Dream Problem and its Many Solutions in Search After Truth*, Vol 1, Practical Medicine, Delhi, India, pp. 301-305.

OUSPENSKI, P., 1931, *A new model of the universe*, Routledge & Kegan Paul, Londres, réédité en 1971, Random House, New York.

PEREC G., 1973, *La boutique obscure*, Denoël/Gonthier, Paris.

WORSLEY A., 1988, *Personal Experiences in Lucid Dreaming*, dans Gackenbach & Laberge, 1988.