

Introduction

Nous passons un tiers de notre existence à dormir. Nous rêvons en moyenne cent minutes chaque nuit. Au bout du compte, à soixante ans, nous avons rêvé pendant cinq ans. Cinq longues années qui ne laissent parfois aucune trace de leur passage. Certains ne se souviennent pas de leurs rêves, d'autres n'en retiennent que des images floues qui disparaissent aussi vite qu'elles sont apparues.

Une chose est sûre : nous ne sommes pas égaux face au sommeil, et encore moins face aux rêves.

L'objectif de ce livre est de démystifier le rêve lucide, de le rendre accessible au plus grand nombre, en répondant aux interrogations les plus répandues. Qu'est-ce qu'un rêve lucide ? Comment je peux le reconnaître, ou vivre cette expérience ? Qu'est-ce que cela peut m'apporter ? Y a-t-il des dangers liés à ce phénomène ? Je pose ici les questions de base auxquelles je vais répondre dans les chapitres qui vont suivre. La liste n'est évidemment pas exhaustive.

Ce livre vous apportera des pistes nouvelles, des connaissances, des techniques et des liens utiles pour comprendre et apprendre à vivre des rêves lucides.

La première étape étant de se renseigner, vous êtes sur la bonne voie.

Le monde onirique m'est apparu comme une évidence depuis mon plus jeune âge. J'ai, à mon actif, à l'heure où j'écris ces lignes, fait l'expérience de plus d'une centaine de rêves lucides, qu'ils soient spontanés ou provoqués de mon propre chef.

Lors de mon premier rêve lucide, je ne connaissais pas encore leur existence, ni même la façon de nommer ce curieux phénomène.

Les rêves lucides sont devenus une habitude avant même que je me documente. C'est la survenance d'un épisode de paralysie du sommeil traumatisant qui m'a poussé à me renseigner sur les particularités de mon sommeil.

C'est à partir de ce moment que j'ai testé diverses méthodes d'induction permettant de provoquer l'apparition de rêves lucides.

Ce sujet, encore trop méconnu à mon goût, mérite d'être connu et reconnu de tous. Je tire de nombreux bénéfices de ces rêves lucides, que j'ai décidé de partager avec vous dans ce livre.

Fort de mes propres expériences, de mes découvertes et de mes nombreuses lectures sur le sujet, je vais vous inviter à entrer dans le monde fascinant des rêves lucides.

Mais, avant de démarrer, il est important de vous poser une question essentielle : qu'attendez-vous de votre sommeil et de vos rêves ?

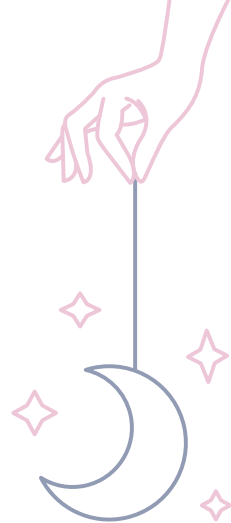
Vous pouvez désirer un sommeil reposant, efficace, pour attaquer une nouvelle journée en pleine possession de vos moyens. Vous pouvez aussi désirer retenir vos rêves, pour les écrire, les interpréter, et les utiliser de toutes les façons possibles. Mais vous pouvez également vouloir prendre le contrôle de vos rêves et vivre une expérience où seule votre imagination fixera les limites.

Je me pose peu de questions sur votre présence. Le titre de ce livre est plutôt parlant ! Nous allons balayer ces trois réponses, pour nous intéresser à la prise de contrôle de nos rêves plus en détail.

Commençons maintenant notre voyage dans le monde surprenant des rêves !

Partie 1

LE SOMMEIL ET LES RÊVES



Chapitre 1

Le sommeil

Quoi de plus naturel que de dormir ? Pourtant, ce moment de notre vie est trop souvent mis de côté. En France, nous avons perdu entre une heure et une heure trente de sommeil chaque nuit, en l'espace de cinquante ans. En 2017, chaque Français dormait en moyenne 6 h 42 par nuit, en semaine¹. Ces chiffres n'évoluent pas dans le sens croissant. Les recommandations s'orientent autour de huit heures par nuit, pour se sentir en forme et sans accuser de dette de sommeil.

Les premiers éléments de réponse se tournent vers les écrans, qui ont envahi notre quotidien. Le bruit n'est pas en reste, sans parler des horaires décalés parfois imposés par l'activité professionnelle.

1. Baromètre de Santé publique France (SPF) publié dans le Bulletin épidémiologique hebdomadaire (BEH) le mardi 12 mars 2019.

Il existe aussi le facteur humain. Lorsque quelqu'un dort sans problème en présence de bruit ou de lumière, d'autres ne fermeront pas l'œil de la nuit.

Mais alors, quels sont les secrets qui permettent de mieux dormir au quotidien ?

Accroître la qualité de son sommeil

J'ai récemment lu le livre *Les outils des géants*², de Timothy Ferriss. Il apporte beaucoup de conseils sur la façon dont les personnes interviewées (parmi de grands entrepreneurs, sportifs ou artistes) se comportent pour obtenir un sommeil de qualité.

Il existe des notions évidentes, qui sont :

- Dormir à heure fixe, ou, du moins, se lever à heure fixe. Les besoins dépendent en partie de votre journée. Vous aurez besoin de moduler votre heure de coucher selon votre état de fatigue.
- Privilégier des activités calmes à l'approche de la soirée. Cela suit directement le point précédent : si vous ressentez de la fatigue, il ne faut pas aller à l'encontre de cet appel.
- Espacer les repas de votre coucher pour éviter que la digestion interfère avec votre endormissement. Nassim Sahili, coach sportif, conseille un minimum de deux heures entre la fin de votre dernier repas et le moment où vous allez vous coucher³.

2. Ferriss T., *Les outils des géants : Leurs clés pour réussir*, Alisio, 2017.

3. Sahili, N., « *Manger avant de dormir, OUI ou NON ?* », consulté sur <https://www.youtube.com/watch?v=oADsnoHallg>

Toutefois, les conseils obtenus au cours de ma lecture du livre de Timothy Ferriss ne relèvent pas toujours de l'évidence :

- Dormir dans le noir complet. Nous sommes encore trop nombreux à être exposés à l'éclairage public pendant notre sommeil, sans parler des lumières artificielles omniprésentes dans nos intérieurs. Notre corps réagit à cette luminosité en augmentant la durée du sommeil léger⁴. Résultat : sur une même durée de sommeil, votre corps aura moins récupéré que s'il était plongé dans le noir complet. Ce sont les phases de sommeil profond qui permettent de se reposer, qui, de fait, sont raccourcies.
- Privilégier une température fraîche dans votre chambre. Votre corps va diminuer sa température entre un demi et un degré avant de s'endormir. Sachez aussi que la température corporelle et la qualité du sommeil sont intimement liées, et ce, tout au long de vos nuits. Dans son livre, Timothy évoque les surmatelas rafraîchissants électriques, avec lesquels il est possible de moduler la température diffusée. Toutefois, certaines matières aérées se prêtent aussi à la même fonction.
- L'utilisation de masques de sommeil et de bouchons permet de supprimer les gênes occasionnées par la lumière et les bruits environnants. Mais dans ce domaine, tous ne se valent pas !

4. Elsevier, « *Let there be no light: the effect of bedside light on sleep quality and background electroencephalographic rhythms* », 16 octobre 2013, consulté sur <https://www.cenas.ch/wp-content/uploads/PIIS1389945713011350.pdf>

- L'apparition des générateurs de bruit blanc pourrait changer la donne. Grâce à ces appareils, vous pouvez occulter toutes les autres sources sonores dérangeantes. De plus, ce type d'appareil a un effet apaisant et relaxant. Sur le papier, cela paraît miraculeux, il ne reste plus qu'à le tester.

Le sommeil et les rêves

Vous l'aurez compris, sans sommeil, pas de rêve. Et donc, aucun rêve lucide n'est possible.

Mais avant de rentrer dans le détail des rêves lucides, intéressons-nous au sommeil et à l'apparition des rêves.

Le sommeil demeure encore un mystère dont il reste beaucoup à apprendre. Néanmoins, tout porte à croire que « *[le sommeil renforce] le système immunitaire et [contribue] à nous protéger notamment des maladies cardiovasculaires⁵* ».

Aussi, tout ce que l'on acquiert au cours de la journée est répété, trié et rangé lors du sommeil pour favoriser la restitution du savoir qui a été emmagasiné la veille.

Un sommeil de qualité est indispensable dans toutes les disciplines sportives. Ainsi, « *le sommeil profond permet également une relaxation générale et complète de tous les*

5. Superba, « *Les phases d'un sommeil réparateur* », 19 avril 2022, consulté sur <https://www.superba.ch/fr/blog/phases-de-sommeil#phases%20du%20sommeil>

muscles et notamment ceux qui ont été sollicités pendant l'effort. Une étape indispensable pour leur régénération⁶ ».

Le sommeil étant vital sur bien des aspects, en manquer peut entraîner des pertes d'attention sur le court terme, jusqu'à générer des conséquences beaucoup plus graves.

Certaines de ces conséquences peuvent altérer notre volonté. Nous sommes alors attirés par la facilité, surtout « *lorsque nous passons une nuit plus courte ou de mauvaise qualité, nous sommes davantage attirés par les aliments gras et sucrés⁷ ».*

Aussi, « *cette privation [de sommeil] peut augmenter jusqu'à 48 % le risque de crises cardiaques et de troubles cardiovasculaires, souvent responsables de décès précoces⁸ ».*

Mais il n'y a pas que le manque de sommeil qui peut devenir problématique. Des maladies cardiovasculaires peuvent apparaître dans le cas où l'on dormirait trop, c'est-à-dire plus de neuf heures de sommeil régulier⁹.

Pire encore, le fait d'enchaîner les longues nuits de sommeil est associé à une taille de cerveau réduite. Conséquence : une possibilité non négligeable d'être atteint de démence dans les années à venir¹⁰.

6. L'équipe, « Santé : le sommeil, essentiel à la performance », 27 mai 2020, consulté sur <https://www.lequipe.fr/Coaching/Conseils/Actualites/Bien-dormir-pour-mieux-recuperer/742211>

7. PiLeJe, « Conséquences du manque de sommeil sur la santé », consulté sur <https://www.pileje.fr/revue-sante/consequences-manque-sommeil-sante>

8. Ibid.

9. Ibid.

10. SLEEP 2011, « The good life: Good sleepers have better quality of life and less depression », Visuels INSV - schéma BVA 2010.

Outre ces éventualités, le fait de trop dormir peut perturber mes journées. Il m'arrive de sentir le poids de ce sommeil supplémentaire jusqu'au moment d'aller me coucher de nouveau. Ce sont des journées peu productives, qui laissent un goût amer.

Je ressens d'ailleurs de grandes difficultés à m'endormir après une nuit de sommeil plus conséquente. Rien d'anormal, mais de quoi perturber de bonnes habitudes, comme le fait d'aller se coucher dans une tranche horaire bien précise pour se réveiller à heure fixe.

Il n'y a rien de tel que de connaître son propre corps pour trouver la durée idéale de ses nuits.

Si vous vous réveillez tôt, même le week-end, et que vous ne ressentez plus le besoin de dormir, il vaut parfois mieux se lever ou s'occuper plutôt que de se rendormir, du moins pour votre santé.

A contrario, c'est lorsqu'on est déjà bien reposé que les rêves surviennent davantage. Nous y reviendrons d'ailleurs dans la suite de ce chapitre.

Le sommeil n'est pas une unité en tant que telle. En réalité, notre sommeil est constitué de plusieurs cycles qui durent, pour chacun d'entre eux, entre 60 et 120 minutes.

Nous pouvons enchaîner trois à six cycles de sommeil au cours d'une nuit¹¹.

11. Inserm, « Faire la lumière sur notre activité nocturne », 7 août 2017, consulté sur <https://www.inserm.fr/dossier/sommeil>

Chaque cycle en lui-même se décompose en différentes phases, qui évoluent au cours de notre sommeil, si bien qu'aucun cycle ne se ressemble.

La première phase par laquelle nous passons est nommée N1, dite phase de sommeil léger, qui va nous faire passer de l'état d'éveil au sommeil. Cette phase n'a pas de durée prédéfinie, puisqu'elle varie selon les individus et notre rapidité d'endormissement. Si certains ont la capacité de ne pas rester longtemps en phase N1, d'autres vont effectuer des allers-retours de l'état d'éveil vers cette phase avant de s'enfoncer plus profondément dans le sommeil ensuite. L'environnement extérieur peut en effet perturber le passage de cette phase.

S'ensuit la phase N2 de sommeil lent, caractérisée par une activité cérébrale ralentie. Nous devenons moins sensibles aux stimuli extérieurs.

Enfin, la phase N3 de sommeil profond (aussi appelée sommeil lent profond) voit l'activité cérébrale davantage ralentie qu'à la phase précédente.

C'est lors de cette phase que nous récupérons et que nous consolidons notre mémoire. Cette phase est la plus importante. C'est la quantité de sommeil profond qui détermine la qualité de nos nuits.

Ainsi, nous enchaînons, dans l'ordre, les phases N1, N2 et N3.

Mais ce n'est pas tout. Puisqu'aucun cycle ne se ressemble, ce sont nos besoins qui dictent les phases par lesquelles notre cerveau nous fait passer.

Les deux/trois premiers cycles de sommeil donnent la part belle à la phase N3 de sommeil lent profond, dans laquelle nous allons pouvoir récupérer pleinement.

Les cycles suivants vont, quant à eux, osciller entre la phase N2 et la phase REM¹² (appelée également phase de sommeil paradoxal).

Plus notre cerveau et notre corps seront reposés, grâce notamment au sommeil profond, plus le reste de notre nuit de sommeil sera composé d'un sommeil plus léger.

À mesure que nous passons de cycle en cycle, la phase de sommeil paradoxal devient de plus en plus importante. Et c'est au cours de cette phase que les rêves apparaissent¹³.

Nous avons donc davantage de chance de rêver vers la fin de notre nuit. C'est aussi là, lors de nos derniers cycles de sommeil, que les rêves lucides se montrent les plus accessibles.

12. REM pour Rapid Eye Movement. C'est une phase de sommeil à mouvements oculaires rapides.

13. Cenas, consulté sur <https://www.cenas.ch/le-saviez-vous/les-differentes-phases-de-sommeil/> le 2 mai 2022.