

# Sommaire

Remerciements.....	7
Introduction .....	13
<b>PARTIE I - LE SOMMEIL ET LES RÊVES.....</b>	<b>17</b>
<b>Chapitre 1 - Le sommeil .....</b>	<b>19</b>
Accroître la qualité de son sommeil.....	20
Le sommeil et les rêves.....	22
<b>Chapitre 2 - Les rêves.....</b>	<b>27</b>
De la difficulté de se souvenir de ses rêves.....	29
Le rêve comme lieu de création artistique.....	31
De la capacité à reprendre un rêve en cours de route.....	33
Nourrir son imaginaire pour créer des rêves de qualité....	34
De l'impact des stimuli extérieurs dans le rêve.....	35
Le rêve éveillé, un terme mal employé.....	36
Réflexion sur le rêve .....	36

<b>Chapitre 3 - Se souvenir de ses rêves .....</b>	<b>39</b>
Les Senoïs : le peuple des rêves.....	41
Se réveiller pendant une phase de sommeil paradoxal : un souvenir presque garanti !.....	43
L'autosuggestion comme méthode moins intrusive.....	45
Prendre le temps de se réveiller, en douceur !.....	46
<b>Chapitre 4 - Le journal des rêves.....</b>	<b>49</b>
<b>Chapitre 5 - L'interprétation des rêves .....</b>	<b>57</b>
<b>Chapitre 6 - Autres phénomènes liés au sommeil et aux rêves .....</b>	<b>63</b>
Le faux réveil.....	63
La paralysie du sommeil.....	65
Le cauchemar .....	67
OBE : l'expérience de sortie de corps.....	69
<b>PARTIE 2 - LES RÊVES LUCIDES.....</b>	<b>71</b>
<b>Chapitre 1 - Définition du rêve lucide .....</b>	<b>73</b>
<b>Chapitre 2 - Quelques faits et interrogations sur le rêve lucide.....</b>	<b>77</b>
Sans entraînement, nous sommes inégaux face à la lucidité onirique.....	77
Vous pouvez voyager sans même sortir de votre lit ! .....	78
La technologie va vous aider à en vivre.....	79
Des livres et des films qui parlent du rêve lucide !.....	80
Il existe une fondation qui étudie le surnaturel, à Paris.....	80

Plus le sommeil est profond, plus le rêve, comme le rêve lucide, est détaillé .....	81
Peut-on devenir addict aux rêves lucides ? .....	82
La capacité de faire des rêves lucides est-elle innée ? .....	85
Les rêves lucides sont-ils dangereux ? .....	86
Faut-il s'intéresser à la spiritualité pour réaliser des rêves lucides ? .....	86
<b>Chapitre 3 - Historique du rêve lucide .....</b>	<b>89</b>
<b>Chapitre 4 - Techniques d'induction du rêve lucide.....</b>	<b>95</b>
Induire un rêve lucide : comprendre le cerveau pour mieux le tromper .....	96
Les principales causes de l'apparition d'un rêve lucide .....	98
Le rêve pré-lucide : quand le niveau de lucidité est insuffisant.....	99
Les traits de personnalité des rêveurs lucides .....	100
Les techniques d'induction.....	101
WILD : l'endormissement en pleine conscience.....	102
MILD : l'induction mnémonique.....	104
Les tests de réalité.....	105
WBTB : le réveil et retour au lit.....	107
Le journal des rêves .....	108
Comment employer ces techniques pour induire un rêve lucide ? .....	110
Les autres méthodes d'induction du rêve lucide .....	112
<b>Chapitre 5 - Premiers pas dans un rêve lucide .....</b>	<b>115</b>

<b>Chapitre 6 - Les pouvoirs du rêve lucide</b> .....	119
S'amuser, voyager et profiter .....	120
L'occasion de faire connaissance avec son corps onirique...	121
Changer le cours du temps .....	122
Vivre sa passion.....	123
Découvrir l'art et la culture culinaire oniriques .....	124
Tester de nouveaux moyens de transport .....	125
Développer son champ visuel.....	125
Braver les interdictions.....	125
Vivre des expériences humaines... dans un rêve.....	126
Revivre ses films ou romans favoris, en vrai, enfin presque .....	126
C'est à vous de prendre le contrôle ! .....	127
 <b>Chapitre7 - Développer son potentiel grâce aux rêves lucides</b> .....	 129
Retrouver la mémoire, et accéder à des zones du cerveau qui semblaient perdues .....	130
Réduire ses peurs et ses phobies .....	132
Améliorer son mental dans les pratiques sportives.....	134
Dénicher des tas d'idées pour tous vos projets !.....	135
S'essayer au développement personnel .....	139
Renouer avec des personnes disparues.....	143
 <b>Chapitre 8 - Les rêves lucides dans l'avenir</b> .....	 145
Pour aller plus loin... ..	151
À propos de l'auteur .....	155