

Sommaire

Remerciements.....	7
Introduction	13
PARTIE I - LE SOMMEIL ET LES RÊVES.....	17
Chapitre 1 - Le sommeil	19
Accroître la qualité de son sommeil.....	20
Le sommeil et les rêves.....	22
Chapitre 2 - Les rêves.....	27
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

Chapitre 3 - Se souvenir de ses rêves	39
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
Chapitre 4 - Le journal des rêves	49
Chapitre 5 - L'interprétation des rêves	57
Chapitre 6 - Autres phénomènes liés au sommeil et aux rêves	63
Le faux réveil	63
La paralysie du sommeil	65
Le cauchemar	67
OBE : l'expérience de sortie de corps	69
PARTIE 2 - LES RÊVES LUCIDES	71
Chapitre 1 - Définition du rêve lucide	73
Chapitre 2 - Quelques faits et interrogations sur le rêve lucide	77
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
Chapitre 3 - Historique du rêve lucide	89
Chapitre 4 - Techniques d'induction du rêve lucide.....	95
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
Chapitre 5 - Premiers pas dans un rêve lucide	115

Chapitre 6 - Les pouvoirs du rêve lucide	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
 Chapitre7 - Développer son potentiel grâce aux rêves lucides	 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
 Chapitre 8 - Les rêves lucides dans l'avenir	 145
Pour aller plus loin... ..	151
À propos de l'auteur	155