

## Les rêves lucides n'ont pas de limites - 1/2

**Les rêves lucides fascinent ou effraient. On a du mal à en croire leur existence, à cause de leur absurdité, mais la science nous a prouvé qu'ils existaient pourtant bel et bien. Nos rêves lucides nous ouvrent un monde où tout est possible et cela avec un réalisme extraordinaire. Entrer dans ce monde équivaut à réaliser ses fantasmes les plus fous...**

Tout le monde rêve. Souvent, on ne s'en souvient pas, on est même persuadé de ne pas avoir rêvé, mais pourtant, chaque individu rêve en moyenne 1H30 par nuit. Peu de choses peuvent se targuer d'être aussi étranges et passionnantes que les rêves. Certaines personnes n'y accordent que peu, voir aucun intérêt, d'autres cherchent à en savoir plus, voir à les décoder pour trouver leurs significations. Encore plus étranges et passionnant, ce sont les rêves lucides. Avec de l'entraînement, on peut apprendre à les contrôler, et à faire tout ce que notre esprit est capable d'imaginer. Ce monde est très riche et on peut y découvrir de nombreuses choses toutes plus incroyables les unes que les autres. Le monde du rêve est exceptionnel et fascinant.

Les rêves restent encore un grand mystère pour la science, mais de nombreuses études ont été réalisées à ce sujet qui ont prouvé beaucoup de choses, comme l'existence des rêves lucides...

Un rêve lucide, c'est lorsqu'on a conscience d'être en train de rêver. De ce fait, on sait qu'en réalité, on est confortablement installé dans son lit en train de dormir paisiblement et que l'on n'a rien à craindre. Ainsi, lors d'un cauchemar particulièrement hostile, en prenant conscience que tout ceci n'est qu'un rêve, on pourra vaincre la peur de la grosse bête hyper méchante qui nous court après ! Beaucoup de personnes font des cauchemars. Souvent, cela n'est pas vraiment un handicap, mais parfois, le même cauchemar revient très souvent jusqu'à handicaper la vie de la victime. C'est là que la lucidité du cauchemar peut être très utile. C'est au début des années 70 que les rêves lucides ont prouvé leur existence, avant cela, c'était avec un air pessimiste que le sujet était évoqué.

Avec de l'entraînement et de la motivation, on peut devenir lucide dans un rêve ou un cauchemar. Une technique pour y parvenir consiste par exemple, à constamment remettre en doute la réalité. A de nombreux moments de la journée réelle, on effectue toujours la même action, comme regarder ses mains pendant au moins dix secondes, pour se prouver que l'on n'est pas en train de rêver. Si c'est vraiment la réalité, rien ne se passera, les mains resteront normales, mais si c'est un rêve, les mains seront bizarres, et on pourra ainsi en conclure que l'on est dans un rêve. Cela peut paraître dingue comme technique mais elle marche très bien. Avec de l'entraînement, ce geste deviendra automatique et sera bien enraciné dans votre esprit. Et comme c'est l'esprit qui nous fait rêver, on répétera instinctivement ce geste, aussi bien dans la réalité que dans un rêve, et cela permettra de se rendre compte que l'on est en train de rêver...

Certaines personnes deviennent lucides dans leurs rêves grâce à l'absurdité même qui se produit dans le rêve. Une chose vraiment folle et complètement irréelle permet souvent de déclencher la lucidité, du fait que la situation est irréelle. Il reste néanmoins difficile de devenir lucide dans un rêve, c'est quelque chose qui se travaille, et que tout le monde ne peut pas arriver à faire. De plus, l'autre difficulté consiste à garder sa lucidité, car il est fréquent de la perdre au cours du même rêve. Ainsi, un rêve entier ne peut comporter que quelques passages de lucidité... Le passage le plus dur étant celui où l'on devient lucide. A ce moment là, il faut une très grande volonté pour ne pas perdre la lucidité.

Mais une fois cette lucidité acquise, un monde extraordinaire s'ouvre alors à vous, un monde sans frontières ni lois physiques, un monde où tout est possible dans la limite de son imagination. Dans le classique cas de la victime qui fait souvent le même cauchemar dans lequel un gros méchant la poursuit, cela lui permettra de

## Les rêves lucides n'ont pas de limites - 2/2

vaincre sa peur. En effet, à partir du moment où la victime prendra conscience qu'elle est en train de rêver, elle réalisera en même temps qu'elle ne craint rien et que le gros méchant n'est que le fruit de son imagination. De ce fait, au lieu de partir en courant pour fuir, comme toutes les autres fois ou elle l'aurait fait, la victime pourra cette fois-ci affronter sa peur sans crainte, par exemple en transformant le méchant monstre en gentil petit dragon ou en le faisant disparaître. En fait, la victime fera tout ce qu'elle voudra, dans la limite de son imagination et à condition que son esprit l'accepte...

En effet, on peut théoriquement tout faire dans un rêve lucide, mais cela s'apprend, on ne peut pas voler dans le ciel ou changer son chien en hippopotame spontanément, juste en y pensant. En effet, notre esprit est tellement habitué aux choses normales, aux lois de la physique, qu'elle aura du mal à accepter le fait qu'un chien puisse se transformer en hippopotame, et bien souvent une tentative de faire quelque chose d'incroyable dans son rêve sera un échec. Donc, en toute logique, plus on essaiera de faire quelque chose qui s'éloigne de la réalité, plus ce sera dur à réaliser. Encore une fois, tout est question d'entraînement et surtout de volonté, et avec une réelle motivation, il sera possible de faire tout ce que l'on veut. Peu de personnes en arrivent à ce point, mais pourtant, je pense que cela vaut le coup d'essayer, ne serait-ce que pour le bien-être physique que le rêve lucide procure lors du réveil dans la réalité, et qui persiste parfois jusqu'au soir !

A partir du moment où votre esprit arrive réellement à se convaincre que ce n'est qu'un rêve et que de ce fait, tout est possible, tout devient réalisable. On pourrait ainsi se rendre n'importe où géographiquement, à l'autre bout de la planète, sur Pluton, ou dans une galaxie lointaine, qui sera tel que notre esprit l'imagine. On pourrait aussi se transformer en n'importe quoi, comme en chien, en dauphin, en paquet de cigarette ou en voiture. On aurait tous les pouvoirs magiques que notre esprit puisse imaginer, on pourrait passer à travers les murs, voler, porter une maison... Les rêves lucides nous ouvrent les portes de notre imagination, de nos désirs et de nos fantasmes, ils sont un excellent et le seul moyen de réaliser tout ce que nous sommes capables d'imaginer. Et cela parfois avec un réalisme qui égale celui du réel. Ce qui veut tout simplement dire que vous pourrez par exemple sortir de votre maison et décider de vous envoler, et tout cela avec un tel réalisme que vous aurez bien du mal à croire que c'est un rêve...

Le chemin est difficile pour en arriver à un tel contrôle, mais je pense qu'il vaut le coup d'être effectué. A noter également que les rêves, lucides ou non, permettent de mieux nous connaître si l'on en croit le principe de Freud qui est le suivant :

*Le message du rêve représente quelque chose que l'esprit conscient ne saurait admettre et qu'il refoule. Pour ce faire, il déguise ce message sous forme symbolique afin de franchir la censure imposée par le moi conscient. D'où l'idée que le rêve traduirait un désir refoulé.*

Voilà, j'espère que je vous ai fait rêver avec ce texte. Nous avons la capacité de rêver, autant l'exploiter !  
Bonne nuit et faites de beaux rêves... lucides