

Les mystères fascinants des rêves lucides - 1/4

Les gens ont toujours essayés de saisir la signification profonde des rêves. Les anciens les prenaient pour des messages des dieux. De nos jours les recherches scientifiques reprennent la tentative de compréhension du monde des rêves, déclarant que les rêves peuvent fournir une information intéressante sur notre personnalité.

"Ce matin je me suis réveillé et j'ai vu un beau ciel. J'ai sauté du lit et après un petit déjeuner copieux je suis parti à l'école. À l'arrêt de bus, comme parlant à quelques camarades, j'entends une sonnerie ... Je me réveille. Je me lave, je me suis habillé et j'ai pris le petit-déjeuner. Je suis sorti en courant pour attraper le bus de l'école. Ouf, j'atteins l'école ... Pendant l'appel, un camarade de classe me frappe avec un livre sur la tête et ... Je me lève. Je me lève un peu vertigineux et fatigué, je me lave, je prends le petit-déjeuner et je me dépêche pour attraper le bus de l'école. Pendant la matinée, aucun incident spécial. Mais le doute commence à me gagner, donc je demande un camarade de me pincer pour voir si je suis réellement bien réveillé ...

Alors ma mère me secoue et me dit qu'il est temps d'aller à l'école. Il semblerait que cela ne s'arrête jamais ! Je suis en retard, je me dépêche pour arriver à l'école. Plus tard, je raconte à mes camarades mon cauchemar répétitif. Soudainement l'alarme se met en route. On crie et on sort précipitamment de l'école et là je tombe puis me tord le genou ! Je me réveille tout à coup et regarde l'heure. Il est 2h00 et il fait encore sombre à l'extérieur. C'est toujours un rêve ? Je tombe pour me réveiller à maintes reprises, je me sens comme si j'ai été pris au piège dans un tourbillon de rêves infini. Qui va me libérer de cette épouvantable spirale ? "

Avez vous lu vraiment ceci ou avez vous rêvé juste de faire ça ? On peut se demander si c'est étrange ou absurde. Cependant, qui peut dire où commence la réalité et où se termine le rêve ?

Le paradoxe des rêves

Cette histoire de cauchemar est exemple phénoménal - heureusement rarement rencontré - des faux réveil en série. La précision des détails et l'exactitude des images nous convaincraient presque que nous nous réveillons "dans la réalité". Cette illusion parfaite est un des innombrables détails étonnants de l'expérience des rêves. Mais qu'est qu'un rêve, en fait ? Et particulièrement, qu'est ce qui différencie la réalité ?

Les rêves se forment particulièrement pendant une phase particulière du sommeil, nommé "le sommeil paradoxal". Cette phase se reproduit toutes les 90 minutes (approximativement) en commencent au moment du l'endormissement. Ce sommeil paradoxal n'est pas spécifique seulement aux hommes, mais ça arrive même aux mammifères. Quant aux hommes, les rêves montrent le potentiel énorme sémantique. Là nous pouvons trouver des messages provenant d'une partie souterraine de notre ego, nommé par les psychanalystes " l'inconscient".

Dialogue avec les dieux

Les hommes de l'antiquité attribuaient leurs rêves à des vertus magiques et divinatoires et ils avaient même quelques méthodes de rêve "incubation". Après quelques rites de nettoyage, les "rêveurs" s'endort dans un temple, lieu propice pour communiquer avec les dieux. Les rêves étaient plus tard interprétés par des experts. Les Grecs et les Romains saisissaient exactement la dimension sémantique de leurs rêves. Ils savaient qu'il déchiffrait leur signification, inclusivement le symbolisme sexuel.

Dans le Moyen Âge la mentalité a changé, l'étude des rêves étant catalogué juste sorcellerie. Au début du XX^{ème} siècle beaucoup d'auteurs ont commencé à s'intéresser de nouveau aux rêves et à élaborer des nouvelles théories interprétatives. Parmi eux, Sigmund Freud peut être considéré le père de la psychologie. Il a expliqué l'étrangeté du monde des rêves utilisant la notion "inconscient". Ainsi, cette impression provient du fait que le rêve est le lieu dans lequel l'inconscient s'exprimerait, sous forme de signes décalé, ses fantasmes inavouables. C'est la fonction des rêves, essentiel pour l'équilibre psychique de l'individu. Chacun d'entre nous délivrerait là

Les mystères fascinants des rêves lucides - 2/4

bas ses souhaits refoulés, pour que la vie réelle soit plus supportable.

Les rêves sous contrôles

Afin de étudier encor mieux ce phénomène, ils ont été mettre en place des méthodes de laboratoire. A ce jour c'est possible de superviser scientifiquement les différentes phases du sommeil.

Le sujet est branché à des électrodes, fixé avec une bande adhésive sur le cuir chevelu, sur le visage et sur le reste du corps. Les mensurations visent les ondes cérébrales, les mouvements oculaires et l'activité musculaire. Sont aussi enregistré les rythmes cardiaques et respiratoires. Les résultats sont affichés simultanément sur un graphique ou sur un écran. Chaque pages enregistré est transcrite sur un graphique, qui est représenté par suite (séquence) et par durée de chaque phase de sommeil.

Ces expériences ont permis d'éliminer quelques idées préconçues sur le sommeil. On croyait jusqu'alors que le sommeil paradoxal est vital pour la santé psychique. En effet, les sujets privés du sommeil paradoxal accusent des états de déséquilibre mental. Or, on a découvert que certains médicaments, spécialement les antidépresseurs, suppriment complètement le sommeil paradoxal sans produire des effets néfaste à long terme. En plus, une donnée avec l'apparition des ordinateurs, quelques chercheurs ont cherchés que l'évidence d'une analogie entre les rêves et la façon que le cerveau pré-travaille les informations. Après leur avis, les rêves devaient qu'effectuer un tri de leurs données. Mais le fait que le sommeil paradoxal n'est pas absolument indispensable contrairement aux théories "utilitariste", lesquels poursuivaient qu'une attribution du rêve à une fonction utilitaire.

Les rêves télépathiques

Encor parmi l'antiquité, on raconte que quelques-uns des rêves contenaient des informations télépathique et prémonitoire. Si la psychologie n'admet aucune notion de ce genre, les hommes de science se montrent plus ouverts. Quelques chercheurs plus audacieux avaient fait des expériences de laboratoire sur leurs rêves télépathiques et de la pré-connaissance. Les séries d'expériences réalisés par l'Américain Montague Ullman dans les années 60 ont fournit des éléments dans l'idée que dans le rêve pouvait être reçu des informations sur le présent et le futur, sans être transité à travers aucune voie sensorial connue.

Actuellement, la majorité des recherches sont axés sur l'étude des rêves lucides. Il est parlé des affaires _ assez rarement _ dans lequel le rêveur est conscient du fait qu'il rêve. Il est demandé si le sujet peut intervenir activement dans son rêve, pour modifier le cours des événements qu'il prend partie alors.

Le topographe (mesureur) des rêves

Vers la fin des années 70 le psychologue britannique Keith Hearne a mis au point une méthode qui permet au sommeil de transmettre quelques signaux par un certain code de mouvements oculaire. Il a déclaré : "j'ai découvert que les rêves lucides sont des vrais rêves qui interviennent pendant le sommeil paradoxal. J'ai prouvé que les rêves fonctionnaient en temps réel et non un court instant".

Le rêveur lucide détient un énorme potentiel créatif. Il est connu que les rêves nous ont livré beaucoup d'objets d'art et des découvertes scientifiques. La majorité des compositeurs ont transcrite la musique entendue dans le rêve et tout situation pas mal d'écrivains ont conçus leurs livres pendant leurs rêves. Certains permis les plus célèbres de telles affaires :

L'écrivain Robert Louis Stevenson (1850-1894) d'où est arrivé dans son rêve l'idée de son roman Dr Jekyll et

Les mystères fascinants des rêves lucides - 3/4

M. Hyde (1885). Le chimiste allemand Friedrich Kekulé von Stradonitz (1829-1896) a tout à coup l'intelligence de la structure ronde des molécules de benzène à la suite d'un rêve... Où il a vu les atomes danser et former des image archétypale du serpent Uroboros, qui se mord la queue (symbole circulaires du temps). Tout autre rêve dont on a eu dans l'année 1869, un autre chimiste, le russe Dmitri Mendeleev (1834-1907) a vu pour la première fois la tableau périodique élémentaires. Le pharmacien allemand Otto Loewi (1873-1961), qui reçu le Prix Nobel de médecine, a découvert la nature chimique des transmissions d'afflux nerveux à la suite d'une expérience qui a été suggéré dans son rêve. Et les exemples pourraient continuer...

Les anciens connaissaient déjà les rêves "prémonitoires" - qui contenaient des signes prémonitoires de maladie. Ces rêves sont probablement basés sur la détection inconsciente de symptômes physiques de la maladie. Dans le futur, les malades diagnostiqués en avance pourraient être traité dans l'état de rêve lucide, si nous savions utiliser l'interférence inconsciente entre l'esprit et le corps.

Après 15 ans beaucoup seront avec certitude un possible contrôle du contenu visuel des rêve en temps réel. Ces informations pourront être transcrite dans une forme virtuelle, ainsi le sujet retrouverait l'état de veille les personnages et les situations dans son propre rêve. De lors jusqu'ici la transmission des rêves à travers Internet pas plus qu'un pas...

L'appareil des rêves de Keith Hearne

Le Psychologue Keith Hearne a commencé à étudier sur les rêves lucides en 1978, dans le cadre du doctorat de l'Université de Liverpool. Il a été le premier à développer un système de communication spécifique à l'état de rêve - basé sur les mouvements oculaire - et il a déterminé les caractéristiques physiologiques et psychologiques des rêves.

Hearne a testé des différentes techniques pour détecter le sommeil paradoxal. La conclusion finale a été que l'indicateur le plus fiable est les changements du rythme respiratoire. Tout ça ont conduit Hearne à inventer un appareil des rêves, un dispositif destiné à induire des rêves lucides. De plus, cela faciliterais les utilisateurs l'accès de leurs rêves et les réveillera pendant le sommeil paradoxal. Ainsi, l'appareil peut interrompre un cauchemar à un stade précoce détectant le stress émotionnel qui le accompagna, ce qui permet de diminuer l'angoisse pendant le sommeil.

Les phases du sommeil

Le sommeil est composé de deux états différents : le sommeil par où lent et le sommeil paradoxal, associer aux rêves. Chaque homme rêve pendant approximativement 2 heures chaque nuit. Ces deux étapes entrent se succèdent pendant un cycle qui dure 90 minutes. Cette alternance on la doit au flux et au reflux de substances chimiques cérébrales.

Le sommeil par où lent a été arbitrairement divisé en 4 étapes, chacun associé à un nombre croissant d'où lentes. Le ronflement, le somnambulisme et parlé dans le sommeil à ce type de sommeil. Pendant le sommeil paradoxal, la respiration est moins profonde, plus rapide et plus variable que dans le sommeil par où lent. Cette sorte de sommeil peut être détectée d'après les mouvements des yeux sous les paupières. En effet, l'homme, complète la musculature – sauf les yeux – il est profondément paralysé pendant son sommeil paradoxal, même si la respiration découle normalement. Le sommeil paradoxal lui est associé la paralysie dans le sommeil, des cauchemars et des faux réveils dans le sommeil.

Les mystères fascinants des rêves lucides - 4/4

Pendant la nuit, la durée de chaque période de sommeil paradoxale augmente, comme la durée du sommeil d'où lente baisse directement proportionnellement. Cela montre que dans la première moitié de la nuit prédomine le sommeil d'où lente, de nouveau dans la deuxième – le sommeil paradoxal.