

Stéphane Allix présente

L'énigme des rêves

par Carine Anselme

Une enquête aux frontières
de la conscience

**Éditions
de La Martinière**

Collection « Expériences extraordinaires »,
dirigée par Stéphane Allix

Dans la même collection :

- *Quand la mort arrive*, par Carine Anselme
- *La réincarnation*, par Miriam Gablier
- *Intuition et 6^e sens*, par Jocelin Morisson
- *La voyance*, par Jocelin Morisson
- *L'expérience de mort imminente*, par Jocelin Morisson
- *La conscience de la Nature*, par Alessandra Moro Buronzo
- *Le chamanisme*, par Audrey Mouge
- *Le mystère des guérisseurs*, par Audrey Mouge
- *Les guérisseurs de l'habitat*, par Audrey Mouge
- *Le pouvoir guérisseur de l'amour*, par Audrey Mouge
- *Contact avec l'au-delà*, par Samuel Socquet
- *Enfance et surnaturel*, par Samuel Socquet

© 2015, Éditions de La Martinière,
une marque de la société EDLM.

Retrouvez-nous sur :
www.editionsdelamartiniere.fr
www.facebook.com/editionsdelamartiniere

ISBN : 978-2-7324-6288-2

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Sommaire

Pourquoi ce livre ?, par Stéphane Allix	7
J'ai fait un rêve...	11
L'étoffe des rêves	19
Donner la parole au rêve	59
Des rêves extraordinaires	81
Éveiller le rêve	159
Bibliographie	239
Remerciements	243
Table	245
Pour aller plus loin...	247

Pourquoi ce livre ?

Autour de nous, quantité d'expériences se produisent que nous ne comprenons pas. Ces expériences que nous qualifions d'extraordinaires, voire de *sumaturelles*, nous placent dans une zone frontière de l'esprit humain, un espace où il est aisé de perdre ses repères. Pourtant elles imprègnent nos vies, notre quotidien foisonne de ces moments particuliers, souvent subtils, parfois intenses, qui échappent à toute explication conventionnelle. Aussi ces expériences extraordinaires suscitent-elles deux formes de réactions opposées : rejet ou fascination. Mais pourquoi n'aurions-nous le choix qu'entre ces deux options ? Ce livre vous présente une autre voie, celle de l'enquête journalistique sérieuse et objective.

Vous étiez souvent perdu devant l'absence de références sérieuses sur les phénomènes inexplicables ? Ce livre répond à ce manque. Je vous propose de découvrir dans les pages qui suivent le fruit d'un véritable travail d'enquête réalisé par un grand reporter ayant

abordé son sujet avec rigueur, méthode, et sans idée préconçue.

Avec cet ouvrage accessible qui privilégie le sérieux plutôt que le sensationnel, entrez dans un grand reportage fascinant, où se mêlent des témoignages, des entretiens avec les spécialistes – médecins, chercheurs, etc. – et toutes les références reconnues par la communauté scientifique sur ce *sujet frontière*. Ce livre le démontre : il est possible de s'intéresser à ces expériences que nous n'arrivons pas à expliquer tout en conservant les deux pieds sur terre. Il nous révèle en outre qu'en ces temps de mutations profondes c'est la science elle-même qui nous engage à modifier notre rapport à la réalité. En effet, cette enquête nous invite à une remise en question de nos certitudes, et nous offre de porter un regard différent sur la réalité. Et si l'extraordinaire nous permettrait de voir le monde autrement ?

Stéphane Allix
www.inrees.com

L'homme a du génie lorsqu'il rêve.

Akira KUROSAWA

J'ai fait un rêve...

Je sors d'une *khaïma*, la traditionnelle tente nomade. Tout autour, le désert ondule à l'infini, en dunes aux formes sensuelles. Dans un ciel d'aube nacré, les nuages forment des îles, subtil écho aux courbes du paysage. Haut et bas, ciel et terre ne font qu'un. Je sens cette cohérence. Malgré le point du jour, des étoiles éclairent la voûte céleste. Des oiseaux, là-haut, tout là-haut... Posée à l'acmé d'une dune, consciente d'être au creux d'un rêve, j'ouvre les bras. En confiance. Légère comme une plume, cœur et bras déployés, je vole ! Ivre de joie, de liberté, dans un sentiment de paix profonde, je ressens, comme jamais, la caresse de l'air, la beauté de la lumière, les couleurs de l'horizon, le volume des plus infimes détails, l'odeur même du sable. L'immensité du monde. L'éternité du temps...

Intime et pourtant éminemment universel¹, ce rêve *extraordinaire*, surgi en pleine « traversée du désert », au

1. Considéré comme un rêve « typique », universel (à l'instar de perdre ses dents ou d'être nu), voler en rêve reste rare : 1 % des rêves d'après

cœur des marais gluants d'un chaos de vie personnel, a laissé une empreinte plus que vive. Il a été le détonateur d'un changement. « *Le rêve ferme la boucle d'un certain temps de notre vie pour en ouvrir un autre. Il est le signe que quelque chose arrive* », me confirmera la philosophe et psychanalyste Anne Dufourmantelle, quand je lui évoquerai ce rêve fondateur¹.

Porteur et ferment de ce flux de vie continu, dans lequel il est si difficile de se projeter, le rêve est un révélateur. Il amène à la conscience, sous forme sensible d'images, de mots, concepts, sensations et symboles crépusculaires, ce que l'on ne peut encore (se) formuler dans l'aveuglante lumière des jours.

Je suis une « grande rêveuse »... Du plus loin que je me souviens, ma vie fleurit de rêves, dont je me souviens fréquemment. Depuis la plus tendre enfance, ils accompagnent mes nuits et inspirent mes jours. Mystérieux, foisonnants, souvent extravagants, ils abritent tour à tour des êtres imaginaires, des forêts profondes, des lieux inconnus, des proches disparus, mais aussi des cataclysmes majeurs et autres rencontres maléfiques... Souvent lucides, ils égrainent des énigmes sibyllines, des détails de génie pour le moins cocasses (voiture-sac à dos, homme-escargot, théâtre de marionnettes vivantes, etc.), des intuitions et des messages-phares, au fil d'improbables scénarios. J'immortalise les plus saillants dans un carnet de rêves. En les relisant, parfois des années plus tard, je

les recherches menées par William Domhoff de l'université de Santa Cruz, à qui l'on doit la DreamBank, qui recense actuellement vingt-deux mille récits de rêve.

1. En entretien. Anne Dufourmantelle est l'auteur du livre phare, *Intelligence du rêve*, Paris, Payot & Rivages, coll. « Manuels Payot », 2012.

suis toujours étonnée de leur force, de leur « vivance », de leur inventivité et, parfois, de leur prédiction... Le rêve, vivant, vibrant, se présente à moi comme le métronome des hauts et des bas de l'existence, des vagues et lames de fond du fleuve de l'inconscient. J'y ai découvert des clés essentielles sur le chemin. Des inspirations. Des fulgurances. Des révélations.

Ce thème est donc un... rêve pour moi ! Alors, serait-ce l'imminence, voire l'immanence de ce livre, toujours est-il que jamais le rêve n'a été aussi présent, aussi prégnant, dans le cours des nuits, dans le flot de la vie. Et plus j'éveille mes rêves, plus ils fleurissent, se déploient et prennent sens... et plus je rêve. De même, comme par magie, durant la « gestation » de cet ouvrage, des rêveurs sont venus me rapporter leurs rêves – si certains savaient que je travaillais sur ce sujet, nombre d'entre eux l'ignoraient. C'est que depuis la nuit des temps partager ses rêves crée une reliance, un fil d'or tissé de sens et de résonance, entre les êtres plongés, pour ne pas dire égarés, dans le labyrinthe de l'incarnation.

Alors, à la beauté des rêves !

Et si le rêve, bien plus qu'un épisode du sommeil, était un éveil ?

« Je suis une Lilliputienne, plongée dans une forêt effrayante et entourée de plantes immenses, menaçantes. Tout à coup, je me retrouve piégée dans une toile d'araignée grande comme un réseau de métro... quand déboule une tarentule gigantesque, couverte de poils. Je lui crie des mots venin qui la font recu-

ler. Et là, invariablement, je me réveille ! Ce rêve se répète régulièrement, en boucle, depuis la fin de mon adolescence », confesse Carla, à l'orée de la trentaine, qui dit être marquée par ce rêve répétitif.

« Dans l'univers onirique, tout est possible », souligne, enthousiaste, Monique Tiberghien, psychologue, enseignante de rêve et de rêve lucide¹. Jamais en panne de scénarios, le rêve, inspiré et inspirant, initiatique même, nous connecte avec l'infini de nos potentialités, au-delà des limitations du corps physique. Pure intelligence, qui n'est pas passée au tamis du mental, des conditionnements, inhibitions et autres interdits, le rêve réconcilie les temps, abolit les distances, anticipe les événements, fait revivre les morts, amplifie les sensations, délivre des messages, solutionne les problèmes, guérit et peut même permettre la télépathie... Il nous ouvre à des mondes inconnus et à des capacités extraordinaires : voler, traverser les murs, marcher sur l'eau ou parler à un serpent, tout est à portée de rêve ! « Ce que peut le rêve est immense. Réparer, se remémorer, prophétiser, écouter, mettre en garde, terroriser, apaiser, dévoiler, libérer. Et nous permettre d'oublier », relève, dans son livre, la psychanalyste Anne Dufourmantelle².

Loin des interprétations toutes faites, forcément restrictives, c'est un chemin de connaissance de soi. D'évolution. Une voie d'action à même de nous sortir du marasme et de la glaise de l'immobilisme, du déterminisme, du programmé et de nos schémas récurrents. Un puissant outil de

1. En entretien. Psychothérapeute, Monique Tiberghien est également présidente de l'Eurotas (Association européenne du transpersonnel).

2. Anne Dufourmantelle, *Intelligence du rêve*, op. cit., p. 11.

créativité, prompt à ensemercer nos vies. Cette ouverture magique, véritable traversée du miroir, offre une perspective élargie de notre quotidien. De notre conscience. Un autre angle de vue – décalé – sur la réalité, les événements, les phénomènes. Sur soi et son « être au monde ». Que de destins, d'œuvres et d'inventions ont trouvé tout ou partie de leur inspiration dans la « levure » du rêve, de la théorie de la relativité d'Einstein au choix de « carrière » de... Descartes, père pourtant du rationalisme !

Une fécondité sans limites... si tant est que l'on puisse « éveiller » le rêve. Des sages de l'Antiquité aux peuples traditionnels, en passant par les yogis ou les pères de la psychanalyse, le travail sur les rêves a traversé les temps. Longtemps restés secrets pour la plupart, ces enseignements s'ouvrent et trouvent leur écho contemporain notamment dans les recherches menées sur les rêves lucides. On peut ainsi apprendre, dit-on, à développer la conscience du rêve – le convoquer, l'orienter, voire le maîtriser ou le modifier. Telle une voie d'éveil.

Cependant, si les récentes découvertes sur le sommeil et le développement des neurosciences ont fait progresser la compréhension de la mécanique onirique, la substance même du rêve demeure nimbée d'une importante part de mystère... La part du rêve ?!

L'attrape-rêves

Si la vie nous prête de vivre jusqu'à 70 ans, nous aurons passé près de vingt-trois ans à dormir, et environ cinq ans à rêver. Le rêve n'est donc pas anecdotique dans le cours d'une destinée.

Mais qu'est-ce qu'un rêve ? À quoi sert-il ? Où nos rêves nous emmènent-ils ? Pourquoi tant de cultures ont-elles porté attention à leurs rêves ? Et quelle place leur accordent-elles, qu'elles soient antiques ou modernes, tibétaines, amérindiennes, neurophysiologiques ou encore psychanalytiques ? Pourquoi certains d'entre nous sont-ils de grands rêveurs, alors que d'autres ne se souviennent pas de leurs rêves (près de 14 % des personnes, d'après une étude récente de l'Inserm, ne se souviennent jamais de leurs rêves) ? Qu'ont-ils à nous dire et comment ramener le rêve à la vie ? Qu'est-ce qu'un rêve lucide et peut-on développer la conscience au cœur de l'expérience du rêve ? Et cætera.

Depuis la nuit des temps, le rêve nous interpelle, nous interroge, nous confronte et nous projette dans un possible en devenir. « *Un rêve qui n'est pas interprété est comme une lettre qui n'a pas été lue* », affirme le Talmud, soulignant l'importance de l'activité onirique dans l'éveil de toute destinée humaine.

Aux confins de la physiologie, de la psychologie, de la philosophie, de la spiritualité, de l'ethnologie, de la sémiologie (l'étude des signes), de la mythologie ou encore de la parapsychologie, le rêve (et surtout son étude, l'oniologie) comporte d'innombrables portes d'entrée. À l'image même de Morphée, l'un des mille enfants du dieu du Sommeil, Hypnos, qui peut prendre, comme son étymologie l'indique (*morphê*, « forme »), mille et une formes, mille et un visages pour se présenter à nous lors du voyage onirique...

Face à cet obscur objet d'études qu'est le rêve, donnant lieu à tout et son contraire en terme d'hypothèses et de croyances, nous n'avons dès lors d'autres choix

que d'être humbles, ouverts et de faire comme lui : multiplier les angles et points de vue pour extraire son suc créatif et atteindre quelque peu, si tant est que cela soit possible, « la proximité » de son mystère, reflet du mystère de la Vie.

Aussi ce livre « attrape-rêves » vous emmène-t-il à la rencontre de cette surréalité à laquelle nous convie l'univers onirique, ainsi que l'appelle André Breton dans son *Premier manifeste du surréalisme*.

Au fil des rites et pratiques autour du rêve (issues du chamanisme, du yoga des rêves, de l'approche des rêves lucides, de la gestalt-thérapie...), de témoignages de rêveurs, de visions plurielles venant de spécialistes (chercheurs, neurologues, thérapeutes par les rêves, psychanalystes, ethnopsychiatres, oniologues, somnologues...), nous vous proposons d'entrer en intimité avec le rêve. Avec vos rêves ! En résonance avec l'énigme onirique du monde.

Car « *plus on travaille l'inconscient par le biais du rêve, plus la conscience devient claire* », avertit Monique Tiberghien... et plus la conscience devient claire, plus les rêves nous éclairent ! « *Nos rêves nous veillent* », aime à dire Anne Dufourmantelle.

Pour qu'ainsi, de chrysalide porteuse de l'infini des possibles, le rêve puisse déployer ses ailes créatives et féconder nos vies. Au moment même où j'écris cette phrase, un papillon entre par la fenêtre de mon bureau...

L'étoffe des rêves

Rêver, c'est informer l'avenir.

Gérald NEVEU

Une histoire rêvée

Pour l'écrivain argentin Jorge Luis Borges, « *le rêve est l'art premier* »... Le rêve n'est en effet pas né de la dernière pluie, ni de Freud ! Il n'est ni un apport tardif ni une fioriture de l'histoire. Non, le rêve est au principe même de l'humanité. Aux fondements de la culture. « *Les textes les plus anciens, sans exception – qu'ils soient mésopotamiens, grecs, égyptiens, latins, chinois, etc. – portent mention de récits de rêves* », relève Anne Dufourmantelle.

« *L'homme, ce rêveur définitif* », proclamait au monde André Breton, dans son *Manifeste du surréalisme*... À la fois expérience la plus commune aux hommes et la plus mystérieuse, le rêve intrigue et fascine depuis tou-

jours. De fait, malgré des différences de conceptions, d'approches et d'interprétations, les rêves ont occupé une place centrale dans de nombreuses sociétés. Dans la plupart des cultures, on ne doutait pas de l'importance de l'acte de rêver et l'on encourageait l'aptitude à se rappeler les rêves. Déjà, durant la plus haute Antiquité, en Mésopotamie, on disait qu'oublier ses rêves était dangereux et une invocation spécifique permettait d'en raviver le souvenir... Quant au Talmud, qui consacre au rêve des passages entiers, parfois contradictoires, il soutient que quiconque dort sept jours consécutifs sans rêver est appelé « mauvais », dans la mesure où c'est le signe qu'il est méprisé dans le Ciel, « *du fait qu'on ne lui révèle rien* »...

Même la préhistoire n'est pas en reste. « *Tant les derniers hommes de Néandertal, que les premiers hommes de Cro-Magnon, s'intéressaient déjà à leurs rêves... et éprouvaient le besoin de les raconter à leurs semblables* », souligne Roland Pec, somnologue et psychologue¹. De très nombreuses peintures pariétales et rupestres, parfois vieilles de plus de trente mille ans, témoignent de cette activité onirique. « *Selon des paléontologues de renom, une proportion importante de scènes de chasse (notamment) représenterait davantage des scénarii de rêves que des faits réels* », observe Roland Pec.

Mais peut-être faut-il remonter encore plus en amont lorsqu'on évoque la genèse du rêve, qui n'est pas l'apa-

1. Roland Pec est le cofondateur du Centre d'études des troubles du sommeil à la clinique Édith Cavell (Bruxelles). Par sa spécificité, il est à l'articulation entre physiologie et psychologie du rêve. Lors d'un entretien foisonnant, il a ainsi partagé longuement et généreusement les recherches qu'il mène depuis des années sur les rêves, en vue d'écrire un ouvrage.

DÉPARTEMENT ÉDITORIAL ART DE VIE

RÉALISATION : NORD COMPO, À VILLENEUVE-D'ASCQ

DÉPÔT LÉGAL : MAI 2015

IMPRIMÉ EN FRANCE