

STÉPHANE CARAPELLE

Préfaces du Dr GOSSERIES et de POISSON FÉCOND

PRENEZ LE CONTRÔLE
DE VOS
RÊVES

**« La première fois que j'ai volé
dans un rêve, j'ai compris que
mes nuits pouvaient devenir
un terrain d'aventure. »**

LEDUC 

Plongez dans l'univers fascinant du rêve lucide !

Vous avez peut-être déjà vécu cette expérience étrange : réaliser, en plein rêve, que vous êtes en train de rêver. Que le décor autour de vous n'est pas réel, que vous pouvez en faire ce que vous voulez. Voler, explorer, créer, rencontrer des personnes disparues, vivre des aventures impossibles. C'est ça, un rêve lucide.

Que vous soyez novice ou que vous souhaitiez approfondir vos connaissances sur cette thématique fascinante, ce livre à la fois pratique, théorique et richement documenté est pour vous. Vous y découvrirez :

- **Les bases du rêve lucide :** qu'est-ce que c'est ? Que disent les scientifiques à ce sujet ? Comment passer du rêve classique au rêve lucide ?
- **Des techniques simples et efficaces pour contrôler vos rêves :** voler, faire apparaître une personne ou un objet, vous téléporter...
- **Comment la lucidité onirique peut considérablement améliorer votre vie :** réduire les cauchemars, gérer la douleur, améliorer votre bien-être et votre santé mentale, optimiser vos performances sportives, développer un nouveau talent...

Appréhender cet outil vous permettra de vivre des expériences incroyables pendant votre sommeil et des transformations tangibles au quotidien.

Kinésithérapeute de formation, **Stéphane Carapelle** est particulièrement reconnu pour son expertise dans les états non ordinaires de conscience, dont l'hypnose et le rêve lucide, qu'il a étudiés lors de son master de recherche au sein du Coma Science Group (Université de Liège). Praticien et formateur des professionnels de santé, il partage ses connaissances à une large communauté sur ses réseaux sociaux.

19,90 euros

Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-3852-1



9 791028 538521



FABRIQUE
EN FRANCE



Rayon : Développement
personnel

editionsleduc.com

LEDUC

Avis des lectrices

Sandra – @sandyvez

J'ai été totalement captivée par ce livre. Le monde du rêve est un sujet passionnant et intrigant, et ce livre nous donne envie de le découvrir encore plus profondément.

Bénédictte – @bene.m.lire

Imaginez : vous êtes en train de rêver que vous courez dans un champ, quand soudain... BAM ! Vous réalisez que vous êtes en train de rêver. Et là, tout change : vous pouvez voler, faire apparaître un café... Bienvenue dans l'univers fascinant du rêve lucide. Avec ce livre, Stéphane Carapelle nous embarque dans une aventure scientifique mais aussi poétique. C'est un guide plutôt sympa à lire, facile à appréhender et à comprendre, et comme il est truffé d'anecdotes personnelles et drôles de l'auteur, ça donne vraiment envie de se lancer dans cette expérience à notre tour.

Nathalie – @nathi_lit

Et si nos rêves étaient bien plus qu'un simple voyage nocturne ? C'est la question fascinante que pose ce livre consacré aux rêves lucides. J'ai particulièrement apprécié l'équilibre entre les explications scientifiques et les conseils pratiques. L'auteur rend accessible un sujet qui peut sembler complexe au premier abord et nous montre que le rêve lucide n'est pas seulement une expérience amusante, mais aussi un véritable outil de développement personnel. Ce qui m'a le plus intriguée, c'est la manière dont ces techniques pourraient aider à mieux gérer les cauchemars, les peurs ou encore certaines émotions difficiles. Le livre ouvre des perspectives passionnantes sur les capacités de notre esprit et donne envie d'expérimenter par soi-même. La lecture est fluide, enrichissante et ponctuée d'exemples inspirants qui montrent à quel point les rêves peuvent influencer notre créativité et notre quotidien. C'est un ouvrage qui donne envie d'en apprendre davantage sur le fonctionnement de notre cerveau et le pouvoir de nos rêves.

Caroline – @les_petites_lectures_de_caro

C'est exactement le type d'ouvrage que j'adore. On peut lire ce livre par simple curiosité, pour comprendre comment fonctionne la conscience et appréhender ce qui se passe vraiment quand on rêve ou, au contraire, suivre les protocoles pour parvenir à une maîtrise du rêve lucide. Totalement novice dans ce domaine, j'ai adoré sortir de ma zone de confort et apprendre toute une quantité de techniques simples et efficaces pour contrôler mes rêves.

Linda – @books_and_cooks16

J'ai apprécié l'approche très pratique de l'auteur, qui présente de nombreux outils pour favoriser les rêves lucides : tenue d'un carnet de rêves, exercices de concentration, techniques sensorielles, mais aussi les recherches actuelles autour des nouvelles technologies et de certaines approches pharmacologiques, sans oublier d'en rappeler les limites et les précautions. L'ensemble est clair et très complet. C'est une lecture que je recommande aux personnes curieuses de découvrir ce sujet ou à celles qui souhaitent approfondir leurs connaissances.

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !

Rendez-vous ici : bit.ly/newsletterleduc

Retrouvez-nous sur notre site www.editionsleduc.com
et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité. Un livre écoresponsable, c'est une impression respectueuse de l'environnement, un papier issu de forêts gérées durablement (papier FSC® ou PEFC), un nombre de kilomètres limité avant d'arriver dans vos mains (90 % de nos livres sont imprimés en Europe, et 40 % en France), un format optimisé pour éviter la gâche papier et un tirage ajusté pour minimiser le pilon ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Conseil éditorial : Haïm Lévy

Édition : Sylvie Dumon-Josset

Correction : Nathalie Billaut

Maquette : Laurie Baum

Design de couverture : Elisabeth Hébert

Illustrations : Stéphane Carapelle

© 2026 Éditions Leduc
76 boulevard Pasteur
75015 Paris – France
ISBN : 979-10-285-3852-1

STÉPHANE CARAPELLE

PRENEZ LE CONTRÔLE
DE VOS
RÊVES

LEDUC 

SOMMAIRE

Préface du D ^r Gosseries	7
Préface de Poisson Fécond	9
Introduction	11
Partie 1 Faire connaissance avec le rêve lucide	15
Un peu d'histoire	17
<i>La découverte du sommeil paradoxal</i>	17
<i>Fin des années 1960, les scientifiques s'intéressent au sujet</i>	18
<i>Un sujet difficile à étudier</i>	22
Qu'appelle-t-on rêve lucide ?	27
<i>Conscience et contrôle</i>	27
<i>Des rêves pas comme les autres</i>	30
<i>Des sensations fidèles à la réalité</i>	32
Deux sortes de rêves lucides	35
<i>Le DILD : un rêve classique qui devient lucide</i>	36
<i>Le WILD : s'endormir en gardant sa lucidité</i>	36
<i>Le cas particulier des faux réveils</i>	37

Partie 2 Les 3 étapes pour faire vos premiers rêves lucides	39
Le rappel onirique, ou comment vous souvenir de vos rêves	43
<i>Se réveiller en phase de sommeil paradoxal</i>	43
<i>Noter ses rêves dès le réveil</i>	45
<i>Deux obstacles au rappel onirique</i>	50
<i>Est-il possible d'oublier un rêve lucide ?</i>	51
Comment rendre lucides vos rêves classiques	53
<i>Les techniques d'induction cognitive, ou la force de l'esprit</i>	53
<i>L'induction pharmacologique</i>	70
<i>Les techniques d'induction technologique</i>	83
Stabiliser et prolonger la lucidité	91
<i>Évaluer son niveau de lucidité</i>	91
<i>Prolonger un rêve lucide</i>	94
<i>Mes expériences les plus marquantes</i>	104
Apprendre à contrôler vos rêves	115
<i>Voler dans un rêve lucide</i>	115
<i>Faire apparaître une personne ou un objet</i>	119
<i>Se téléporter</i>	125
<i>On peut tout faire dans un rêve lucide !</i>	126
 Partie 3 La lucidité, une notion aux multiples dimensions	 135
L'hypnagogie, ce passage de l'éveil au sommeil	139
<i>Ondes thêta et « pseudo-hallucinations »</i>	140
La lucidité, un état plein de nuances	145

<i>Une synergie de fonctions cognitives</i>	146
<i>La lucidité sous d'autres formes</i>	148
Partie 4 Comment la lucidité peut améliorer votre vie	171
Le rêve lucide, l'antidote aux cauchemars	175
<i>En cas de cauchemar récurrent</i>	176
<i>Pour affronter tout type de scénario terrifiant</i>	177
Le rêve lucide peut aider à remonter la pente	183
<i>Tout repose sur le contrôle</i>	184
Le rêve lucide pour gérer la douleur	187
<i>La douleur, un système d'alarme modulable</i>	188
<i>Un atout majeur : la plasticité du cerveau</i>	191
Le rêve lucide pour optimiser vos performances	197
<i>Les performances physiques</i>	197
<i>L'optimisation cognitive</i>	202
Lucide la nuit, lucide le jour	209
<i>Tout commence par le rappel onirique</i>	210
Conclusion	217
Remerciements	220
À propos de l'auteur	222

PRÉFACE

DU D^R GOSSERIES

Le rêve est sans doute l'un des derniers territoires que nous explorons chaque nuit sans vraiment le connaître. Nous y passons près d'un tiers de notre existence, et pourtant il continue à nous échapper.

Les rêves lucides ajoutent une dimension supplémentaire : celle où le rêveur prend conscience qu'il est en train de rêver et peut parfois en influencer le déroulement. Ce phénomène intrigue depuis des siècles et, malgré les progrès considérables réalisés ces dernières décennies, il reste encore de nombreuses questions à explorer. J'ai eu la chance d'encadrer Stéphane Carapelle lors de ses deux mémoires consacrés à ce sujet. Très vite, j'ai été frappée par sa curiosité et son enthousiasme communicatif.

Dès les premières pages de cet ouvrage, on perçoit le plaisir de partager, de questionner et d'explorer un sujet qui le passionne. Le lecteur y découvrira une écriture vivante, accessible, ponctuée d'une touche d'humour, mais surtout une démarche que tout scientifique appréciera : observer sans préjugés, questionner avec rigueur et accepter que la science avance parfois davantage grâce aux bonnes questions qu'aux réponses définitives.

Stéphane confronte son expérience de rêveur lucide aux connaissances issues de la recherche, met en perspective les découvertes qui ont jalonné l'histoire de cette discipline, examine les différentes hypothèses et distingue ce qui est établi de ce qui reste encore à démontrer. Dans un domaine où les affirmations spectaculaires prennent parfois le pas sur les données scientifiques, cette prudence est précieuse.

L'un des autres atouts de ce livre réside dans la richesse de sa documentation. Études scientifiques, techniques d'induction, conseils pratiques, expériences de rêveurs et anecdotes historiques s'y répondent avec cohérence. Plus qu'une compilation, Stéphane en propose une lecture critique et nuancée, invitant le lecteur à construire son propre regard sur le rêve lucide.

Au fil de mes expériences de rêves lucides, j'ai pris l'habitude de vérifier un détail : mes pieds touchent-ils le sol ? Jusqu'à présent, la réponse a toujours été non. Simple particularité de mon expérience ou indice d'un mécanisme cérébral encore mal compris ? Je l'ignore. Mais c'est souvent ainsi que naissent les questions scientifiques les plus intéressantes. En neurosciences, les progrès naissent rarement des certitudes. Ils commencent le plus souvent par une observation inattendue, une question bien posée et la volonté de la confronter aux faits. Le rêve lucide n'échappe pas à cette règle.

Nous passons environ vingt-cinq années de notre vie à dormir. Peut-être est-il temps de consacrer quelques heures à mieux comprendre ce qui se passe pendant ces milliers de nuits.

Ce livre est une excellente façon de commencer ce voyage.

D^r Olivia Gosseries

Chercheuse qualifiée FNRS

Directrice du Coma Science Group,

Université de Liège

PRÉFACE

DE POISSON FÉCOND

Il y a quelque chose d'assez fascinant dans le rêve : nous y allons tous, absolument tous, mais presque personne ne prend le temps de demander où se trouve l'entrée. On ferme les yeux, on tombe, on traverse, et le matin on dit simplement : « J'ai fait un rêve bizarre. » Comme si ce n'était pas déjà l'une des phrases les plus vertigineuses de l'humanité.

J'ai longtemps cru que les rêves étaient un sujet parmi d'autres. Passionnants, oui, mais rangés dans le grand tiroir des mystères humains, entre les sensations de déjà-vu et les chats qui fixent un mur vide avec trop d'intérêt. Puis j'ai eu cette intuition : si nous apprenions à entrer consciemment dans nos rêves, nous ne changerions pas seulement nos nuits. Nous changerions notre façon d'être vivants.

À partir de là, quelque chose s'est aligné dans ma vie de créateur de contenu et d'auteur. Les livres, les vidéos, les rencontres, les projets... Tout s'est mis à revenir, d'une manière ou d'une autre, à cette même porte intérieure. Les rêves sont devenus le fil rouge, celui qui relie ce que je crée, ce que je cherche et ce que j'ai envie de transmettre. Aujourd'hui, chez moi, cela porte le nom de Noisulli.

C'est au début du tissage de ce fil rouge que j'ai rencontré Stéphane Carapelle. Nous nous sommes croisés grâce à un groupe

de passionnés qui s'entraînaient à faire des rêves lucides ensemble. Dit comme ça, on dirait presque une société secrète avec des carnets de rêves, de vieilles toges et des bâtons d'encens. Mais il n'en était rien.

Chez Stéphane, cette curiosité avait quelque chose de particulier. On sentait déjà quelqu'un qui ne voulait pas seulement accumuler des techniques, mais comprendre ce qui se jouait derrière. Stéphane est devenu un expert du sujet, bien sûr. Il connaît les protocoles, les recherches, les pièges, les espoirs parfois un peu trop enthousiastes et les méthodes qui tiennent vraiment debout. Mais il a aussi cette qualité plus rare : il sait expliquer sans assécher. Il garde l'émerveillement intact.

Car les rêves ne sont peut-être pas un simple bruit de fond de la nuit. Ils sont peut-être un territoire. Une passerelle. Un endroit où l'imagination n'est pas juste un joli outil du cerveau qui sert vaguement en cours d'arts plastiques, mais une force. Une force capable de nous transformer, de nous réparer parfois, et peut-être... de nous réveiller autrement.

Ce livre ne vous demande pas de croire aveuglément. Il vous propose d'essayer. De noter vos rêves, de les observer, de reconnaître leurs lois, puis peut-être, un soir ou un matin, de les apprivoiser. Stéphane vous en montre le chemin avec la précision du pédagogue et la passion de l'explorateur.

Alors, lisez ce livre comme on suit un lapin blanc : avec curiosité, prudence et un léger doute quant à savoir si vous êtes vraiment éveillé – ce qui est souvent bon signe. Et peut-être que cette nuit, au cœur d'un rêve, vous regarderez vos mains avec un frisson en vous disant : « Attends... je suis en train de rêver. »

Chris – Poisson Fécond

INTRODUCTION

Vous avez peut-être déjà vécu cette expérience étrange : réaliser, en plein rêve, que vous êtes en train de rêver, et comprendre que vous pouvez en faire ce que vous voulez. Voler, explorer, créer, rencontrer des personnes disparues, vivre des aventures impossibles. C'est ça, un rêve lucide.

Ce n'est pas un phénomène rare. Une méta-analyse¹ portant sur 24 282 participants et cinquante années de recherches révèle que 55 % de la population a vécu au moins un rêve lucide dans sa vie et que 23 % en font au moins une fois par mois. Autrement dit, vous connaissez très probablement l'une de ces personnes sans même le savoir.

Pendant longtemps, ce sujet était considéré comme folklorique, ésotérique, pas sérieux. Aujourd'hui, la science non seulement confirme l'existence du phénomène, mais montre aussi qu'il est bien plus complexe et bien plus utile qu'on ne le pensait. Les rêves lucides sont mesurables, reproductibles, et leurs effets sont documentés. Ce que la recherche commence à révéler, c'est un territoire encore largement inexploré de la conscience humaine.

1. Saunders D.T. *et al.*, « Lucid dreaming incidence: A quality effects meta-analysis of 50 years of research », *Consciousness and Cognition*, vol. 43, 2016, p. 197-215.

De mon côté, j'en fais depuis que je suis tout petit. Mais pendant des années, je ne savais pas ce que c'était. Quand j'essayais d'expliquer ces expériences incroyables à mon entourage, personne ne me croyait vraiment. J'ai longtemps cru que tout le monde vivait ça et que j'étais simplement plus bavard que les autres.

C'est en découvrant que le rêve lucide était un phénomène étudié scientifiquement, avec des protocoles, des mesures, des publications dans des revues sérieuses, que tout a changé pour moi. Je me suis plongé dans la littérature, j'en ai fait le sujet de mes recherches de master, sous la direction du D^r Olivia Gosseries², et j'ai commencé à comprendre pourquoi certaines personnes y arrivent facilement et d'autres pas du tout.

Parce que, oui, certaines personnes ont une facilité naturelle pour ça. Ce n'est pas pour autant une capacité réservée à quelques élus. C'est une compétence qui s'apprend. Et comme toutes les compétences, elle demande une méthodologie et un peu de motivation. Si vous avez ouvert ce livre, vous avez au moins la seconde.

Cela dit, je veux être honnête avec vous dès le départ : vous n'êtes pas obligé de pratiquer pour que ce livre vous apporte quelque chose. Certains lecteurs voudront tout mettre en place, suivre les protocoles, progresser méthodiquement. C'est bien. D'autres liront ce livre par simple curiosité, pour comprendre comment fonctionne la conscience, pourquoi le cerveau endormi est capable de choses que le cerveau éveillé ne peut pas faire, ce qui se passe quand on rêve. Et c'est tout aussi bien. Ce livre est écrit pour tous. J'ai l'espoir qu'il parle à ceux qui n'ont jamais entendu parler de rêve lucide comme à ceux qui en font depuis des années, aux curieux de passage comme aux chercheurs qui connaissent la littérature scientifique. J'ai essayé d'aller suffisamment loin pour que même les plus aguerris découvrent encore des choses. Si vous en avez envie, prenez un crayon. Soulignez, entourez, annotez dans les marges. Une lecture active laisse des traces, et dans ce cas précis, ces traces pourraient

2. Directrice du Coma Science Group, à l'Université de Liège.

vous être utiles plus tard. Vous comprendrez pourquoi en cours de route.

On associe souvent le rêve lucide au fun, et c'est légitime. Voler au-dessus des nuages, faire apparaître des personnes, explorer des mondes impossibles, revivre des souvenirs, rencontrer des gens qui nous ont quittés. C'est réel, c'est intense, et ce sont des expériences parmi les plus extraordinaires qu'un être humain puisse vivre.

Mais il y a un autre versant, bien moins connu, qui commence à faire parler de lui dans les milieux scientifiques. Prenez le sport, par exemple. Des études montrent que s'entraîner dans un rêve lucide produit des gains mesurables à l'éveil. Pas métaphorique-ment. Réellement. Prenez ensuite les cauchemars. Certains patients apprennent à reconnaître le rêve en cours, à en modifier le scénario, et à transformer une nuit de terreur en quelque chose de supportable. Et ce n'est qu'un début. Des chercheurs explorent aujourd'hui son potentiel pour la douleur chronique, la rééducation, la cognition. Le rêve lucide est en train de sortir du domaine de la curiosité pour entrer dans celui de l'outil.

Ce qui est frappant, c'est que plus on creuse, plus les bénéfices se multiplient dans des directions que l'on n'attendait pas. Un peu comme les grandes découvertes en médecine : on cherche une chose, et on en trouve une autre qui s'avère plus intéressante. Sauf qu'ici, le terrain d'exploration se trouve à l'intérieur de vous. Et comme pour tout ce qui touche au corps et à l'esprit, ce n'est pas toujours simple à mettre en place. J'en sais quelque chose. Malgré mes années de pratique spontanée, maîtriser le phénomène m'a demandé du travail, des erreurs, et beaucoup de lecture. C'est pour cela que j'ai écrit ce livre, pour vous éviter le chemin que j'ai pris, et vous indiquer directement ce qui fonctionne.

Le rêve lucide est probablement bien plus grand que ce qu'on en dit aujourd'hui. Les expériences de mort imminente, les sorties hors du corps, la vision à distance, les rêves prémonitoires... Ces phénomènes qui fascinent et divisent depuis des siècles pourraient trouver, au moins en partie, des explications à travers le prisme du

rêve lucide. Je vis ces expériences depuis l'enfance sans avoir pu les expliquer, sans que personne autour de moi n'ait vraiment compris ce dont je parlais. Si j'ai plongé dans la recherche, c'est parce que je ne trouvais de réponses nulle part. Aujourd'hui, je ne les ai pas toutes, mais j'ai avancé. Et ce que j'ai trouvé, je vous le transmets.

Je n'ai pas de position sur ce que signifient les sorties hors du corps ou les entités que certains perçoivent. Ce n'est pas mon rôle en tant que scientifique. La science ne dit pas que les choses existent ou non, elle aide juste à poser de meilleures questions. Ce livre est une base solide pour partir de quelque part. Pas une vérité définitive. Juste, à mon sens, le meilleur point de départ disponible.

Dans quelques nuits, quand vous fermerez les yeux, quelque chose se passera dans votre cerveau que vous ne contrôlez pas encore. Ce livre commence là.



FAIRE
CONNAISSANCE
AVEC LE RÊVE
LUCIDE

UN PEU D'HISTOIRE

Avant de commencer à vous expliquer les meilleures techniques pour faire des rêves lucides, il me semble intéressant de nous arrêter brièvement sur l'histoire de ce phénomène afin de tenter de comprendre pourquoi quelque chose d'aussi extraordinaire qu'être conscient dans un rêve n'est pas un sujet plus connu.

LA DÉCOUVERTE DU SOMMEIL PARADOXAL

Jusqu'au milieu du xx^e siècle, on pensait que le sommeil était un état passif et que le cerveau cessait de fonctionner en raison de la fatigue de la journée. Cette conception ignorait totalement l'architecture cyclique et la classification moderne des différents stades du sommeil.

Avec l'évolution de la science, on s'est rendu compte que cet état passif est, en réalité, composé de plusieurs phases. En 1953, Nathaniel Kleitman, professeur de physiologie à l'Université de Chicago, et son doctorant Eugène Aserinsky remarquent qu'à un certain moment du sommeil, les yeux des sujets bougent rapidement sous leurs paupières. Ceci marque la découverte d'une phase particulière du sommeil, qu'ils ont appelée « phase REM » (*Rapid Eye Movement*, ou mouvement oculaire rapide en français). Quelques années plus tard, en 1959, le neurobiologiste français Michel Jouvet

lui donnera le nom de « sommeil paradoxal ». Il la nomme ainsi car le sujet dort, mais son cerveau est hyperactif, ce qui, en effet, paraît assez paradoxal. On a donc deux appellations en fonction du lieu de découverte, mais il s'agit de la même phase de sommeil.

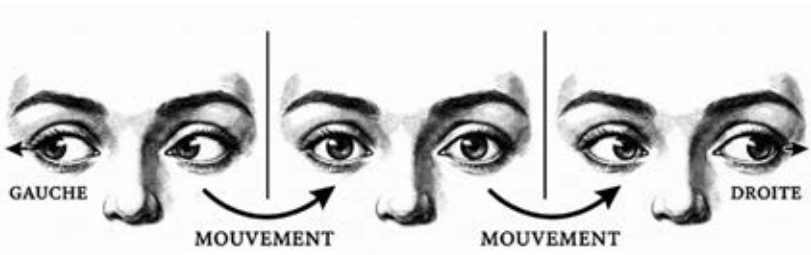
Concernant le rêve, les scientifiques s'y intéressent très peu car, à cette époque, c'est la pensée psychanalytique freudienne qui domine. Mais en 1957, Nathaniel Kleitman et son nouveau doctorant, William Dement, réalisent une étude sur le sommeil lors de laquelle ils remarquent chez un participant que, sous ses paupières, ses globes oculaires bougent verticalement. Lorsqu'ils le réveillent pour savoir de quoi il rêvait, l'homme répond qu'il lançait des balles dans un panier de basket. Cette coïncidence troublante fait naître une hypothèse séduisante : et si les mouvements de nos yeux sous nos paupières reflétaient ce que nous regardons dans nos rêves ?

FIN DES ANNÉES 1960, LES SCIENTIFIQUES S'INTÉRESSENT AU SUJET

En 1968, Celia Green, directrice de l'Institut de recherche psychophysique, qui étudie à Oxford des sujets souvent rejetés par le milieu scientifique tels que la parapsychologie ou les expériences de sortie de corps, publie un livre intitulé *Lucid Dreams*. Elle y compile des histoires de rêves en analysant le phénomène et en le reliant aux états physiologiques du sommeil. Elle pose l'hypothèse audacieuse que le rêve lucide n'est pas une hallucination magique, mais bien un état de conscience distinct qui se produit durant le sommeil. Cette approche sérieuse sur un sujet jugé marginal va préparer le terrain pour la découverte révolutionnaire à venir.

En 1975, au Royaume-Uni, Keith Hearne, un doctorant de l'Université de Hull, a entendu parler de ce potentiel lien entre les mouvements oculaires et l'endroit où on regarde dans ses rêves. Il a également eu l'occasion de lire l'ouvrage de Celia Green qui lui a donné des idées. Il va alors demander à un rêveur lucide expérimenté,

Alan Worsley, d'effectuer volontairement, pendant qu'il est en train de dormir et de rêver, une série précise de mouvements oculaires pour indiquer qu'il est devenu conscient durant son sommeil. Cette série demande de réaliser plusieurs mouvements des yeux : gauche-droite-gauche-droite (G - D - G - D). Si le rêveur est vraiment capable de prendre le contrôle de son rêve, il sera capable d'effectuer ce mouvement prédéfini pendant qu'il dort, et comme cela sera réalisé en laboratoire, les expérimentateurs pourront alors voir ces mouvements sous ses paupières.



Séquence de mouvements oculaires volontaires (gauche-droite-gauche-droite) réalisée par le rêveur lucide pour signaler sa conscience à l'expérimentateur.

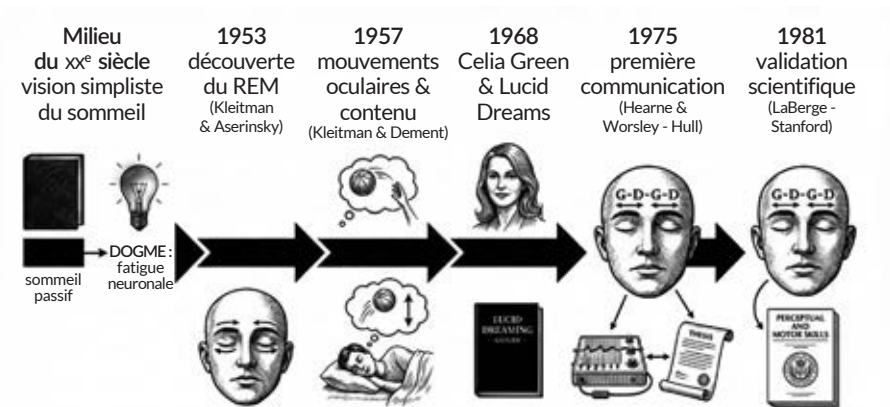
Et cette expérience fonctionne ! Les signaux sont enregistrés en laboratoire pendant le sommeil REM (ou paradoxal). C'est la première fois qu'une personne en train de dormir communique en temps réel grâce à l'envoi de signaux spécifiques vers l'extérieur. Une bascule historique, mais qui restera confinée dans la thèse de doctorat de Keith Hearne, et non publiée dans une revue scientifique internationale. Résultat : cette expérience passe inaperçue. Pas de diffusion, pas de reconnaissance, pas de validation.

L'erreur est de publier les résultats initiaux dans des revues orientées vers la parapsychologie, ce qui braque instantanément la communauté scientifique conservatrice qui voit le rêve lucide comme une fantaisie mystique douteuse. De plus, Keith Hearne n'est « qu'un simple étudiant en thèse » dans une université anglaise modeste qui

n'a pas le rayonnement des grands centres de recherche du sommeil. Pourtant, il envoie des courriers aux grands laboratoires américains, comme Stanford, pour partager ses preuves, et notamment à William Dement, superviseur d'un doctorant très peu connu à l'époque, Stephen LaBerge.

Ce dernier, contrairement à Hearne, bénéficie du rayonnement de Stanford : mieux entouré, mieux outillé, et surtout mieux placé pour se faire entendre. Il développe un protocole quasi identique avec les signaux oculaires, mais il standardise les procédures, et là où Hearne n'avait qu'un seul sujet, LaBerge multiplie les siens, s'entoure d'experts du sommeil, et renforce le protocole. En 1981, il publie les résultats dans *Perceptual and Motor Skills*. Et cette fois, la communauté scientifique écoute. Contrairement à Hearne, LaBerge parvient à faire valider sa découverte par ses pairs et transforme une simple observation en une preuve reproductible, objective et officiellement reconnue. Le rêve lucide sort de l'ésotérisme pour entrer dans le champ de la science.

HISTOIRE DE LA RECHERCHE SUR LE SOMMEIL ET LE RÊVE LUCIDE (XX^e-1981)



CHRONOLOGIE EXPRESS

Dès l'Antiquité, Aristote met le doigt sur le fait d'être conscient durant son sommeil dans son *Traité des rêves* (vers 350 av. J.-C.).

Grand bond dans le temps, c'est **en 1867** qu'entre en scène un aristocrate français, le marquis d'Hervey de Saint-Denys, qui note ses rêves chaque matin depuis ses 13 ans. Il publie *Les Rêves et les moyens de les diriger*, un livre où il décrit comment il a appris à prendre le contrôle de ses nuits. Il n'a pas de preuves scientifiques, mais il a une méthode empirique « béton ». On pourrait dire que c'est le grand-père de la pratique.

En 1913, le psychiatre néerlandais Frederik van Eeden est le premier à utiliser le terme « rêve lucide » dans une étude où il analyse cinq cents de ses propres rêves. Il le définit précisément comme un état où l'on a la pleine possession de ses facultés mentales et où l'on sait parfaitement que l'on dort. Le concept est posé, le nom est trouvé, mais la science, elle, reste sceptique et considère cela comme impossible. La suite, vous la connaissez...

En 1921, une autrice encore peu connue aujourd'hui publie *Studies in Dreams*, un ouvrage qui est le fruit de plusieurs années de recherches en autodidacte. Lors d'un cauchemar, elle devient lucide pour en sortir, puis met au point une technique qui ressemble aux méthodes actuelles : elle se répète « *rappelle-toi, c'est un rêve, tu ne dois plus rêver* », avant de dormir³.

3. Burek P. et Evrard R., « Mary Arnold-Forster et les autres précurseurs du rêve lucide en Europe (1867-1921) : une contribution historique », *L'Évolution psychiatrique*, 2026.

UN SUJET DIFFICILE À ÉTUDIER

Après la publication de LaBerge en 1981, les recherches se multiplient et on commence à voir de plus en plus d'études laissant envisager que les rêves lucides peuvent avoir une utilité qui dépasse largement ce qu'on aurait pu imaginer. Seul problème, même si les études sont nombreuses et très prometteuses, le nombre de participants reste relativement faible, ce qui rend les résultats encore trop peu robustes statistiquement.

Cette « faiblesse » est liée à plusieurs facteurs, notamment au fait que pour qu'un rêve lucide soit attesté scientifiquement, il faut un signalement oculaire en laboratoire. Or, cela était, et reste, extrêmement compliqué à obtenir. Premièrement, parce que les rêveurs lucides ne courent pas les rues. Deuxièmement, en admettant que l'on trouve un rêveur lucide, il faut qu'il soit assez expérimenté pour pouvoir faire ce rêve lucide en laboratoire. Il y a une différence entre réussir à faire des rêves lucides chez soi et y parvenir sur un lit d'hôpital, avec un électroencéphalogramme sur la tête ou, pire encore, dans un appareil IRM, pendant les quelques nuits où il est disponible à l'hôpital pour l'étude. Et avec le risque que les participants ne réussissent pas à faire un rêve lucide, auquel cas le chercheur aura utilisé une partie des financements à sa disposition « pour rien » (sachant que les financements ne sont pas illimités et même très souvent inexistantes pour ces thématiques d'étude).

Étudier le rêve lucide est donc une tâche très complexe, ce qui fait que les études sur le sujet comptent en général peu de participants et rendent les statistiques encore trop faibles pour que les puristes s'y intéressent sérieusement. Certes il existe des études avec beaucoup de participants, mais elles sont souvent réalisées sur la base de questionnaires et de témoignages. Il est donc difficile de savoir si une personne qui dit avoir fait un rêve lucide en a réellement fait un. Surtout à cette époque où le sujet reste encore très peu connu.

La propagation du rêve lucide

Mais cela change progressivement avec l'arrivée d'Internet et des réseaux sociaux. Le phénomène se propage et les gens peuvent parler de leurs expériences. Des blogs et des forums se créent sur le sujet. Quelques vidéos apparaissent dans le milieu francophone, dans lesquelles des youtubeurs très connus, comme Poisson Fécond et Fabien Olicard, parlent de ces fameux rêves que l'on peut contrôler. Alors que leurs vidéos comptabilisent des millions de vues, à côté d'eux, de petites chaînes commencent à émerger avec quelques centaines de vues. Les vidéos sur le sujet restent peu nombreuses et souvent limitées aux techniques de base, mais elles suffisent à faire parler du phénomène et à aider de plus en plus de personnes à devenir des rêveurs lucides.

De plus, la littérature sur le sujet s'enrichit. On étudie l'utilisation du rêve dans des domaines aussi variés que l'amélioration de la santé physique et mentale, les performances cognitives et sportives, mais aussi pour explorer davantage ce phénomène si particulier qu'est le rêve. Aujourd'hui, bien que la vérification oculaire en laboratoire reste le « gold standard » permettant au rêveur d'envoyer l'information *Je suis lucide* aux expérimentateurs, des études ont mis en évidence que nous pouvons envoyer bien plus qu'une simple réponse.

Communiquer en plein rêve, c'est possible

En 2021, une équipe internationale regroupant quatre laboratoires⁴ franchit un cap qu'on pensait digne de la science-fiction. Ils réussissent à instaurer un vrai dialogue, en temps réel, avec des personnes en plein rêve. Pour ce faire, le dormeur doit signaler qu'il est conscient grâce au code oculaire spécifique « gauche-droite-gauche-droite ».

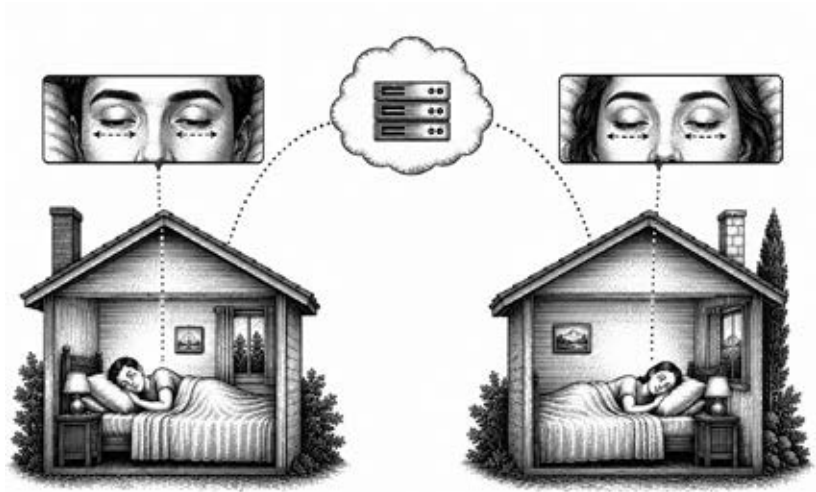
4. Konkoly K.R., Appel K., Chabani E. *et al.*, « Real-time dialogue between experimenters and dreamers during REM sleep », *Current Biology*, vol. 31, n° 7, 2021, p. 1417-1427.

Ensuite, les chercheurs commencent à lui poser des questions (des paroles prononcées à voix basse), lui envoient des flashes lumineux (parfois en morse) ou exercent des petits tapotements sur son bras. Les questions portent souvent sur des calculs mathématiques simples, comme « 8 moins 6 », mais les participants ne savent jamais à l'avance quel calcul va tomber.

Ce qui est incroyable, c'est la manière dont ces signaux du monde éveillé s'invitent dans le décor du rêve. Par exemple, un participant a raconté qu'il se trouvait dans une voiture et qu'il entendait les calculs mathématiques sortir directement de l'autoradio. Pour d'autres, la voix du chercheur arrivait comme celle d'un narrateur de film ou même comme une « voix divine » venant du ciel. Certains ont vu le soleil ou les lumières de leur décor clignoter pour leur dicter le calcul. Une fois le problème compris, le rêveur prenait le temps de réfléchir dans son sommeil et renvoyait la réponse exacte avec ses yeux. C'est la preuve que même en plein sommeil paradoxal, on peut raisonner, compter et communiquer avec le monde extérieur sans se réveiller. Pour le moment, les questions que l'on peut poser restent très simples, mais les résultats sont très prometteurs.

Cette communication entre rêveurs et chercheurs ne cesse de s'affiner, et de repousser les limites du réalisable. Et si un rêveur pouvait communiquer non plus avec un chercheur, depuis l'extérieur, mais directement avec une autre personne en train de rêver elle aussi ? C'est exactement ce que tente Michael Raduga, fondateur de la startup californienne REMspace, en 2024.

Le principe est simple à comprendre : deux participants dorment chacun chez eux, surveillés à distance. Lorsque le premier entre en rêve lucide, un mot lui est transmis via des écouteurs dans un langage appelé Remmyo, spécialement mis au point pour pouvoir être utilisé en rêve. Il le répète mentalement. Huit minutes plus tard, le second participant entre à son tour en rêve lucide et reçoit ce même mot stocké sur un serveur. À son réveil, il le confirme.



Deux rêveurs lucides communiquent depuis leurs domiciles respectifs via un serveur, grâce à des mouvements oculaires détectés pendant le sommeil paradoxal.

Cette expérience reste préliminaire et n'a pas encore été soumise à la validation de la communauté scientifique. Mais elle ouvre des perspectives que personne n'osait imaginer il y a encore quelques années.

Toutes ces expériences ont en commun un prérequis fondamental : le rêveur doit d'abord savoir qu'il est en train de rêver, et ensuite prendre le contrôle de son rêve, que ce soit pour réaliser le fameux signalement oculaire ou différentes actions telle que faire apparaître un instrument pour jouer de la musique ou modifier le scénario d'un cauchemar, comme nous le verrons plus loin dans ce livre (p. 91). Mais à ce jour, tous les scientifiques ne considèrent pas le contrôle comme obligatoire pour qualifier un rêve de lucide.