

RESSOURCES & SENS

DR KRISTEN LAMARCA

Thérapeute en rêves lucides

Préface de Karine Winsz

LE POUVOIR DES RÊVES LUCIDES

**Boostez votre créativité et déployez
votre potentiel grâce à vos rêves**



L E D U C . S
P R A T I Q U E

Expérimentez facilement les rêves lucides et accédez à un chemin d'éveil

Chaque nuit, nos rêves sont la porte d'entrée royale vers notre inconscient. En pratiquant les rêves lucides, nous pouvons expérimenter un état dans lequel nous sommes endormis mais suffisamment conscients pour influencer le cours de nos rêves.

Dans cet ouvrage, le Dr Kristen LaMarca partage avec nous son expertise et détaille :

- **La préparation indispensable** pour faire facilement des rêves lucides.
- **Un programme pas à pas** fondé sur les dernières recherches et techniques qui permettent de développer et de perfectionner ce type de rêves.
- **Les bienfaits des rêves lucides** : une concentration et une attention améliorées, l'accès à des informations enfouies dans notre inconscient, la réalisation de nos objectifs...
- **De nombreux exercices** à réaliser pendant la journée, au moment du coucher et la nuit pour faire des rêves lucides nos alliés bien-être.

Kristen LaMarca est docteure en psychologie clinique, spécialiste de psychophysiology, des troubles du sommeil et des rêves lucides. Depuis 2010, elle anime des programmes intensifs sur le rêve lucide et applique la thérapie du rêve lucide à la résolution des cauchemars et des problèmes liés au stress.

Préface de **Karine Winsz**, astrologue, coach et auteure de *Révolution lunaire*. Elle a animé des ateliers sur le rêve lucide.

ISBN : 979-10-285-1791-5



9 791028 517915

17 euros
Prix TTC France

L E D U C . S
P R A T I Q U E

Rayon : Ésotérisme

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 choisissons nos imprimeurs avec la plus grande attention pour que nos ouvrages soient imprimés sur du papier issu de forêts gérées durablement, et qu'ils parcourent le moins de kilomètres possible avant d'arriver dans vos mains ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.

Texte © 2019 Callisto Media, Inc.

Tous droits réservés.

Publié pour la première fois en anglais par Rockridge Press,
une marque de Callisto Media, Inc.

Traduction : Linda Nantel

Correction : Clémentine Sanchez

Maquette : Laurie Baum

Design de couverture : Antartik

Photographie de couverture : Gremlin/Getty images

© 2020 Leduc.s Éditions

10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée-Buffon

75015 Paris – France

ISBN : 979-10-285-1791-5

D^R KRISTEN LAMARCA

LE POUVOIR DES RÊVES LUCIDES

Traduit par Linda Nantel

L E D U C . S
P R A T I Q U E

SOMMAIRE

Préface de Karine Winsz	9
Introduction.....	15
Chapitre 1 : Initiation au rêve lucide.....	21
Chapitre 2 : Les enseignements préliminaires.....	49
Chapitre 3 : Les méthodes d'induction du rêve lucide.....	71
Chapitre 4 : L'art de maintenir l'état de lucidité	109
Chapitre 5 : Perfectionnez votre expérience.....	145
Chapitre 6 : Les exercices en un coup d'œil	175
Références.....	191
À propos de l'auteure	195
Table des matières.....	197

*Ce livre est dédié à mes professeurs
et à mes proches, en particulier mes parents
qui ont beaucoup compté pour moi.*

PRÉFACE DE KARINE WINSZ

Si le rêve est la voie royale de l'inconscient selon Freud, le rêve lucide est la voie magique vers une vision éclairée, quête suprême à laquelle chaque être aspire.

La lucidité permet de nous libérer de certaines de nos croyances grâce à une perception différente de notre identité et de notre environnement. La vie prend un nouveau sens et notre niveau de conscience s'élargit, accédant à une meilleure connaissance de nous-mêmes.

Le monde onirique a toujours été un mystère pour l'être humain, mais la science a permis la compréhension du fonctionnement de l'activité cérébrale au cours de cette période particulière appelée « sommeil paradoxal ». Cette phase aiderait à réguler les émotions, à stimuler l'apprentissage de nouvelles informations et à supprimer certaines tensions psychiques comme une sorte de purification.

Prémonitoires ou prophétiques, déjà depuis l'Antiquité, les songes offrent aussi une ouverture vers le ciel comme une porte d'accès au divin. S'initier à l'interprétation des rêves se révélait être la véritable voie de connaissance de la psyché,

puisant dans diverses traditions, cultures et religions de nombreuses clés.

Expression des désirs pour Freud ou symboles de l'inconscient collectif afin d'équilibrer le psychisme pour Jung, l'oniologie est le sujet le plus captivant pour les chercheurs de l'âme humaine. Une multitude d'informations cryptées viennent à la conscience de l'être, mais c'est seulement par un travail de réflexion et d'analyse qu'il y a compréhension et ouverture des portes secrètes de l'intimité.

Étonnamment, la lucidité dans les rêves interagit sur un autre plan, l'être prend les rênes de son histoire personnelle. Seul l'instant présent crée du sens, l'individu expérimente et ressent, sans que le mental intervienne pour brouiller les pistes.

La première fois que j'ai eu entre les mains un livre sur ce thème, il y a environ neuf ans, il était inimaginable pour moi de croire à la potentialité de devenir lucide au cours de ses rêves, et encore moins de les manier à sa guise.

Seuls certains initiés y avaient accès comme les Bön tibétains de tradition chamanique et je me demandais si je pouvais réellement toucher du doigt cet état particulier, en espérant, en mon for intérieur, que c'était possible.

J'étais attirée vers cette nouvelle expérimentation avec la forte intuition qu'elle serait plus que bénéfique. L'idée que le monde n'était pas ce qu'il semblait être et qu'un autre champ de conscience était accessible à chacun d'entre nous prenait de plus en plus de sens.

L'intention de vivre cette aventure inédite m'enthousiasma au plus haut point. L'exploration des rêves commençait à avoir une tout autre saveur, comme si le fil qui sépare le songe du réel était presque invisible, voire magique.

À l'opposé de la psychanalyse, il n'y avait plus besoin de disséquer les symboles, mais d'expérimenter une pratique qui recélait en elle-même la compréhension d'une manière quasi instantanée.

Après plusieurs mois d'apprentissage, un nouveau monde s'ouvrait à moi, où il était possible de voler, danser dans les airs et rencontrer des personnages pour leur demander des réponses sur certains sujets me concernant. Je savais que ceux avec qui j'interagissais dans mes songes étaient différentes représentations de ma personnalité, riches d'enseignements.

J'avais la capacité de voir se transformer un individu, au départ effrayant, en un être exquis, grâce aux pensées de bonté et d'amour que j'avais envoyées. C'était une prise de conscience du pouvoir que nous avons tous : accéder à notre part d'ombre et la guérir.

Je me libérais ainsi de toutes lourdeurs de la journée pour expérimenter différentes voies, celles d'un autre univers, dévoilant en somme une vision et une approche totalement décalées et déconcertantes de l'existence.

Finalement, nous ne sommes pas ce que nous croyons être.

Notre vie diurne semble être conditionnée par nos souvenirs, nos pensées, les apprentissages que nous avons vécus, les échanges avec les êtres que nous rencontrons, tout cela influençant nos choix, intentionnels ou non. Nous sommes alors attachés indirectement à l'identité d'un personnage que nous supposons être et que nous construisons chaque jour.

Le rêve lucide casse tous ces codes, il nous plonge vers une autre réalité en nous dévoilant des facultés exponentielles.

Multiplés capacités et potentiels sont mis en lumière, l'être ne reste pas figé, il évolue, se transforme et se renouvelle continuellement, comme si les contraintes terrestres pouvaient être dépassées. Il n'est plus attaché à son passé.

On découvre alors un univers parallèle où il existe un champ de liberté incroyable, transcendant l'espace et le temps, car l'imagination est reine.

Le rêve lucide pourrait s'apparenter aux lois du monde quantique, à l'instar des songes traditionnels semblant plus proches de la physique classique.

L'auteure Kristen LaMarca, docteure en psychologie clinique, nous amène à explorer de manière concise cette forme très particulière qu'est le rêve lucide, véritable tremplin pour accéder à notre potentiel de créativité.

S'appuyant sur des thèses scientifiques, sans négliger l'aspect sacré, elle aborde les principales méthodes testées pour parvenir progressivement à une évolution incroyable de la vie onirique. Elle insiste sur deux données importantes, gages de

réussite, qui sont la préparation psychologique et l'état physiologique du cerveau.

Grâce à des expériences vécues, elle nous invite à découvrir différentes possibilités de rêves lucides, afin d'accéder à notre potentiel créateur. Révélant une approche inédite dans le monde du développement personnel, ce guide délivre pas à pas les éléments clés en vue d'une révolution intérieure.

Dorénavant, dormir ne sera plus jamais perçu comme un acte passif, mais il se transformera en passage vers un nouveau chemin d'éveil.

Karine Winsz
Astrologue, coach et auteure
de *Révolution lunaire*.

INTRODUCTION

Tous les êtres humains possèdent un don d'une valeur inestimable : la capacité d'explorer un état qui leur donne accès à une sagesse intuitive et à une meilleure compréhension de la nature de la conscience, ainsi qu'à la connaissance de soi et à la découverte de ce vers quoi nous tendons.

Nous entrons dans cet état toutes les nuits au moment de nous endormir et de pénétrer dans le monde des rêves. De nos jours, peu de gens ont une connaissance réelle et approfondie de leurs rêves, ou encore les compétences nécessaires pour que ceux-ci enrichissent leur vie de tous les jours. Et seul un nombre infime de personnes savent qu'elles ont le potentiel de modifier radicalement leur expérience onirique pour améliorer leur existence et celle d'autrui. Cet art extraordinaire porte le nom de *rêve lucide*.

Dans nos rêves ordinaires, nous ne portons pas une attention particulière à notre état de conscience. Nous tenons pour acquis que nous sommes éveillés, ce qui limite l'éventail des expériences auxquelles nous avons accès.

Pour devenir lucides pendant que nous rêvons, nous devons réfléchir sans ambages à notre état de conscience du moment en réalisant ceci : « Ah ! Je suis en train de rêver. » En reconnaissant la véritable nature du rêve, nous franchissons un seuil qui n'a rien à voir avec notre façon de rêver habituelle. Ce nouveau « regard » sur notre réalité nous donne libre accès à une multitude d'expériences.

Le but de ce livre est de vous initier au rêve lucide. Vous apprendrez à atteindre cet état et à l'utiliser pour améliorer votre vie.

Si vous vous intéressez au rêve lucide, vous savez sans doute que de nombreuses ressources sont à votre disposition. Les générations qui nous ont précédés ont déjà accompli un travail de défrichage immense dans ce domaine.

Pourtant, il n'existe aucun petit guide mis à jour résumant l'essentiel de l'information étape par étape. Les stratégies que je vous propose sont faciles à assimiler, à mémoriser et à utiliser. Je me suis efforcée de les présenter de façon plus claire et plus simple que ce qui est habituellement proposé aux débutants.

J'ai écrit ce livre parce que je m'intéresse à l'utilisation du rêve lucide dans les domaines de l'étude de la conscience et du traitement des troubles de santé mentale. Mon cheminement personnel dans le domaine du rêve lucide a débuté dès mes premières années d'études en psychologie à l'époque où j'ai appris que le rêve lucide était vérifiable scientifiquement et que l'on pouvait l'expérimenter pendant la nuit grâce à un entraînement adéquat. Fascinée par le vaste champ de possibilités

auquel cet état de conscience me donnait accès, j'ai eu envie d'en apprendre davantage à ce sujet.

Mes premières expériences en tant que rêveuse lucide ont eu lieu pendant ma formation dans le monde de la psychologie clinique et de la recherche. En 2007, j'ai assisté à ma première retraite intensive avec Stephen LaBerge, un éminent expert dans le domaine du rêve lucide. Peu de temps après, j'ai commencé à faire de la recherche et à enseigner avec lui. Par la suite, nous avons mené des recherches qui ont démontré qu'en combinant la galantamine, un médicament vendu sur ordonnance pour améliorer la mémoire et les facultés cognitives (voir page 96), et les connaissances requises pour induire la lucidité onirique, on augmentait considérablement les chances de faire un rêve lucide, comparativement aux résultats obtenus avec l'utilisation d'un placebo.

Pendant mon troisième cycle universitaire, j'ai intégré mes nouvelles connaissances relatives au rêve lucide à ma formation dans le domaine des traitements réservés aux troubles psychologiques. En offrant une thérapie fondée sur le rêve lucide, j'ai pu observer personnellement comment celle-ci pouvait aider les patients à comprendre et à penser sans avoir recours à leurs défenses habituelles.

La lucidité a facilité leur cheminement vers la guérison en leur apprenant à faire face à leurs peurs de façon plus créative, à mieux gérer leurs émotions et à approfondir leur connaissance de soi avec légèreté et douceur.

Mes expériences personnelles de rêves lucides ont été vraiment transformatrices. Certains de mes rêves lucides ont complètement modifié ma façon de me percevoir et d'appriivoiser la réalité. Ils ont donné un plus grand sens à ma vie et, avec le temps, d'autres rêves et d'autres expériences vécues pendant l'éveil continuent d'enrichir mon existence.

Mes rêves lucides m'aident aussi au quotidien dans de petites choses qui n'en sont pas moins importantes. Quels que soient les aléas de la vie ou les situations que je dois affronter, mes rêves lucides me servent toujours de miroir pour mieux percevoir les dimensions de mon être auxquelles je devrais porter davantage attention.

J'apprécie également ce que nous pourrions appeler les « bénéfiques secondaires » des rêves lucides. J'ai appris notamment à mieux concentrer mon esprit et mon attention, à définir et à réaliser mes objectifs, à donner priorité à mes valeurs les plus précieuses et à être plus observatrice dans la vie de tous les jours.

Puisque vous êtes en train de lire cela, vous êtes sûrement curieux de découvrir le vaste potentiel des rêves lucides. Voilà pourquoi j'ai rassemblé dans ce livre toutes les connaissances indispensables pour devenir un véritable *onironaute*, c'est-à-dire une personne entraînée à explorer l'état de rêve avec la plus grande perspicacité.

L'apprentissage des rêves lucides est plus facile qu'il n'y paraît si nous sommes réellement motivés et si nous utilisons des méthodes éprouvées. Si vous êtes novice dans ce domaine,

certaines des idées présentées dans cet ouvrage pourraient vous sembler inhabituelles ou étranges, tandis que d'autres vous paraîtront plus intuitives. Prenez le temps de vous initier aux pratiques proposées. Il vous sera ainsi plus facile de les intégrer dans votre vie quotidienne et d'offrir à vos rêves l'espace nécessaire pour qu'ils deviennent l'une de vos plus grandes sources de créativité. Soyez ouvert et curieux, car l'apprentissage du rêve lucide vous fera découvrir de nouvelles voies qui mènent à la découverte de soi. Profitez bien de chaque instant de cette aventure passionnante !

CHAPITRE 1

INITIATION AU RÊVE LUCIDE

Le rêve lucide nous donne accès à des états de conscience bénéfiques sur les plans personnel, spirituel et créatif. La capacité de faire des rêves lucides n'est pas aussi rare qu'on pourrait le croire. La plupart des gens se souviennent d'au moins un rêve lucide, et environ le quart de la population fait ce genre de rêve au moins une fois par mois. Grâce à un entraînement sérieux, nous pouvons améliorer considérablement la fréquence et la qualité de nos rêves lucides. Il est beaucoup plus facile d'avoir accès à cet univers si nous avons l'état d'esprit et les conditions matérielles nécessaires à l'induction de la lucidité onirique.

Commençons notre apprentissage en décrivant la nature et les bienfaits du rêve lucide. Comment ce cheminement peut-il nous aider à faire plus facilement ce type de rêve ? À vrai dire, cette expérience varie selon la situation de chacun. Je traiterai donc du cheminement général qui permet aux novices de devenir de véritables experts. Je raconterai aussi l'histoire du

rêve lucide en Occident en résumant les travaux des chercheurs d'avant-garde les plus influents dans ce domaine. Je parlerai également des théories les plus importantes concernant la signification des rêves et leur utilité.

QU'EST-CE QUE LE RÊVE LUCIDE ?

Dans son ouvrage *A Study of Dreams* (« Une étude des rêves ») paru en 1913, Frederik van Eeden affirme que le rêve lucide consiste à être conscient pendant que l'on rêve. Il explique que pendant un rêve lucide, nous savons que nous sommes en train de rêver. Nous sommes conscients que notre corps est endormi et des détails de notre vie quotidienne tout en ayant le pouvoir de concentrer notre attention sur nos valeurs les plus précieuses.

Van Eeden explique aussi que nous pouvons nous rappeler les intentions que nous avons formulées avant de nous endormir afin de vivre nos expériences oniriques en toute sécurité, y compris celles auxquelles nous n'avons peut-être pas accès pendant l'état d'éveil.

L'atmosphère de ces rêves nous semble parfois aussi familière que notre environnement quotidien, auquel se mêlent souvent une beauté fantastique, des couleurs extravagantes, une intensification saisissante de nos sens, et de la joie. Tout cela se produit pendant que nous dormons paisiblement.

Un moment de lucidité peut survenir notamment au cours d'un cauchemar lorsque nous réalisons soudainement

que nous sommes en sécurité dans notre lit et alors nous faisons en sorte de nous réveiller. Il arrive aussi que notre état de lucidité nous donne l'opportunité de défier les lois de la physique en faisant l'expérience exaltante de voler comme un oiseau.

La conscience explicite

Le rêve lucide consiste d'abord et avant tout à réaliser que nous sommes en train de rêver. Mais avant de pouvoir affirmer que nous savons que nous sommes en train de rêver, nous devons savoir qu'il existe différents types de connaissance. Dans le domaine du rêve lucide, cette connaissance est *explicite*, c'est-à-dire qu'elle peut être énoncée facilement. Pendant notre expérience onirique, nous pouvons dire clairement : « Je suis en train de rêver », ce qu'il est normalement impossible de faire pendant un rêve *non lucide*. Cette capacité de dire que nous sommes en train de rêver est l'ingrédient par excellence qui sert à modifier radicalement notre état de conscience.

La créativité plutôt que le contrôle

Contrairement à une idée reçue, la lucidité ne veut pas dire que nous contrôlons notre rêve. Nous ne tentons pas de modifier son contenu. L'état lucide nous permet toutefois de changer notre façon de nous relier à celui-ci et de l'influencer. Nous pouvons prendre du recul par rapport au récit onirique factice que nous étions en train de forger afin de créer une autre réalité.

Le rêve lucide doit être davantage influencé par notre esprit de créativité que par notre désir de contrôle. Nous constatons que nous n'avons pas à respecter les normes sociales ou à craindre certaines conséquences que nous pourrions subir dans la réalité. Nous réalisons que nous pouvons vivre une multitude d'expériences très précieuses. Même si cela peut nous donner l'impression d'avoir un plus grand « contrôle », le rêve lucide n'est pas une invitation à regarder de haut les personnages qui habitent nos rêves ou à réclamer que nos expériences oniriques soient conformes à nos désirs. Il est non seulement impossible de toujours décider du contenu de nos rêves, mais il est aussi irréaliste et inutile d'essayer de tout contrôler. La résilience et le lâcher-prise – le contraire du contrôle – donnent parfois de meilleurs résultats.

LES AVANTAGES DE LA LUCIDITÉ

Le simple fait de reconnaître que nous sommes en train de rêver est une expérience fantastique en soi. Cette révélation soudaine nous permet de réaliser que le récit que nous croyions réel il y a quelques secondes à peine n'est en fait qu'une simple illusion. Le principal avantage de la lucidité est de nous donner un meilleur accès aux expériences que nous préférons et qui nous sont utiles. Cela est extrêmement gratifiant. Je vous invite maintenant à découvrir comment utiliser le rêve lucide pour vivre plus heureux et en meilleure santé.

Une expérience de liberté

Le rêve lucide nous permet de vivre une expérience de liberté extraordinaire. Il est important de savoir que nous ne pouvons pas être blessés physiquement et que nos actions ou le contenu de notre rêve n'auront pas de conséquences dans la réalité. Cela contraste grandement avec notre façon habituelle d'appréhender la réalité, et ce, que nous soyons éveillés ou en train de rêver.

Sachant que nous sommes en parfaite sécurité à l'intérieur de notre rêve, nous sommes libres de penser différemment et de faire de nouvelles expériences. Il est plus difficile de nous épanouir si nous ne nous sentons pas en sécurité sur les plans physique, social et psychologique, puisque cela fait partie de nos besoins fondamentaux les plus importants. Lorsque nous prenons conscience que nous sommes en sécurité dans nos rêves, nous pouvons être authentiques, explorer et apprendre de nouvelles choses. Cette liberté nous permet souvent d'accélérer notre croissance personnelle.

Améliorer sa créativité

Le rêve lucide est l'un des états les plus propices à l'expression des diverses facettes de notre créativité. La créativité a toujours joué un rôle dans notre capacité à survivre, nous défendre, nous lier aux autres et nous épanouir sur cette planète. L'art du rêve lucide démontre clairement que notre rigidité mentale limite notre épanouissement. En réalisant que nous sommes en train de rêver, nos perspectives se multiplient et nous avons

l'occasion de tester un plus grand nombre de solutions créatives pour combler nos besoins et atteindre nos objectifs. Il s'agit là de l'une des nombreuses façons dont le rêve lucide peut nous aider à nous adapter aux situations que nous vivons pendant l'état d'éveil.

Résoudre ses cauchemars

L'une des utilités les plus évidentes et universelles du rêve lucide est de nous aider à résoudre nos cauchemars. Ces derniers représentent symboliquement les tensions qui nous assaillent dans notre vie quotidienne. Au lieu de combattre nos cauchemars, nous avons recours à la lucidité pour résoudre nos conflits intérieurs et nouer une relation plus compatissante avec les dimensions de notre être symbolisées par ces mauvais rêves. Grâce au rêve lucide, nos cauchemars peuvent devenir nos meilleurs alliés, car ils mettent le doigt directement sur ce que nous avons le plus besoin de découvrir en nous.

Surmonter ses problèmes et ses peurs

Le rêve lucide est aussi un outil remarquable pour résoudre nos problèmes et faire face à nos peurs. Il peut nous aider judicieusement à surmonter un défi particulier sur les plans relationnel, professionnel ou émotionnel, ou encore à découvrir la direction que nous devrions emprunter dans les grands tournants de notre vie. L'absence de contraintes sociales et physiques nous permet d'expérimenter certaines choses dans un environnement sûr. Nous pouvons ainsi explorer de nouvelles