



1



Découvrez la Technique Pour Maîtriser et Diriger vos Rêves

www.reve-lucide.com

Sommaire

Sommaire	2
Comment faire des rêves lucides	3
5 trucs pour vous “éveiller” en rêve	3
1. Le truc du sorcier Yaqui	4
2. La technique de la visualisation d’un objet précis	5
3. La technique du MILD (Mnemonic Induction of Lucid Dreams ou Induction mnémonique des rêves lucides)	6
4. Le développement du pouvoir d’attention.....	9
5. La technique des “suggestions en boucle”	11
Table des Matières	



Découvrez la Technique Pour Maîtriser et Diriger vos Rêves

www.reve-lucide.com

Comment diriger vos rêves en dormant ?

5 trucs pour vous “éveiller” en rêve

Qu'est-ce que le rêve lucide ?

Le véritable rêve lucide est celui où vous êtes pleinement conscient que vous rêvez sans pour autant interrompre votre rêve. Cet état de lucidité vous donne le choix de modifier le cours du rêve à votre gré ou de laisser le rêve se dérouler spontanément tout en demeurant “éveillé”.



Les 2 options sont aussi valables l'une que l'autre.

« Au début, le rêveur lucide découvre avec un immense bonheur qu'il peut satisfaire tous ses désirs en rêves et il ne s'en prive pas ».

Néanmoins, il peut aussi se lasser de toujours savoir ce qu'il fera au cours de ses escapades nocturnes. Il en vient donc à préférer une forme de rêve plus spontané – mais conscient.



Découvrez la Technique Pour Maîtriser et Diriger vos Rêves

www.reve-lucide.com

Le rêveur lucide ressemble alors à un promeneur qui fait une randonnée dans la nature sans avoir de destination précise. Il ne manquera pas ainsi d'avoir bien des surprises – bonnes ou mauvaises. Néanmoins, ce promeneur onirique note bien son chemin et il est toujours libre de revenir sur ses pas quand il le souhaite.

Pour en arriver là, un certain apprentissage est nécessaire.

Voici donc quelques trucs qui vous aideront à devenir conscient dans vos rêves et à les contrôler efficacement.

1. Le truc du sorcier Yaqui

Vous avez peut-être lu la série de livres que l'anthropologue américain Carlos Castaneda a rédigée sur le sorcier Yaqui Don Juan. Nous n'entrerons pas dans le débat sur la question de la véracité de ses ouvrages, mais il est certain qu'il a suggéré beaucoup de techniques qui demeurent fort valables.

L'une d'entre elles, qui est donnée dans *Voyage à Ixtlan*, concerne plus particulièrement le contrôle des rêves par la "stabilisation" des images oniriques. Il y a longtemps, je l'ai utilisée avec succès et l'un de mes amis me rapportait encore récemment qu'il se souvient toujours très bien de ses rêves depuis qu'il l'a essayée.

« Avant de vous coucher, il s'agit tout simplement de vous conditionner mentalement pour vous rappeler de prendre conscience de vos mains durant vos rêves ».



Pour cela, le mieux est de commencer durant la journée. Essayez de penser souvent à vos mains au cours de vos activités quotidiennes. Vous aurez ainsi plus de chances de développer le réflexe d'être conscient de vos mains quand vous rêverez.

En ayant ainsi un point de repère fixe dans vos rêves, vous serez plus à même d'arrêter le flot incessant des images oniriques pour en prendre conscience et mieux vous en souvenir, voire même pour arriver à les contrôler.

2. La technique de la visualisation d'un objet précis

Cette technique va un peu dans le même sens que la précédente. Durant la journée, prenez quelques minutes pour visualiser un sujet simple, précis et positif.

Vous pourriez par exemple décider de voir :

- une rose (pour évoquer l'amour et la spiritualité)
 - un stylo (pour vous suggérer l'idée de vous souvenir de vos rêves pour les noter)
 - un billet de banque ou un bijou si vous souhaitez avoir quelque inspiration pour régler vos problèmes financiers
 - la photo d'une personne que vous aimez ou admirez.
- Choisissez toujours un objet ou une personne ayant un fort impact sur votre psyché et qui vous permettra d'obtenir une réponse à une question qui vous préoccupe profondément.



Découvrez la Technique Pour Maîtriser et Diriger vos Rêves

www.reve-lucide.com

« Avant de vous coucher, prenez quelques minutes pour vous concentrer sur l'objet. Éclairez-le même avec une forte lumière pour qu'il frappe votre imagination ».

Ensuite, couchez-vous et efforcez-vous de revisualiser l'objet avec un maximum de précisions.

Il serait bien surprenant qu'avec un minimum de persistance vous ne rêviez pas finalement de l'objet ou de la personne. Mais n'oubliez pas de travailler pendant au moins une semaine avec le même sujet.

En plus de vous aider à rester conscient durant vos rêves, cette technique est une première étape fort utile pour parvenir à influencer le déroulement de vos rêves.

3. La technique du MILD (Mnemonic Induction of Lucid Dreams ou Induction mnémonique des rêves lucides)

Stephen LaBerge, chercheur à l'Université Stanford aux États-Unis, est considéré comme l'un des grands spécialistes du rêve lucide. Dans son remarquable ouvrage *Lucid Dream*, il rapporte la technique du MILD testée au Sleep Research Center de l'Université Stanford.

Cette technique est destinée aux rêveurs "débutants" mais peut aussi être fort utile aux maîtres-rêveurs.

En voici les 4 étapes telles qu'énoncées par Stephen LaBerge :



Découvrez la Technique Pour Maîtriser et Diriger vos Rêves

www.reve-lucide.com

1. Lorsque vous vous réveillez spontanément à la suite d'un rêve, efforcez-vous d'abord de bien le mémoriser. N'ouvrez pas les yeux.
2. Rendormez-vous en vous disant : "Quand je rêverai de nouveau, je veux être conscient que je suis en train de rêver."
3. Re-visualisez alors le rêve que vous venez de faire. Imaginez-vous que vous êtes vraiment en train de faire ce rêve et que vous dormez profondément. En même temps, efforcez-vous de rester conscient que vous êtes en train de rêver.
4. Recommencez les étapes 2 et 3 jusqu'à ce que votre intention soit clairement fixée ou que vous tombiez endormi pour de bon.

« En plus de favoriser l'apparition de rêves lucides ou semi-lucides, cette technique permet aussi de positiver le contenu négatif d'un rêve non lucide ».

Voici d'ailleurs un bon exemple de transformation positive tirée de mon propre journal de rêves.

"Je suis dans une grande salle. Il y a un homme de race noire très grand et très mince. Il pourrait évoquer le "Baron Samedi", qui est le dieu des morts dans le vaudou.

Sans doute prend-t-il trop de place car une femme tout aussi grande et mince que lui vient lui faire des reproches et lui dit : "Et en plus tu pues". L'autre lui répond "C'est toi qui pues", d'un ton qui n'admet pas de réplique et cloue le bec à la fille.



Découvrez la Technique Pour Maîtriser et Diriger vos Rêves

www.reve-lucide.com

Un autre gars se lève et veut comme défendre la fille. Use-t-il d'une machette ? Toujours est-il que le grand noir se retrouve étendu par terre.



Quelqu'un répand sur lui des espèces de brindilles. D'abord au niveau du nez. Puis sur tout le corps. L'idée c'est d'étouffer le noir. Quelqu'un fait comme le mouvement de remuer le tas et le relève un peu. Un liquide répugnant en sort. Je crois que c'est une sorte de pourriture liquide. Cela pourrait évoquer un tas de compost que j'ai regardé durant la journée.

Je veux m'échapper de là. Mais une voix dit : "On ne s'échappe pas de la maison des morts." On dirait qu'il y a un champ énergétique qui entoure l'endroit et empêche effectivement de s'en aller.

Je me réveille à moitié, puis je me rendors. Mais cette fois-ci je suis conscient que je rêve.

Je vois maintenant un espace entouré d'un champ électromagnétique du même ordre. Sans doute s'agit-il d'une prison. Je rentre dans un bâtiment où il y a un appareil qui permet de brancher ou débrancher ce champ électromagnétique. Je débranche le champ magnétique.

Je sors et je dis à d'autres gens qu'on peut s'en aller. Personne ne me croit et je passe la barrière électromagnétique sans difficulté.

Les autres croient que je ne suis qu'une hallucination qui circule dans le champ magnétique ou que j'ai disparu à l'intérieur du champ magnétique.



Je vois alors clairement une magnifique plante fleurie à l'aspect tout à fait inhabituel. Puis je me réveille.”

Notez que cette technique se pratique de préférence le matin. D'une part, c'est l'heure où les rêves – ordinaires ou lucides – sont les plus fréquents. D'autre part, comme vous avez déjà une bonne nuit de sommeil derrière vous, vous aurez moins tendance à sombrer dans l'inconscience totale.

Pour être certain(e) d'avoir suffisamment de temps pour pratiquer cette technique, vous pourriez faire sonner le réveil environ une demi-heure avant votre heure de lever habituel. Après avoir fait l'effort de bien mémoriser votre rêve, réglez votre réveille-matin pour qu'il sonne au moment souhaité.

Avec la méthode du réveille-matin, vous avez aussi beaucoup de chance de vous réveiller en pleine phase REM ou MOR (Rapide Eye Movements ou Mouvements Oculaires Rapides). Dans ce cas, il est à peu près certain que vous vous souviendrez d'au moins un rêve.

4. Le développement du pouvoir d'attention

Stephen LaBerge mentionne aussi une autre technique qui mérite toute votre attention et qui est véritablement une manière de “muscler” votre pouvoir d'attention en cours de rêve.

En principe, cette technique s'utilise plutôt durant la phase d'endormissement.

Elle permet d'abord de conserver une certaine lucidité lorsque émergent les images chaotiques qui caractérisent la première phase du sommeil. De plus, elle vous conditionne à devenir lucide durant des phases ultérieures.



Découvrez la Technique Pour Maîtriser et Diriger vos Rêves

www.reve-lucide.com

Vous pouvez aussi vous servir de cet excellent truc en pleine nuit ou au petit matin si vous vous réveillez pour quelque raison que ce soit.



La sieste de l'après-midi est également un autre bon moment pour la mettre en pratique. En fait, comme j'ai pu le constater, il est peut-être souhaitable de commencer à la pratiquer durant une sieste. Étant donné que l'on est alors moins fatigué que le soir, il est plus facile de maintenir le minimum d'éveil nécessaire pour mener à bien l'expérience.

Mais venons-en à cette technique. Elle consiste tout simplement à répéter lentement "Je suis en train de rêver" tout en comptant à chaque répétition. Autrement dit, cela donne : "1... je suis en train de rêver, 2... je suis en train de rêver, 3... je suis en train de rêver, etc."

**« Répétez lentement sans forcer.
N'essayez pas de bloquer le processus
onirique. Si vous vous laissez happer par
une pensée ou une image, revenez à votre
compte ».**

Comme vous pourrez le constater, il n'est pas toujours facile de garder une suite dans les idées. Même en étant réveillé, cela présente pas mal de difficultés car le mental est comme un enfant qui ne tient pas en place.



Une bonne façon de vous exercer en plein jour à développer votre pouvoir d'attention serait de pratiquer la technique du comptage mais en répétant plutôt la phrase "Je suis en train de penser". Vous serez ainsi à même d'observer à quel point la pensée est bien souvent une forme de rêverie qui n'a rien à voir avec l'activité en cours.

Essayez tout de suite cette technique pour voir jusqu'à quel chiffre vous êtes capable de vous rendre sans vous tromper et laissez votre esprit vagabonder. Cela vous donnera une petite idée de l'effort mental nécessaire pour rester vigilant durant la nuit lorsque vous êtes écrasé de fatigue.

Entraînez-vous d'abord en restant immobile. Puis, essayez d'en faire autant durant des activités exigeant un minimum de vigilance. Par exemple, en faisant la vaisselle.

Pratiquez ensuite cette technique en accomplissant des tâches nécessitant un maximum d'attention : conduire la voiture, etc.

5. La technique des "suggestions en boucle"

Il existe des logiciels gratuits et simples d'utilisation – [Audacity](#) par exemple – qui vous permettent d'enregistrer vous-même votre voix, avec les fonds sonores que vous désirez, et de diffuser en boucle votre enregistrement.

Vous pouvez aussi, bien évidemment, graver sur CD le fichier que vous avez créé ou le copier sur votre lecteur mp3.

Je vous conseille de réaliser 1h30 ou 3 heures d'enregistrements.

Sur un fond de musique très lent (style musique Nouvelle-Âge) ou de bruits de nature (chants de cigales ou d'oiseaux,



Découvrez la Technique Pour Maîtriser et Diriger vos Rêves

www.reve-lucide.com

vagues, etc.), vous allez enregistrer certaines suggestions. Ces suggestions vous aideront à mettre en pratique l'une des techniques que je viens d'expliquer.



– **Première expérience** :

Vous pouvez rentrer les suggestions au hasard. Avec un peu de chance, elles surviendront au bon moment durant la nuit pour provoquer l'effet souhaité : rester conscient dans votre rêve ou voir un objet précis.

Vous n'êtes pas obligé d'écouter votre enregistrement en boucle toute la nuit. Diffusez 1 heure et demie ou 3 heures de suggestions afin de respecter les phases naturelles du sommeil.

Puis, encore environ 1 heure et demie de suggestions avant votre heure de réveil habituel, puisque c'est généralement en fin de nuit que les rêves sont les plus abondants.

Il vous suffira de régler votre réveil pour vous réveiller au bon moment durant la nuit. Le truc de réveil favorise d'ailleurs une meilleure remémoration des rêves.

– **Deuxième expérience** :

Vous pouvez réciter vos suggestions en fonction de la longueur d'un cycle de sommeil normal. Dans ce cas, choisissez 1 heure et demie d'enregistrements, soit la durée approximative d'un cycle de sommeil.



- Au début des 45 premières minutes, enregistrez des suggestions pour faciliter l'endormissement. Il se pourrait en effet que la musique ou votre voix vous empêche de dormir.

Ensuite, enregistrez ici et là quelques suggestions ayant pour effet de vous rendre conscient dans votre rêve ou de voir une chose ou une personne en particulier.

Ici, mixez la musique et la voix, de manière à ce que votre voix soit légèrement couverte par la musique.

- Pendant les 45 dernières minutes, votre voix devra se détacher plus nettement par rapport au fond sonore. Vos suggestions seront également plus directives. Faites des suggestions répétées pour être certain(e) d'obtenir l'état de conscience désiré.

Veillez à ce que vos suggestions soient précises et détaillées. Par exemple : "Tu es conscient(e) que tu rêves. Tu perçois nettement les couleurs et les sons. Tu sens aussi la présence du sol sous tes pas. Tu es parfaitement conscient(e) de la présence des gens qui t'entourent. Tu leur parles et tu entends bien leur réponse, etc."

Durant cette phase, privilégiez un fond sonore moins monotone que pendant les 45 premières minutes. Une pièce de musique avec de brusques crescendos favorisera l'éveil à l'intérieur du rêve.

Concluez avec des suggestions vous disant de bien vous souvenir de vos rêves et vous demandant de vous réveiller pour noter vos rêves.



Terminez avec un bruit susceptible de vous réveiller complètement. Par exemple, une sonnerie de réveil ou de téléphone.

Je vous ai donné des trucs et des principes généraux pour provoquer de nouveaux types de rêve. N'hésitez pas à les adapter à votre façon de dormir et de rêver, ainsi qu'à vos besoins propres.

Faites toutes les expériences qui vous passent par la tête. Il y a encore beaucoup de choses à expérimenter avec les nouvelles technologies. Pourquoi ne pas utiliser par exemple ces "machines à méditer" (MasterMind, etc.) qui modifient vos ondes cérébrales et provoquent des visions étonnantes.

En modifiant votre réveil, vous pourriez notamment les mettre en marche en plein milieu de la nuit. Déjà Hervey de Saint-Denys faisaient des tentatives similaires au XIX^e siècle avec des boîtes à musique.

Il est également possible de mener diverses expériences avec votre partenaire. Vous pourriez convenir qu'il ou elle vous suggérera certaines phrases précises tandis que vous dormez. Voyez comment cela influence vos rêves ou induit un état de lucidité.

Pourquoi ne pas transformer de temps à autre votre chambre à coucher en "laboratoire du sommeil" et joindre l'utile à l'agréable ?



Livre Offert par :

**“Cours gratuits de Développement personnel
en ligne”**

www.developpement-personnel-club.com

Et Téléchargez 7 Cadeaux pour réussir et vous
épanouir

15



Découvrez la Technique Pour Maîtriser et Diriger vos Rêves

www.reve-lucide.com



Découvrez la Technique Pour Maîtriser et Diriger vos Rêves

www.reve-lucide.com