

## Des rêves à conscience variable

Parlons d'un cas plus rare : l'état de rêve lucide. Au cours du rêve, notre conscience comprend que ce vécu est onirique. Notre passivité peut alors cesser et nous pouvons agir comme bon nous semble. Des scientifiques ont pu prouver que le rêve lucide est une réelle prise de conscience au cours du rêve : un sujet doué a réussi à faire des mouvements d'yeux suivant un protocole déterminé à l'avance alors que l'électroencéphalogramme prouvait que la personne était bien en train de rêver pendant son sommeil.

J'ai pu expérimenter, à titre personnel, un état de rêve lucide supérieur. En plus de la maîtrise de notre rêve, nous avons également la conscience d'être dans un monde onirique ayant pour seule limite notre propre imagination. Nous pouvons dès lors voler, traverser la matière. Il ne s'agit pas d'un rêve « haut de gamme » car il existe une nuance fondamentale : le rapport au vécu est supérieur à celui de l'état de veille ; notre compréhension est améliorée, nos sens exacerbés. La sensation d'être vivant est supérieure à celle des phases d'éveil, ce qui est particulièrement troublant si nous repensons à la définition de la réalité. Où est la véritable réalité si c'est précisément la sensation de vivre qui nous l'indique ? D'ailleurs comment pouvez-vous savoir si vous lisez ce livre ou si vous rêvez que vous lisez ce livre ?

Pour atteindre des états modifiés de conscience aussi surprenants que les rêves lucides, j'utilise une technique basée sur la relaxation profonde. Dans ce cas il suffit de s'allonger dans un endroit silencieux et faiblement éclairé. Le but est d'être le moins distrait possible. Ensuite, il ne faut plus bouger, jusqu'à sentir une sensation allant de l'engourdissement à la paralysie. Pourquoi est-ce possible ?

Habituellement lorsque notre corps a besoin de sommeil, il envoie des petits signaux qui prennent la forme d'envie de se retourner, de se gratter, etc. Si notre mental s'est préalablement endormi, alors nous ne répondons pas à ces signaux et notre corps s'endort à son tour. La liaison corps/mental est alors affaiblie, ce qui permet de ne pas faire les mouvements qui correspondent à nos actions oniriques.

Avec cette méthode, l'ordre des endormissements est inversé. Lorsque nous immobilisons notre corps, le système nerveux de la moelle épinière est perturbé par cette absence de volonté de bouger qui correspond habituellement au sommeil du mental. Il envoie ses signaux de test, sensations de démangeaison ou de piqûre. Si nous les ignorons volontairement, alors le corps s'endort, bien que le mental soit en état d'éveil. C'est la première étape d'un des processus qui nous permet d'accéder à un état identique au sommeil paradoxal mais en ayant toute notre conscience puisque nous ne nous sommes pas réellement endormis.

L'insomnie peut s'expliquer ainsi : le mental étant surexcité, nous ne pouvons pas nous endormir car à chaque fois que le corps envoie ses signaux de tests, nous agissons exagérément en nous retournant, en nous grattant, etc. Alors notre corps comprend qu'il n'est pas encore l'heure et il repousse son endormissement. Avoir du mal à dormir peut être dû à un mental hyperactif.

### **De l'autre côté – 2013**

*Il s'agit d'une cuillère métallique tout à fait normale. Comme la lumière se déplace moins vite dans l'eau que dans l'air, sa trajectoire est déviée: il s'agit du phénomène appelé réfraction. Ici, avec la disposition particulière de la cuillère et de l'appareil photographique, la cuillère semble s'arrêter à la surface de l'eau. Pour éviter tout reflet disgracieux, la lumière des flashes traverse une chambre blanche faite de papier, donnant ainsi un éclairage omnidirectionnel.*



