

À la rencontre de quatre yogis **INTERVIEWS**

Les maîtres des Upanishads **TEXTUELLEMENT**

La table à deux pieds ou le demi-pont **FICHE YOGA**

Le yoga et l'alcoolisme (I) **DOSSIER**

Hokusai, rétrospective au Grand-Palais **CULTURE**

« En sondant leurs profondeurs à la recherche de ce qui, en eux, est éternel, les sages des *Upanishads* traversent toute "l'épaisseur" de la vie psychosomatique et ils en observent les mouvements et les contenus avec une rare acuité. »

Ysé Tardan-Masquelier

Chroniques du rêve

Dans cette deuxième chronique du rêve, nous allons nous poser la question : quelle est la réalité du rêve ?

Pierre Etievenon

Quelle est la réalité du rêve par rapport au sommeil et à la veille ? Et qu'est-ce que la réalité ?

« Jadis, une nuit, je fus un papillon, voltigeant, content de mon sort. Puis, je m'éveillais, étant Tchouang-Tseu à nouveau. Qui suis-je en réalité ? Un papillon rêvant que je suis Tchouang-Tseu, ou Tchouang-Tseu rêvant qu'il est un papillon ? » Ce célèbre rêve chinois est bien connu. Est-ce que certains de nos rêves, au réveil, ne nous ont pas parus plus réels et vrais que notre vie diurne ? C'est pourquoi nombre d'écrivains et poètes disent, comme Calderon, « la vie est un songe », et, comme Alfred de Vigny, « c'est le rêve qui est ma vie réelle, et la vie en est distraction ».

Est-ce que nous trouverons une réponse dans les rêves lucides qui sont définis comme des rêves dont nous sommes conscients et dont nous pouvons changer les événements ? Christian Bouchet, normalien et agrégé de philosophie, a soutenu en 1994 une thèse de Lettres à Paris-Sorbonne sur ce sujet qu'il a ensuite mise en accès libre sur internet et publiée. J'ai été invité comme membre de son jury et rapporteur. À la fin de sa thèse, il suppose une « conscience substrat » pour situer le vécu existentiel du rêve lucide et ouvrir des perspectives nouvelles en philosophie, afin de « rendre compte à la fois de la conscience de veille et de la lucidité onirique ».

Stephen La Berge est un chercheur de Stanford University qui a consacré sa recherche au rêve lucide et publié, dès 1985, *Lucid dreaming*. Au départ, il a enregistré des « rêveurs lucides » en montrant qu'il pouvait témoigner physiologiquement de leur lucidité à l'aide de mouvements codés. Ses protocoles d'étude se sont perfectionnés par la suite, mais il reste toujours l'incertitude que de tels rêves lucides soient alors des rêves éveillés.

Nous reprendrons notre question qui n'est pas épuisée dans la prochaine « Chronique du rêve ». En attendant, lors de vos prochains rêves, demandez-vous quelle est leur réalité...

