

REVER

En 7 leçons

2013

Claude Cordier

Rêver en 7 leçons

Rêver 1 Première leçon

Voler en rêve nécessite qu'à l'endormissement la pensée se concentre fortement sur l'envie du vol (idem pour toute autre action, même les plus loufoques).

Ne se prendre ni pour oiseau, ange ou mouche, nous ne possédons pas d'aile, même en rêve. Prôner la propulsion du jarret, repousser le sol fortement à la verticale. Nul besoin de tendre un bras vengeur comme certains héros, une simple élévation suffit à prendre le vent.

Au cours des premières tentatives, vous risquez de retomber de deux mètres, entraînez vous à rebondir sur l'extrémité du pied. Persévérez. Une fois atteint cinq à dix mètres, ne regardez surtout pas en bas, vous aurez tout le temps de contempler les regards ébahis des terriens dès la position stabilisée à l'horizontale et loin d'accès d'éventuel accrochage de mains jalouses.

Ecartez les bras et prenez le vent, si l'altitude diminue, repérez un toit et prenez appui sur le faîte pour vous redonner de l'élan.

En rase campagne, la chose est plus ardue, utilisez les arbres, ceci demande une certaine expérience mais quand vous en serez là vous n'aurez plus besoin de support, le simple appui sur un nuage suffira à vous faire reprendre de l'altitude.

Donc, s'entraîner dans son jardin à l'abri des regards indiscrets, puis en ville, la nuit de préférence, porter une lampe frontale, au pire on vous prendra pour une grosse luciole. L'expérience aidant, vous n'aurez plus besoin des vents ascendants, la propulsion se fera d'elle même, j'ai ainsi visité de nombreux espaces cosmiques inconnus.

Epuisée par ces longs voyages, le retour au sol m'imposait le réveil.

Rêver 2 Le sexe

Faisons nôtres ces heures qui nous échappent, comme autant de voyages en amnésie.

Le vol rêvé n'a rien à voir avec le sexe, l'orgasme est une explosion-implosion, le vol est de l'ordre de l'élévation proche de la méditation, nulle perte de contrôle, bien au contraire, sinon c'est la chute, il nécessite une extrême concentration, avant et pendant le rêve.

Afin de vous perfectionner, entraînez-vous à vous en remémorer le contenu de vos rêves.

Au coucher, placez sur la table de chevet, un bloc de papier et un crayon, une lampe de poche pour ne point réveiller l'autre rêveur qui n'a pas forcément le même rythme de sommeil.

Ce rite, ajouté au fait de répéter la phrase : je me souviendrai de mes rêves, renforce le conditionnement de la mémoire.

Dès la fin du rêve, restez allongé et décrivez en son for intérieur les faits, paroles, couleurs, lieux en employant des termes précis exactement comme si vous souhaitiez raconter un film, tout détail revêt de l'importance.

Puis s'asseoir sur le bord du lit, allumer la lampe et recopier ce que l'on vient de se remémorer.

Au cas où le temps nous manque pour l'écrire, le raconter à haute voix à n'importe qui même peu attentif, le chat à moitié hagard fera tout aussi bien l'affaire que le compagnon qui, lui-même, est peut-être en train de se souvenir de sa propre nuit et que vous distrairez. Privilégiez les unions avec les gros dormeurs peu intéressés par leur vie onirique. Ainsi vous ne serez jamais en conflit d'intérêt sur le sujet.

Vous lui conterez l'histoire plus tard si cela l'intéresse, car vous constaterez que le simple fait de l'avoir énoncé tout haut vous permettra de l'intégrer exactement comme un texte que vous auriez lu.

La meilleure solution étant l'écriture automatique dès le réveil qui évite quelques ruptures dans le récit.

Rêver 3 Maîtrise

Impossible de développer ce sujet en un cours, trop technique et nécessitant des exemples.

Tout rêve n'est pas bon à être raconté à un tiers surtout proche, une censure s'opère alors. La page blanche est meilleure réceptrice, neutre et sans voix.

Certains exercent une censure directe vis à vis d'eux mêmes, ils prétendent alors que leurs rêves sont décousus, sans signification, inintéressants. Belle façon de s'interdire les seuls dérapages qui nous sont permis puisqu'ils n'engagent que nous mêmes !

Sachez que lorsque vous jouissez lors de vos rêves c'est avec vous et vous seul que vous le faites (je développerai dans un autre cours le fait qu'il est possible que cela ne soit pas le cas). Et c'est un bien que vous vous accordez, tant se sont imaginés torturés. Cette relation ne regarde que vous et surtout pas votre voisin qui de son côté fait avec ce qu'il a. Dès le rêve écrit, se recoucher et se préparer à un autre voyage, on peut ainsi mémoriser trois à quatre aventures qui souvent se suivent, surtout si on le souhaite et si l'on en maîtrise le cours.

J'ai ainsi résolu la solution d'un rêve au cours du suivant, tels deux épisodes qui se suivent.

Cela nécessite ce que j'appelle « la fonction du rêve forcé » et ne peut se pratiquer qu'en seconde section, au sortir d'un rêve, vous replongez direct dans le sommeil en répétant le sujet que vous souhaitez voir revenir. Question sexe cela marche très bien, une fois.

Les rêveurs entraînés excellent à la « dérive », au cours du songe quand l'évolution leur déplaît, ils décident d'orienter l'histoire vers une autre issue et y parviennent, ils sont conscients qu'ils rêvent et en profitent pleinement.

Ils ne deviennent jamais des tueurs en série.

Rêver 4 Le virtuel

Où l'on peut espérer que nos enfants, grands amateurs de jeux virtuels, seront de bons rêveurs et ne passeront pas aux actes.

L'art de se sortir d'un mauvais pas ou d'en continuer un meilleur. Plus vous avancerez dans la mémorisation du contenu de vos songes, mieux vous excellerez en son contrôle car dès que l'obstacle infranchissable subviendra vous réfléchirez, en vieux baroudeur du rêve, et pourrez comparer avec une situation identique précédente. Ainsi vous ne recommencerez pas deux fois les mêmes erreurs.

Cette option apparaît automatiquement sous forme de choix (le rêveur juvénile subit), s'orienter vers le mieux pour soi (n'oublions jamais que nous sommes entre nous et nous), on peut changer de lieu (de niveau) en un instant, faire disparaître un intrus etc.

Ce n'est pas pour rien que les jeux vidéos obtiennent un intense succès, ils reproduisent virtuellement ce que le rêveur expérimente. On peut changer de partenaire également, les virtuoses font d'une agression une rencontre amoureuse, d'une mesure un château, d'une frustration un savoir et d'un meurtre une extinction finale.

Les rêveurs ont toutes les cartes en main, mais il semblerait souvent que les joueurs ne sachent pas transposer leur technique à leurs nuits, ce qui est dommageable car leur entraînement devrait leur profiter.

Entendez que tout ceci n'a rien de personnel, » je parle pour dans dix siècles » (Léo Ferré fut un grand rêveur).

L'âme est exigeante, la dévaloriser engrange la haine de soi. Écoutons-la.



Rêver 5 Interprétation 1

L'interprétation des rêves nécessite une présence assidue aux cours car elle s'échelonne sur plusieurs. L'un sans l'autre ne vaut rien.

Une fois la technique de mémorisation éprouvée (écriture, dictaphone ou récit oral) vous pouvez, si vous le souhaitez, conserver ce morceau de vous tel un extrait de roman soit l'enrichir en tentant de l'interpréter. Pour cela armez vous de Stabylos de diverses couleurs, surligner les lieux, les verbes d'action, les couleurs (bien des rêveurs ne voient que du noir et blanc restrictif), les paroles.

Sur une feuille tracez deux colonnes, à gauche le récit, à droite l'interprétation.

Procédez par ordre chronologique. Premier tri : tout détail qui vous rappelle ce que vous avez vu et vécu la veille (film, musique, expérience etc), interprétation primaire mais révélatrice de ce qui vous préoccupe au quotidien. Ne pas rejeter, en prendre note et régler la question le jour venu (facile). Etudier le lieu, ancien, récent, inconnu (passer en revue les photos de vos ancêtres). Ce lieu peut être déformé mais vous le situez en votre for intérieur en disant « C'était ma maison » même si cela ne ressemble en rien à vos souvenirs (la maison c'est vous aussi et vous avez changé, étudiez les changements).

L'action ne révèle pas grand chose, dans le rêve on s'agite pour meubler l'essentiel, on crée, on détruit, mais ce n'est pas en ces termes que l'on s'exprime vraiment, on le fait bien mieux dans la parole (dommage que peu de rêveur ne se souviennent des dialogues).

A la semaine prochaine et n'oubliez pas vos cahiers de mémoire (et soyez francs avec vous-mêmes en ce qui concerne le sexe !)

Rêver 6 Interprétation 2

Exutoire ? Vous avez dit exutoire ?

Sachez que le rêve sert aussi à dénouer les nœuds qui nous étouffent pendant le jour.

Celui qui ne rêve pas meurt d'asphyxie, c'est connu.

Si la nuit vous torturez la voisine, le matin vous pourrez lui sourire.

Si vous passez vos rêves en guerres intergalactiques vous pourrez affronter le métro bondé sans animosité.

Si votre cerveau tourne à vide durant le jour, trop de fatigue accumulée, la nuit, serein, il résoudra les problèmes tel un ordinateur remis à neuf (cf les informaticiens).

Si votre vieille mère rend l'âme à 2h du matin et que vous vous réveillez en pleures, vous serez prêt à tout pour elle le jour venu. Elle en sera d'autant plus émue, qu'elle sort d'un rêve où vous et vos frères la maltraitez.

Ne jamais oublier que les autres rêvent aussi et qu'il faut vivre non seulement avec leurs souvenirs mais avec les conséquences de leurs rêves.

Bien des quiproquos auraient pu être évités si chacun se souvenait de cette vérité (cf. les Atrides et autres mythologies).

Lorsque votre libido mène le train, sachez que le bien que vous vous faites n'est dû qu'à vous mêmes (sauf cours suivant), alors cessez de fantasmer sur autrui, quand vous bandez c'est pour vous. Et qu'il existe des témoins ne regarde que vous. Les psys ont dit : tout le contenu de vos rêves, c'est vous et démerdez vous avec. Pas si simple !



Rêver 7 Fin

Allons voir ailleurs, ne rejetons rien qui puisse nous offrir des ouvertures pour mieux appréhender nos complexités.

Nous allons envisager d'autres théories qui feront rire, sursauter ou hurler plus d'un.

Imaginons que lors de nos rêves nous pénétrons un univers collectif. Les personnages que nous croisons, les lieux que nous visitons existent bel et bien dans l'imaginaire des autres qui nous rejoignent ainsi.

Ceci expliquerait pourquoi je me trouve soudain dans un lieu inconnu que je reconnais comme mien, avec un bébé qui n'a aucun trait des miens mais que je prends en charge.

Ainsi je rencontre des gens sur lesquels je ne peux mettre aucun nom mais qui me sont d'une certaine façon familiers.

Nous côtoyons ainsi ceux dont l'âme est proche de la nôtre, pour ceux que nous exterminons, ils n'auraient pas dû se trouver là, c'est tout.

Parfois nos rêves nous font régresser pour nous instruire au mieux. Ainsi vous rêvez que vous êtes un homme ou tout autre être vivant, même cloporte, car vous le fûtes dans une vie antérieure, (moi c'est plutôt les ours). Acceptez ce qui vient, regardez ces lieux vous sont familiers (symptôme du déjà vu), cette phrase a déjà été prononcée, ce visage vous rappelle quelqu'un, etc.

Vous ne faites que revivre une infime partie de vos vies passées, ceci conforte la croyance que vous avez déjà en la survivance éternelle de votre âme indépendante de votre forme corporelle.

Synthèse : faisons de nos vies un immense creuset de rencontres où au final nous nous retrouvons face à nous mêmes dans les yeux de l'autre.
Bonne nuit les petits !