

Texte complémentaire du Chapitre 07 du Manuel clinique des expériences extraordinaires sur les Rêves lucides

Par Stephen LaBerge & Jayne Gackenbach
Traduction Renaud Evrard

Différences individuelles

La meilleure recension des recherches sur les différences individuelles liées au rêve lucide a été réalisée par Snyder et Gackenbach (1988). On y trouve la description et l'intégration des recherches sur les individus qui vivent des rêves lucides en présentant des données dérivées de l'étude de quatre domaines fonctionnels séparés mais pas sans lien entre eux, pour lesquels ont été trouvées des différences entre les sujets associées au rêve lucide. Ces domaines fonctionnels sont l'oculomotricité / l'équilibration, le visuel / l'imaginal, l'intellectuel / le créatif, et le personnel / l'interpersonnel. Snyder et Gackenbach ont trié les participants selon la prévalence et la fréquence de leur lucidité. Une telle classification fut accomplie à l'aide de diverses mesures des récits personnels et se base sur l'hypothèse que la capacité de lucidité peut en partie être mesurée par la fréquence d'actions (c'est-à-dire le nombre de fois qu'une activité, un événement ou une sensation est accompli ou vécu en rêve lucide), ce qui peut être mis en lien avec tout un ensemble de différences individuelles.

Différences Oculomotricité / Equilibration

Snyder et Gackenbach définissent les *activités oculomotrices* comme « un ensemble complexe de divers mouvements favorisés par les structures corticales et sous-corticales impliquées dans les fonctions cognitives, sensoriperceptuelles, visuopratiques, équilibrantes et affectives. » (p. 230)

Ils ont observé que divers aspects de l'équilibre, de l'orientation corporelle et du style personnel ont fait l'objet d'études dont on peut dire qu'elles rentrent dans le domaine de l'oculomotricité / équilibration. La capacité de rêve lucide a été expérimentalement reliée à l'usage efficace de son propre corps comme référent durant des changements dans l'orientation spatiale. Une illustration plus directe en est donnée dans la relation de la lucidité avec l'indépendance au champ.

Deux études plus récentes ont examiné la relation entre l'indépendance au champ et la lucidité dans le sommeil. Gruber, Steffen, et Vonderhaar (1995) ont découvert une relation dans la même direction que le groupe de Gackenbach (c'est-à-dire, l'indépendance au champ associée avec la lucidité onirique) mais pas Blagrove et Tucker (1994). Les différences méthodologiques, dont le contrôle du sexe des participants, peuvent rendre compte de ces différences entre ces études. La relation entre la lucidité et l'indépendance au champ semble claire pour les hommes dans toutes ces études, mais moins claires avec les femmes.

A ce jour, des preuves provenant d'études des mouvements des yeux, de la kinesthésie, de stimulation calorique de l'appareil vestibulaire et de l'indépendance au champ

indiquent un rôle possible pour le système vestibulaire durant le rêve lucide. Ce rôle serait consistant avec les relations déjà connues entre le sommeil, le rêve, les mouvements des yeux, l'appareil vestibulaire et, possiblement, les mouvements rotationnels témoignés en lucidité (LaBerge, 1980a). Cette relation a été étudiée de façon plus avancée et partiellement confirmée dans une récente étude en laboratoire du rêve (Leslie & Ogilvie, 1996).

Différences Visuel / Imaginal

Le second domaine fonctionnel discuté par Snyder et Gackenbach est le visuel / imaginal : dans ce domaine se range l'imagerie éveillée spontanée, tels que les hallucinations, les rêves diurnes, l'imagerie hypnagogique et les phénomènes psychiques, généralement évalués par des questionnaires portant sur les récits personnels. L'imagerie éveillée induite, qui est généralement induite et évaluée dans un dispositif de laboratoire, est plus souvent décrite en termes de vivacité et de contrôlabilité. Snyder et Gackenbach arrivèrent à plusieurs conclusions provisoires en se basant sur la recherche dans ce domaine. En termes d'expériences imaginaires spontanées, la fréquence de rêve lucide apparaît comme positivement associée avec la fréquence avec laquelle sont vécues les hallucinations dans les transitions du sommeil, les hallucinations à l'état de veille et les rêves éveillés. Au sein de ce domaine des expériences induites en laboratoire, une vivacité renforcée de l'imagerie répartie sur plusieurs modalités sensorielles apparaît comme positivement associée au vécu de rêve lucide. Ils expliquent que « quand les tâches de visualisation augmentent en complexité spatiale et/ou quand il y a moins besoin de se fier à des repères dans le champ visuel pour réussir, les rêveurs lucides peuvent être distingués des personnes qui ne rêvent pas lucidement. » (p. 243-244)

Snyder et Gackenbach distinguent les capacités d'imagerie visuelle et non-visuelle, avançant que la première n'est pas importante, tandis que la dernière, en combinaison avec les perspectives internes orientées, est importante pour comprendre la lucidité, ce qu'affirmait également Hunt (1989, 1995).

Plusieurs chercheurs ont récemment utilisé des mesures qui semblent tomber dans ce que Snyder et Gackenbach appelle le domaine « visuel / imaginal ». Le lien fréquemment cité entre l'expérience de hors corps et la lucidité fut répliqué par Glicksohn (1989 ; cf. Alvarado, dans cet ouvrage, chap. 6). Wolpin, Marston, Randolph et Clothier (1992) ont observé une association entre la vivacité de l'imagerie éveillée et la fréquence de rêve lucide. Les témoignages d'expériences paranormales (cf. Targ, Schlitz & Irwin, dans cet ouvrage, chap. 7) ont pu être associés avec la fréquence de lucidité par Usha et Pasricha (1989), de même pour les expériences de mort imminente (Green, 1995 ; cf. Greyson, dans cet ouvrage, chap. 10). Ce qui facilite probablement la survenue de ces expériences anormales est la capacité de forte absorption dans les événements imaginaires, dont Spadafora et Hunt (1990) ont déjà pu constater l'association avec la lucidité en rêve.

Différences Intellectuel / Créatif

Puisqu'il y a une relation de l'indépendance au champ avec l'intelligence, une autre relation pourrait exister entre l'intelligence et la capacité de lucidité. Cependant, l'analyse de la littérature scientifique par Snyder et Gackenbach ne déboucha pas sur des preuves concluantes d'un tel lien, en partie du fait des mauvais protocoles expérimentaux.

Dans une recherche subséquente, Gruber et al. (1995) ne trouvèrent aucune différence entre les types de rêveur par rapport à leur intelligence, ainsi que put l'évaluer une sous-

échelle du Questionnaire des Facteurs de Personnalité de Cattell en 16 items. Cependant, Cranson (1989 ; Cranson et al., 1991) découvrit une relation entre la performance dans une tâche de temps de réaction lors d'un choix, censée mesurer une forme générale de l'intelligence, et l'activité durant les rêves et le sommeil. Bien que des mesures spécifiques de l'intelligence pourraient ne pas faire ressortir le potentiel de lucidité, une mesure plus globale reflétant le « raffinement » du système nerveux en serait capable. Dans la même veine, Hunt (1995) voyait la lucidité en rêve comme l'une des nombreuses expériences qui exemplifient la « structure profonde d'une sorte d'intelligence qui réutilise et réorganise directement les structures de la perception » (p. 28). Cependant, de plus amples recherches sont nécessaires.

La créativité a été positivement associée à l'indépendance au champ et, de ce fait, on s'attendrait (ou pas, comme précédemment) à la voir corrélée avec la lucidité. La synthèse de Snyder et Gackenbach concluait que les résultats sur la créativité indiquaient bien que les rêveurs lucides femmes différaient de leurs contreparties non-lucides en termes de capacités pour résoudre certains types de tâches créatives non-verbales. Les résultats pour les hommes n'indiquaient aucune différence dans ces capacités. Récemment, deux études ont été conduites sur la créativité et la lucidité, avec des résultats contradictoires. Bien que Blagrove et Tucker (1994) ne trouvèrent pas de différences entre les groupes avec une mesure de la créativité perçue subjectivement, Brodsky, Esquerre et Jackson (1990-1991) ont trouvé que les rêveurs lucides réussissaient mieux à une tâche de résolution créative de problèmes que les rêveurs non-lucides. De même qu'avec les données sur la créativité résumées par Snyder et Gackenbach, les mesures de la performance pourraient être plus sensibles aux différences entre groupe qu'aux mesures des attributions subjectives en ce qui concerne la capacité de rêver lucidement.

Différences Personnel / Interpersonnel

Si la capacité de rêve lucide implique de multiples systèmes fonctionnels travaillant de concert à un niveau organismique, on pourrait s'attendre à ce que les rêveurs ayant le plus fréquemment des rêves lucides diffèrent des autres sur un ensemble de dimensions personnelles et interpersonnelles.

Snyder et Gackenbach ont trouvé que les études démographiques les mieux conçues n'avaient généralement constaté aucune différence entre les sexes par rapport à la fréquence de rêve lucide, tandis que les études échouant à contrôler le rappel onirique constataient une telle différence. Cependant, la variable des genres interagit avec un ensemble de variables de différence individuelle, comme cela a été indiqué dans la discussion à propos de l'indépendance au champ.

Snyder et Gackenbach ont trouvé une association entre forte anxiété et fréquence élevée de lucidité chez les hommes, et l'inverse chez les femmes. Cependant, dans une étude récente, Gruber et ses collègues (1995) n'ont trouvé aucune différence pour l'anxiété comme fonction de la fréquence de rêve lucide chez les femmes, et une différence significative chez les hommes dans la direction opposée de celle découverte par le groupe de Gackenbach. D'autres recherches sont nécessaires pour clarifier ces résultats apparemment contradictoires.

Snyder et Gackenbach ont également conclu que l'introversion était associée avec la capacité de lucidité. Gruber et al. (1995) ne trouvèrent aucune différence entre introversion et extraversion telles qu'elles étaient mesurées par les échelles secondaires du Questionnaire des facteurs de personnalité, tandis que Phillips (1995) a constaté une association avec l'introversion en utilisant le Keirsey Temperament Sorter. Cette dernière échelle conceptualise l'introversion et l'extraversion autrement que le Questionnaire des facteurs de personnalité, en l'occurrence comme une tendance à se focaliser sur le monde interne ou le

monde externe. Ces termes sont devenus plus associés avec un type de style social, à savoir la timidité (introversion) contre l'expansivité (extraversion) depuis la conceptualisation originale de Jung.

Résumé

Les résultats quant aux différences individuelles sont complexes et souvent contradictoires. Au final, le manque de taille d'effet rend difficile d'évaluer les résultats souvent en opposition ; une méta-analyse est clairement requise. En dépit de cette recherche considérable, il n'a pas été possible de trouver des variables différenciant les individus qui auraient permis de prédire la capacité de rêver lucidement mieux que le fait, par exemple, le rappel onirique. La plupart des études analysées ci-dessus traitent le rappel onirique plutôt comme une variable confuse, un artefact à éliminer. Une question pour la recherche future est de savoir si la proportion de rêves lucides rappelés est constante pour des individus avec des capacités de rappel onirique basses ou élevées. De plus, comprendre la relation entre le rappel onirique et la capacité de rêver lucidement est une tâche particulièrement compliquée par le fait que les rêves lucides semblent plus faciles à rappeler que les rêves non-lucides.

Un autre problème avec ce type de recherche est que la fréquence de lucidité peut largement varier chez le même individu. Par exemple, sur une période de 20 ans, la fréquence de rêve lucide chez l'un des auteurs (SLB) a varié de plusieurs rêves lucides par nuit à moins d'un par mois. Ainsi, la même personne peut passer de la catégorie « individu à rêves lucides fréquents » à la catégorie « rêveur non-lucide » selon la période, du fait de facteurs comme la motivation et l'énergie.

Questions méthodologiques

Développer une méthodologie appropriée pour l'étude de phénomènes tels que l'imagerie mentale, les hallucinations, le rêve et les processus conscients en général, cela nécessite de résoudre nombre de problèmes significatifs. Bien que les récits subjectifs fournissent les comptes rendus les plus directs des contenus de conscience, ils sont difficiles à vérifier objectivement, et l'introspection est loin d'être un processus d'observation non-biaisé, direct ou infaillible.

Il y a plusieurs stratégies disponibles pour augmenter notre confiance dans la fiabilité des récits subjectifs de lucidité (voir aussi Pekala & Cardeña, dans cet ouvrage, chap. 2). Tout d'abord, Snyder et Gackenbach (1988) ont mis l'accent sur l'importance de vérifier que les participants comprennent le concept de lucidité en requérant l'inclusion d'une phrase de reconnaissance dans l'échantillon du récit de rêve lucide (par exemple, « ... et alors je réalisais que je rêvais »). Cette procédure est particulièrement importante dans les sondages avec de nombreux sondés, car on a déjà pu retirer 50 % des participants en utilisant ce critère. Une autre nécessité empirique dans les sondages comparant les rêveurs (ou les rêves) lucides aux non-lucides est de contrôler le rappel onirique, étant donné qu'un taux élevé de rappel onirique s'est révélé être le plus fort prédicteur de la capacité de rêver lucidement chez des sujets non-entraînés (Snyder et Gackenbach, 1988).

Une autre approche serait d'utiliser des participants très entraînés (et dans le contexte de la recherche sur le rêve, des participants lucides), qui sont des observateurs compétents et précis de leur conscience. En supplément, on peut utiliser une méthodologie

psychophysique, car l'accord convergent entre les mesures physiologiques et des récits subjectifs fournit un degré de validation de ces derniers (Stoyva & Kamiya, 1968).

Comme cela a déjà été dit, la méthodologie psychophysique fut essentielle dans l'étude en laboratoire du rêve lucide. Plus largement, l'approche psychophysique fut aussi responsable de l'explosion de la recherche sur le rêve suivant la découverte du sommeil paradoxal (Aserinsky & Kleitman, 1953) et l'association subséquente du sommeil paradoxal avec le rêve (Dement & Kleitman, 1957). Bien que le paradigme psychophysique standard de la recherche sur le rêve ait produit des résultats fructueux durant des années (voir Arkin, Antrobus, & Ellman, 1978), il possédait un défaut important : il n'y avait aucun moyen d'être certain que les sujets (en admettant qu'ils soient non-lucides) feraient réellement un rêve sur ce que les chercheurs souhaitaient étudier. Les manipulations avant le sommeil afin de produire des effets prédictibles et fiables sur le contenu du rêve n'ont pas été très efficaces (Tart, 1988). Par conséquent, les chercheurs pouvaient seulement attendre et espérer qu'un récit de rêve aborderait le thème attendu. Cette approche ne valait vraiment pas mieux qu'un « tir à l'aveugle » et, pour cette raison et pour d'autres, certains des chercheurs ont recommandé d'abandonner la méthode psychophysique en faveur d'une approche purement psychologique du rêve. Par exemple, Foulkes revendiqua en 1980 que « la recherche de la corrélation psychophysique paraît maintenant offrir un faible taux de retours sur investissement, comme si ce n'était pas le bon endroit pour que la psychologie du rêve y place la plupart de ses ressources, déjà limitées » (p. 249). Cette conclusion pourrait bien être justifiée, mais seulement si elle se réfère à l'approche psychophysique comme elle est pratiquée traditionnellement, celle qui emploie des sujets non-lucides. L'implication de rêveurs lucides surpasse cette difficulté basique de la vieille méthodologie, et peut revitaliser l'approche psychophysique de la recherche sur le rêve.

Bien que le signalement par les mouvements des yeux soit clairement une méthodologie importante et utile, elle ne va pas sans problèmes : par exemple, le déplacement de son regard d'une oreille à l'autre affecte évidemment ce dont on est en train de rêver, perturbant parfois l'imagerie visuelle, assez pour causer un réveil ; de plus, les signaux par les mouvements des yeux, quelque soit leur complexité, ne sont ni faciles à exécuter ni distinguables de façon fiable sur un enregistrement polygraphique.

D'autres types de signaux, comme des mouvements des doigts contrôlés par la technologie du « gant à données » utilisé dans les dispositifs de réalité virtuelle, pourraient être moins perturbants et aussi aptes à transmettre une information plus rapidement et plus efficacement que les modes de signalement plus conventionnels. Il serait possible pour les rêveurs lucides de communiquer par le moyen de gestes de la main similaires au langage des signes, permettant des récits en direct depuis le monde du rêve.

Plusieurs chercheurs ont utilisé des méthodes qualitatives pour étudier la lucidité (Gackenbach et al., 1992), généralement dans des études de cas individuels, bien que des méthodes quantitatives ont également été appliquées dans des études de cas (Gillespie, 1988; Gackenbach et al., 1995). L'avantage de l'approche qualitative est qu'elle permet aux conceptions « sensibles » (les aspects narratifs qui semblent le mieux caractériser le vécu) d'émerger du matériel, en quelque sorte indépendamment des attentes du chercheur.

Des méthodes qualitatives ont aussi permis une plus grande sensibilité au contexte dans lequel l'expérience se produit. Dans le travail avec les indiens Cris d'Alberta (Gackenbach, 1995; Gackenbach & Kuiken, 1995; Gackenbach & Prince, 1992), le contenu du rêve lucide a émergé dans le carnet de rêves ainsi que dans les entretiens, mais ce fut leur contexte, associé avec d'autres thèmes de rêve transpersonnel, qui fut le plus important pour leur compréhension. Dans une série d'entretiens intensifs avec un conseiller en rêve cri, il devint clair pour Gackenbach (1992-1993) que bien que le mot de lucidité soit commun, il était également superflu pour comprendre l'importance des rêves pour le Cri. Cette

interprétation n'aurait pas émergé d'une enquête purement quantitative, où seule son incidence remarquablement forte aurait été constatée ou, peut-être, complètement manquée puisqu'il fallut bien plusieurs conversations avant que le conseiller ne commence seulement à comprendre le langage utilisé pour décrire la lucidité.

Ce texte intitulé Lucid dreaming a été initialement publié en anglais par LaBerge, Stephen; Gackenbach, Jayne Cardeña, Etzel (Ed); Lynn, Steven Jay (Ed); Krippner, Stanley (Ed). (2000) dans l'ouvrage Varieties of anomalous experience: Examining the scientific evidence. (pp. 151-182). Washington, DC, US: American Psychological Association.

Copyright ©2000 par the American Psychological Association. Traduit et reproduit avec la permission de l'éditeur et des auteurs. The American Psychological Association n'est pas responsable de l'exactitude de la traduction. Cette traduction ne peut être reproduite ou distribuée sous quelque forme que ce soit ou par quelque moyen existant, ou stockée dans une base de donnée, sans l'accord écrit préalable de l'APA.

Pour des raisons éditoriales, deux sections (Questions méthodologiques & Différences individuelles) ainsi que deux tableaux présents dans le texte original ont été supprimés, avec l'accord des auteurs, de cette présente édition. Il sont cependant accessibles en ligne sur le site de l'INREES (www.inrees.com)

INREES – <http://www.inrees.com>

Manuel clinique des expériences extraordinaires – <http://manuel.inrees.com>