

ENTRANCE



DREAMSTRIP

MATTEO CAVALERA

Somm- (eil)

aire

Pages 4, 5, 6
Pages 7, 8
Page 9
Pages 10, 11, 12, 13, 14
Pages 15, 16, 17
Pages 18, 19
Pages 20, 21
Page 22
Pages 23, 24, 25
Pages 26, 27, 28, 29, 30, 31
Pages 32, 33
Pages 34, 35
Pages 36, 37
Pages 38, 39

Avant-Propos
R? • Comment devenir conssscient dans les rêves de notre réalité pour créer la réalité de nos rêves
Introduction
Comment rêve-t-on ?
Comment faire un rêve lucide ?
Témoignages de rêves lucides
Dreambank.net
L'atelier du rêve
Artistes qui ont travaillés sur le rêve
Expérimentations sur la représentation du rêve
Sérendipité, accidents contrôlés et l'incontrôlable
Conclusion
Glossaire
Bibliographie

Avant-Propos



Figure 1
The Nightmare. Huile sur toile, 101,6 × 127,7 × 2,1 cm. Par Johann Heinrich Füssli, 1781. Collection du Detroit Institute of Arts.

Hypnagogique

Se dit d'images, de visions qui se produisent pendant la période d'endormissement et qui, par leur netteté ou leur vivacité donnent un sentiment de réalité qui surpasse celui de la perception.

Quelle est la nature de la réalité ? C'est une question à laquelle personne n'a de réponses, mais je pense qu'on peut l'aborder comme un tour de magie. Quand on assiste à un tour de magie, il se passe quelque chose qui contrarie notre modèle de la réalité, c'est-à-dire la façon dont on pense que la réalité fonctionne. Par exemple, un magicien met un morceau de sucre dans un gobelet et quand il retire le gobelet, le sucre a disparu. Or, dans notre modèle de la réalité, ce n'est pas censé être possible. Alors pour réduire ce décalage, cette dissonance entre le modèle et l'observation, on va commencer à formuler des hypothèses.

1^{re} hypothèse : notre modèle de la réalité est faux et il faut le mettre à jour, apparemment parfois, les morceaux de sucre peuvent disparaître comme par magie.



Figure 2
L'Escamoteur. Huile sur panneau, 53 × 65 cm. Par Jérôme Bosch, vers 1502. Collection du Musée municipal de Saint-Germain-en-Laye.

2^{de} hypothèse : imaginer qu'il y a une information qu'on ignore, un mécanisme caché qui nous échappe et qui nous donne l'illusion que le sucre s'est dématérialisé.

Dans notre exemple, on parle d'un tour de magie, c'est donc la 2^e hypothèse qui va nous traverser l'esprit, on va essayer de comprendre comment disparaît le morceau de sucre, ce qui nous est caché et qui pourrait prouver la logique de ce que l'on vient de voir. Mais parfois, il y a des situations qui remettent vraiment en question notre modèle de la réalité, par exemple, lorsque nous expérimentons un rêve. C'est une situation particulière qui ressemble à la réalité, bien que déformé et instable, contenant des éléments que l'on connaît comme des personnes, des objets ou des connaissances acquises dont nous sommes convaincus de la véracité lorsque nous les expérimentons, mais semblent stupides et bizarres une fois que nous nous réveillons. Mais si nous arrivions à prendre du recul directement pendant cette expérimentation ? Une sorte de réveil dans notre rêve, une prise de conscience qui fait que nous comprenons que ce qui est en train de se passer autour de nous, n'est pas la réalité. Que cette magie que nous voyons n'est qu'un mécanisme lié à notre sommeil dont nous ignorons la cause de l'existence. C'est ce que les rêveurs lucides s'appliquent à faire, prendre le contrôle d'un moment qui semble nous échapper et dont nous sommes habituellement que des spectateurs, eux en sont les acteurs jusqu'à en être les réalisateurs. Ils prennent le contrôle du rêve, quelque chose qui semble nous être imposé depuis la nuit des temps, à quoi on ne peut déroger, du moins pour ceux qui s'appliquent à se souvenir des leurs. Comment renverser ce modèle de notre réalité, est-ce accessible à tout le monde ?

Faites que le rêve dévore votre vie afin que la vie ne dévore pas votre rêve.

Antoine de Saint-Exupéry¹



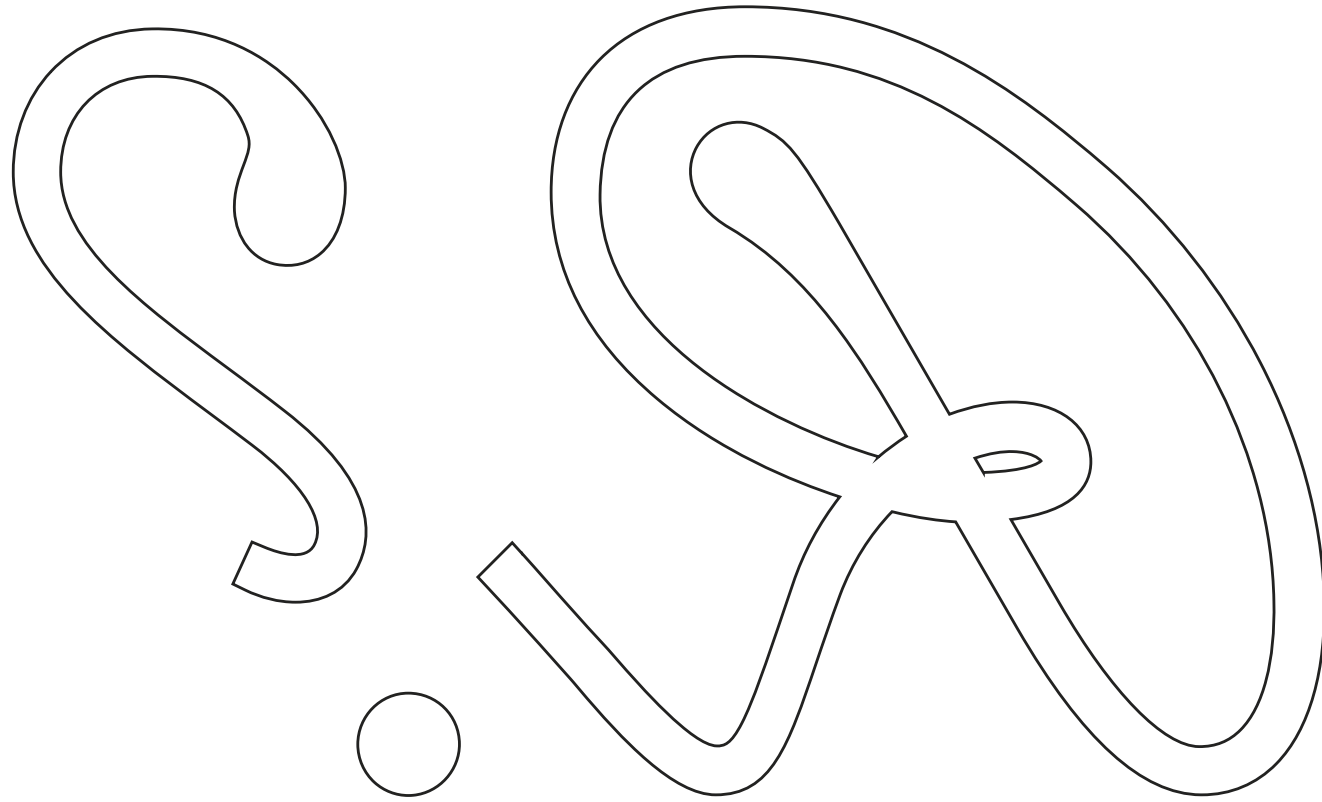
Figure 3
Antoine de Saint-Exupéry à Toulouse, France. Photographie prise en 1933. Distribuée par l'Agence France-Presse, via The New York Times et Wikimedia Commons.

J’aime imaginer que Saint-Exupéry était un rêveur lucide, ce qui donne une seconde lecture à son œuvre et inverse le propos de base. Pense à ta pratique du rêve pendant ta vie diurne (tests de réalité, émettre des hypothèses quant à la réalité de ce que nous voyons) et, pendant ta phase de veille lorsque tu rêves, prends-en conscience afin de réaliser tes fantasmes. Ce cheminement m’inspire et me mène à cette problématique...



Comment devenir conscient dans les rêves
pour créer la réalité de nos rêves
Comment devenir conscient de notre réalité pour créer la réalité de nos rêves ?
Comment devenir conscient dans les rêves de

¹ Saint-Exupéry, A. de. (1939). Terre des hommes. Gallimard.



Introduction



Figure 4
Les rêves lucides (genre tu rêves... mais tu le sais). Vidéo, par Fabien Olicard, 21 mai 2016. Capturée sur YouTube.

Il y a 9 ans, je suis adolescent au lycée et j'ai la mauvaise habitude de regarder des vidéos YouTube sur mon téléphone avant de dormir. Je suis abonné à la chaîne de Fabien Olicard et il sort une vidéo par jour pendant 1 an. Le 21 mai 2016 il publie une vidéo sur les *rêves lucides*¹, je la regarde et je suis totalement remué. Il annonce dans sa vidéo qu'on peut contrôler nos rêves avec un peu de pratique. Il donne quelques clés afin d'y arriver, mentionne

un livre, le livre de *Stephen LaBerge* intitulé *S'éveiller en rêvant : Introduction au rêve lucide*² que je m'empresse de commander, et la vidéo s'arrête au bout de 6 minutes. Il vient d'ouvrir une porte, de développer un appétit pour quelque chose que je ne connaissais pas quelques minutes auparavant, alors, je tape rêve lucide dans la barre de recherche YouTube et la magie d'internet opère. Je me nourris donc de tout ce qui existe, notamment des témoignages, des gens racontent leurs rêves lucides et expliquent qu'ils dirigent leurs rêves lorsqu'ils en prennent conscience. L'entendre de la bouche de gens qui ont vraiment expérimenté ce phénomène m'enthousiasme encore plus et je ne pense qu'à une chose, prendre conscience que je rêve dès ce soir. Je vois aussi dans le rêve lucide une manière de multiplier sa vie par deux, pouvoir agir dans notre vie de veille enlèverait cette frustration d'être conduit au lit pour être inactif et que l'on ne peut pas rompre. Sur la durée totale de notre vie, nous passons un tiers du temps à dormir, c'est-à-dire 27 ans pour une personne qui atteint l'âge de 80 ans.

¹ Olicard, F. (2016, 21 mai). Les rêves lucides (genre tu rêves... mais tu le sais) [Vidéo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=L0I539X-vETw&t=2s>

² Stephen LaBerge (2007). *S'éveiller en rêvant : Introduction au rêve lucide*. Éditions Algora.

Cette année j'ai décidé de réaliser mon travail de fin d'études sur ce thème car il m'a toujours accompagné en arrière plan dans ma vie. Je trouve que ça a du sens et c'est aussi un challenge que de représenter l'instabilité, la fragilité, la sporadicité, le brouillard, les transformations que nous évoquent un rêve de manière graphique et visuelle. Mes recherches seront constituées de beaucoup d'expérimentation quant à mon processus de création, je vais aller dans des endroits où je n'ai pas l'habitude d'aller et essayer de mélanger les libertés de l'imaginaire avec les contraintes de la réalité.

Comment rêve-t-on ?

Les rêves sont des productions mentales du cerveau qui se produisent pendant le sommeil, cela peut prendre une forme d'imagerie comme si on regardait un film, mais aussi de simples pensées ou d'émotions que l'on a expérimenté pendant le sommeil et dont on se rappelle au réveil¹. Ce sont des

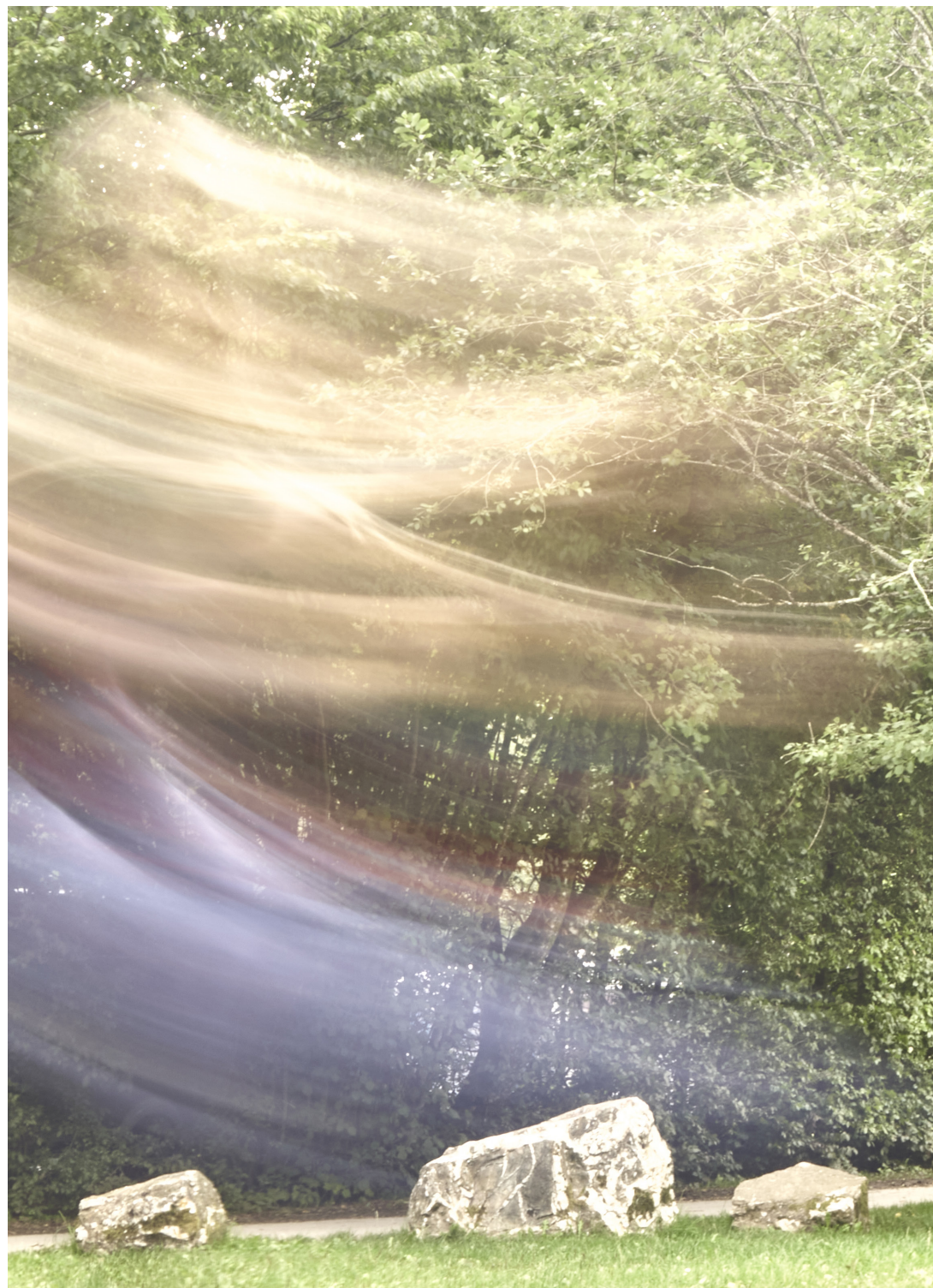


Figure 5
Sans titre. Photographie prise par Matteo Cavaleri, 2023.

processus mentaux involontaires qui sont massivement liés à nos souvenirs, mais pas toujours, par exemple certaines personnes

savent voler dans leurs rêves alors que c'est impossible dans la réalité. Pendant notre sommeil, on va recueillir des rêves en moyenne

pendant 5 heures², pendant certaines phases du sommeil qui sont les phases lentes et paradoxales.

Le sommeil est composé de différents états à partir du moment où l'on ferme les yeux, ce sont les phases du sommeil :

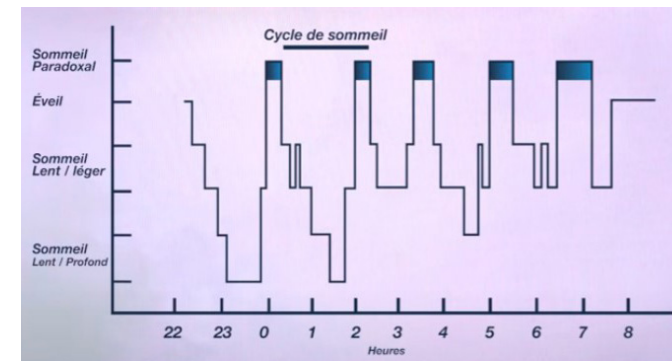


Figure 6
Graphique. Photographie prise par Cavaleri Matteo, 2023.

Stade 1 : le sommeil lent, léger n1 : on ferme les yeux, on commence à s'endormir. C'est là que l'imagerie hypnagogique va se déclencher.

Stade 2 : le sommeil lent, léger n2 : Phase moins consciente qui va durer une grande partie du début de la nuit.

Stade 3 : le sommeil lent profond, période où l'on consolide nos souvenirs de la veille

Stade 4 : le sommeil paradoxal, environ 1 h 30 après l'endormissement. Le cerveau se réactive et les yeux bougent sous les paupières, c'est ce que les docteurs Eugene Aserinsky et Nathaniel Kleitman¹ ont découverts et que l'on qualifie de R.E.M. pour Rapid Eyes Movements².

Ces différents stades constituent un bloc que l'on appelle cycle du sommeil. Pour qualifier notre nuit de «bonne et reposante», on a besoin d'effectuer 5 cycles.

C'est pendant le sommeil paradoxal que l'on rêve le plus, c'est une phase qui ressemble à de l'éveil ou à de l'endormissement (imagerie hypnagogique) en termes d'activité du cerveau. Les régions qui y sont très actives sont les amygdales, régions qui servent à la projection d'images (pendant l'éveil) et aux émotions. C'est la région frontale du cerveau qui est la moins active pendant que l'on rêve.

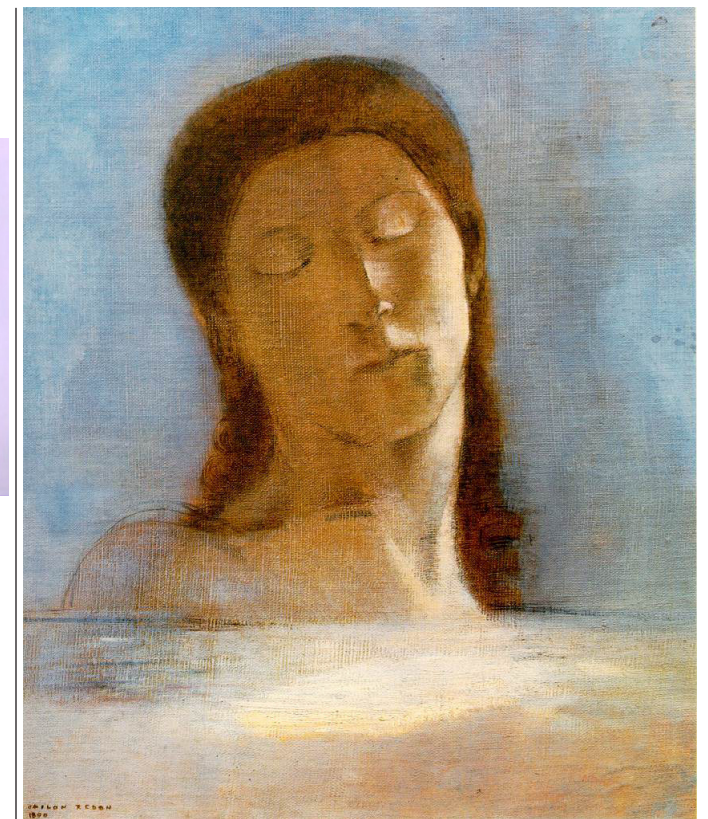


Figure 6
Les Yeux clos. Huile sur toile, 44 x 36 cm. Par Odilon Redon, 1890. Collection du musée d'Orsay.



Figure 7
La Méridienne d'après Millet. Huile sur toile, 73 x 91 cm. Par Vincent Van Gogh, 1890-1891. Collection du musée d'Orsay.

¹ CLIQUE TV. (2023, 31 mai). Rêve lucide, somnambulisme, cauchemars... Une neurologue perce les mystères du sommeil - T'as Capté [Vidéo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=0JuZg8weoR0>

² (CLIQUE TV, 2023, 01:02)

¹ Shochat, T., & Lavie, P. (2024). Who discovered rapid eye movement sleep? The claims for precedence. Sleep, 47(4). <https://doi.org/10.1093/sleep/zsae027>

² (CLIQUE TV, 2023, 03:02)

À l'heure d'aujourd'hui la science ne sait toujours pas pourquoi on rêve. Mais il existe 5 fonctions hypothétiques du rêve :

Mémoriser les souvenirs de la journée.

On rêve généralement de ce qu'on a fait la veille, même s'il y a des exceptions, environ 80 % de nos rêves font référence à notre quotidien, on rêve du travail ou de nos proches. Seulement 20 % des rêves sont à caractère fantastique, mais ce sont les plus marquants, c'est pour ça qu'on a tendance à associer les rêves à des choses farfelues, car même si ce n'est pas la majorité, c'est ce qui ressort du lot et que l'on a plus tendance à raconter.¹

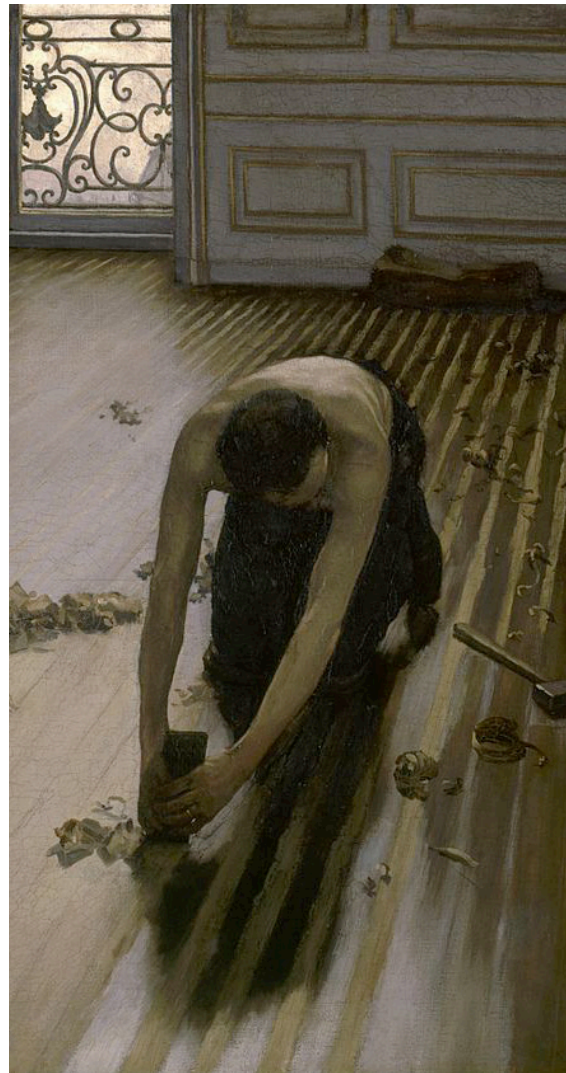


Figure 8
Raboteurs de Parquet. Huile sur toile, 102 x 147 cm. Par Gustave Caillebotte, 1875. Collection du musée d'Orsay.

Régulation des émotions

Lorsque l'on reçoit un message désagréable de quelqu'un, en retour, on sera aussi désagréable avec celle-ci car cela nous fait monter au quart de tour et c'est difficile de redescendre aussitôt pour ne pas avoir une réaction impulsive. Si on temporise et que l'on dort sur cette émotion et que l'on répond le lendemain après une nuit de sommeil, on aura une réaction plus rationnelle. Le théâtre mental qui va se passer lors de notre sommeil et plus particulièrement lors de notre rêve va nous faire digérer cette émotion en disant les choses que l'on voulait dire d'emblée dans notre tête.

Simulation de la menace

Antti Revonsuo, neuroscientifique cognitif finlandais, a émis la «Threat Simulation Theory»² (TST) qui stipule que l'on serait conscient dans nos rêves uniquement pour leurs capacités à pouvoir nous imaginer en situation de menaces, pour nous préparer aux vrais dangers qui pourraient nous arriver dans la réalité afin de mieux y faire face. C'est une fonction très darwinienne qui aurait évolué avec nous, êtres humains.



Figure 9
L'île des morts (troisième version). Huile sur bois, 80 x 150 cm. Par Arnold Böcklin, 1883. Collection de l'Alte Nationalgalerie, Berlin.

Empathie

Se mettre à la place des autres, on peut soutenir cette théorie car dans nos rêves, nous sommes capables d'incarner quelqu'un d'autre que nous-mêmes. Les femmes ou les hommes peuvent

changer de sexe le temps d'un rêve et les personnes handicapées comme les paraplégiques, sont capables de marcher, même ceux qui n'ont jamais marché de leur vie et qui sont nés comme ça.

Créativité

Beaucoup de scientifiques et d'artistes ont réalisé la grande découverte de leur vie le temps d'un rêve. Einstein a dit qu'il aurait découvert la théorie de la relativité générale lors d'un rêve, avec une

histoire de trois vaches. Le découvreur de la machine à coudre, alors qu'il travaillait justement sur ce projet, a vu dans un rêve le système qu'il a mis en place.¹

Le rêve est la preuve qu'imaginer, rêver ce qui n'a pas été, est l'un des plus profonds besoins de l'homme.

Milan Kundera²

Figure 10
Le Torero hallucinogène. Huile sur toile, 300 x 399 cm. Par Salvador Dalí, 1968 - 1970. Salvador Dalí Museum, Saint-Petersburg (Floride).



¹ Valli, K., Revonsuo, A., Pälkä, O., Ismail, K. H., Ali, K. J., & Punamäki, R. L. (2005). The threat simulation theory of the evolutionary function of dreaming: Evidence from dreams of traumatized children. *Consciousness and cognition*, 14(1), 188–218. [https://doi.org/10.1016/S1053-8100\(03\)00019-9](https://doi.org/10.1016/S1053-8100(03)00019-9)

² (CLIQUE TV, 2023, 03:02)

¹ Topito. (2017, 18 octobre). Top 10 des inventions inspirées par des rêves. Topito. <https://www.topito.com/top-inventions-inspirees-reve-la-grasse-mat-cest-la-vie>

² Kundera, M. (1984). *L'insoutenable légèreté de l'être* (F. Kérel, Trad.). Gallimard.

L'une des figures phares du rêve au XIXe siècle est Sigmund Freud. Psychanalyste de renom qui a émis des hypothèses quant à l'interprétation de la symbolique de nos rêves. Selon lui, on réaliserait en rêves des désirs inconscients, ceux-ci pourraient nous apprendre des choses sur nous-même que l'on ne saurait pas.

qu'on les empêchait de faire dans la réalité. En l'occurrence, ici, on les privait de boire pendant 24 à 48 h pour voir s'ils compensaient et buvaient ou si l'eau était plus présente lors de leur sommeil, dans leurs rêves. Mais ce n'était pas le cas. Comme les rêves sont bizarres et associent des choses sans queue ni tête, on veut leur

mais 80 % de nos rêves sont ordinaires et n'ont pas l'air anormaux, car ils reproduisent notre quotidien. Seulement 20 % peuvent contenir une part de fantaisie et des associations étranges¹. Mais généralement, on

les associe à ceux-là, car ces rêves nous marquent et on a tendance à les raconter donc à s'en souvenir. Il n'existe pas d'interprétation des rêves actuellement.

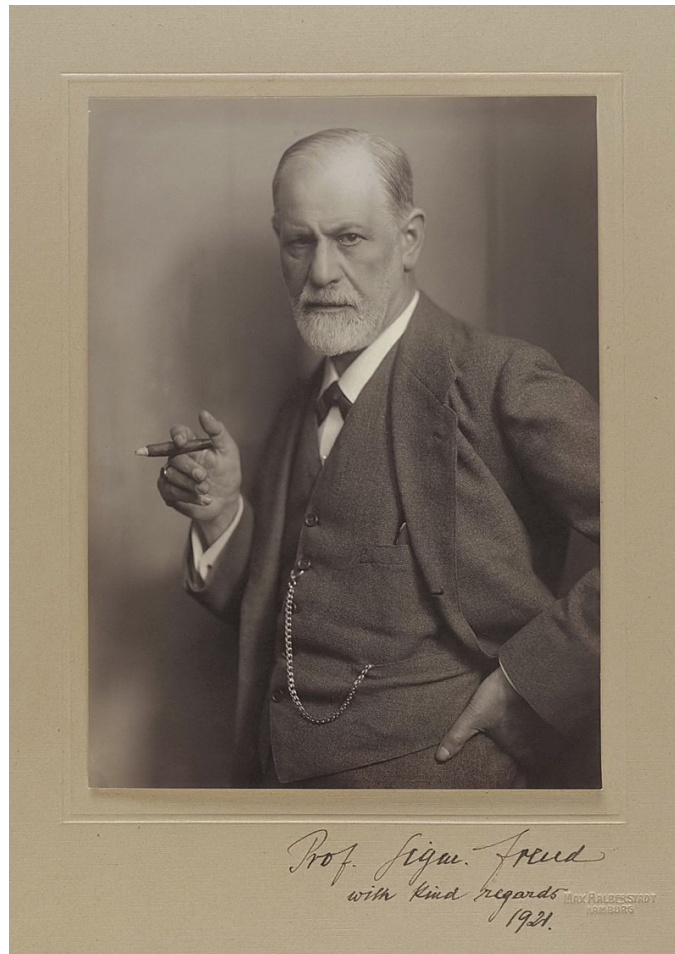


Figure 11
Photographie de Sigmund Freud, avec dédicace manuscrite. Par Max Halberstadt, 1921. Estampille à sec.

Cette idée a été testée par un certain nombre de chercheurs qui ont étudiés si des patients faisaient dans leurs rêves, des choses

faire dire des choses, comme s'ils avaient quelque chose de codé. La vérité est bien loin de tout ça, il existe des associations farfelues,



Figure 12
Rêve causé par le vol d'une abeille autour d'une grenade une seconde avant l'éveil. Huile sur bois, 51 x 41 cm. Par Salvador Dalí, 1944. Musée Thyssen-Bornemisza, Madrid.



Figure 13
Sunrise. Huile sur toile, 152,4 x 203,2 cm. Par Vladimir Kush.

Comment faire un rêve lucide ?

Il y a des pré-requis pour favoriser la réalisation de rêves lucides et lorsque je les ai découverts, j'en étais encore loin. C'est quelque chose qui peut arriver par accident, mais quand on veut le provoquer, on se doit de faire preuve de rigueur en ancrant de nouvelles habitudes dans notre routine de réalité afin de peut-être les réaliser de manière automatique dans notre rêve. La première chose est d'avoir une bonne rétention de ses rêves au réveil. Le cerveau est naturellement programmé pour les oublier, c'est pour cela qu'il faut faire preuve d'entraînement. Nous

rêvons plusieurs fois par nuit, ce qui fait que nous avons d'autant plus de chances de nous souvenir d'au moins un rêve et avec le temps pourquoi pas plusieurs. L'un des meilleurs moyens de s'en souvenir est de tenir un journal de rêves, endroit où l'on note ses rêves dès le réveil, même pendant la nuit, avec le plus de détails possibles : odeurs, couleurs, sensations, personnages, changements, météo, lieux, etc. En faisant travailler notre mémoire, les souvenirs remontent au fur et à mesure et les rêves se dessinent de mieux en mieux.

¹ CLIQUE TV, Rêve lucide, somnambulisme, cauchemars... (2023).

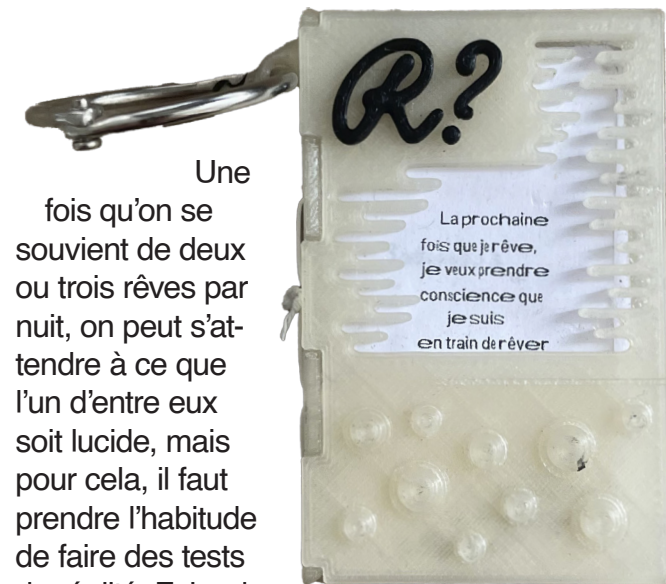


Figure 14
R?. Livre, 6 x 8 cm. Par Cavallera Matteo, 2025.

Une fois qu'on se souvient de deux ou trois rêves par nuit, on peut s'attendre à ce que l'un d'entre eux soit lucide, mais pour cela, il faut prendre l'habitude de faire des tests de réalité. Faire des tests de réalité, c'est l'habitude que l'on va prendre pendant notre vie diurne. Pour cela, on va questionner la réalité en se demandant si ce qu'on est en train de vivre là ce n'est pas un rêve en se basant sur la méthode de *Test de réalité combiné avec une prise de résolution* citée par Stephen LaBerge dans son livre *S'éveiller en rêvant : introduction au rêve lucide*¹ et reprise dans *R?*² (nous allons faire comme si on utilisait cet objet) pour la transporter au quotidien.

Test de réalité

Vous avez *R?* sur vous, pour faire un test de réalité, lisez le texte **La prochaine fois que je rêve, je veux prendre conscience que je suis en train de rêver** qui apparaît sur la couverture dans le trou

Figure 15
Ibid.

prévu à cet effet. Détournez le regard et ensuite relisez ce texte afin d'analyser si quelque chose à changer de la fois précédente où vous l'avez lu. Si rien n'a changé, essayez de le faire changer par vous-même. Si les caractères n'apparaissent pas comme normaux alors vous êtes probablement en train de rêver.

Imagination

Imaginez que ce qui vous entoure est un rêve. Visualisez, entendez, sentez, ressentez que tout ce qui est autour de vous n'est qu'une production de votre cerveau, que ce n'est qu'un rêve. Créez l'impression que vous êtes en train de rêver.

Projection

Si vous faites cet exercice de rêve lucide, c'est que vous avez un objectif à réaliser lorsque vous expérimentez la lucidité. Alors que vous visualisez qu'autour de vous tout n'est qu'un rêve, projetez-vous dans ce que vous aimeriez faire dans ce même rêve et profitez de cette activité.

Résolution

Alors que vous êtes en pleine imagination et projection, prenez la ferme résolution de devenir conscient lors de votre prochain rêve en vous répétant la phrase que vous avez lue sur *R?*³ au tout début : **La prochaine fois que je rêve, je veux prendre conscience que je suis en train de rêver.**

Cette méthode est la plus efficace, mais elle est à appliquer au quotidien, elle donnera des résultats concluants sur la durée, une fois que l'habitude d'effectuer ces tests de réalité sera ancrée chez vous.

Pour faire des rêves lucides, il existe d'autres méthodes qui sont un peu plus techniques comme la méthode *WILD* (*Wake Initiated Lucid Dreams*)¹ en s'endormant consciemment, lorsque l'on s'éveille d'une phase paradoxale, il faut garder cette conscience en effectuant une tâche mentale répétitive afin que notre corps s'endorme, mais que l'on puisse garder l'esprit éveillé. D'autres méthodes et variantes de cette méthode existent, il s'agit juste de trouver celle qui nous convient.

¹ Stephen LaBerge (2007). *S'éveiller en rêvant : Introduction au rêve lucide* (p. 48). Éditions Almoda.

² *R?* est un livre guide sur le rêve lucide réalisé dans le cadre de mon projet de fin d'études DreamStrip

³ Ibid.

¹ Corrosion Doctors. WILD: Wake Initiated Lucid Dreaming. Corrosion Doctors. <https://www.corrosion-doctors.org/Dreaming%20is%20Personal/WILD.htm>

Témoignages de rêves lucides



Figure 16
Comédie du Salon Chéret, Huile sur toile, 90 x 203 cm. Par Jules Chéret, 1894. Collection du musée d'Orsay.

Je me tenais dans un champ, à l'air libre, lorsque ma femme pointa dans la direction du coucher de soleil. Je pensais : «comme c'est bizarre ; je n'ai jamais vu des couleurs pareilles. » Soudain j'ai réalisé : «Je dois être en train de rêver ! » Jamais je n'avais expérimenté une telle clarté de perception, les couleurs étaient si belles et le sentiment de liberté si enivrant que je me mis à courir à travers ce magnifique champ de blé aux couleurs d'or, agitant mes mains en l'air et criant de toutes mes forces, « Je rêve !

Je rêve ! ». Soudain, j'ai commencé à perdre le rêve ; cela devait être dû à mon excitation incontrôlée. Je me suis



Figure 17
The Dinky Bird. Huile sur toile, dimensions inconnues. Par Maxfield Parrish, 1904.

réveillé immédiatement ? J'ai réalisé ce qui venait de se produire et j'ai réveillé ma femme en lui disant : « J'y suis arrivé ! J'y suis arrivé ! » J'étais conscient dans l'état



Figure 18
Le Rêve. Huile sur toile, 298,5 x 204,5 cm. Par Henri Rousseau, 1910. Collection du Museum of Modern Art (MoMA), New York.

de rêve et je ne serai plus jamais le même. Amusant n'est-ce pas ? Comment le fait de goûter au rêve lucide peut-il affecter quelqu'un de cette manière ? Je pense que c'est lié au sentiment de liberté que l'on éprouve ; nous prenons conscience que nous avons vraiment le contrôle de notre univers.¹

D.W., Elk River, Minnesota

1^{re} expérience personnelle de rêve lucide :

Pour le contexte, cela se passe en 2018, je suis en terminale. J'habite dans un village autour d'une ville qui s'appelle Maubeuge, dans laquelle il y a mon lycée, on traîne souvent au skatepark avec mes amis surtout mon ami Loïc avec qui j'étais souvent en duo à ce moment-là, mais tout le temps au même endroit, le skatepark de Maubeuge. Mon rêve prend place, je me souviens que je suis dans mon village



Figure 19
Morning in the Village after Snowstorm. Huile sur toile, 80,7 x 80,7 cm. Par Kasimir Malevich, 1912. Collection du Musée Guggenheim, New York.

en train de traverser un passage piéton. Je suis avec Loïc qui marche un peu devant moi, on se dirige vers le petit magasin pour aller acheter des bières, comme on faisait quand on était à Maubeuge. Sauf qu'en regardant

Loïc, je remarque quelque chose d'anormal. Lui était parfaitement commode, mais le truc, c'est que je ne l'ai jamais vu dans mon village, on ne traîne jamais ici. Alors en plein milieu du passage piéton, je nous arrête et je dis : « Attends, attends ! On est dans un rêve-là ! » Alors je m'empresse de faire un test de réalité, je me pince le nez et je tente de respirer. Je me souviendrai toujours de la sensation que cela m'a fait lorsque, tandis que je me bouchais le nez, je pris une grande inspiration. Ni une ni deux, ma lucidité se déclenche, je peux enfin réaliser la chose que je voulais quand j'aurai acquis la lucidité. Je ferme les yeux et souhaite me téléporter dans un lieu. Lorsque je les ouvrit à nouveau, j'étais exactement là où je le voulais être. L'excitation dont je faisais preuve était telle que je n'ai plus su contrôler le rêve et je me suis réveillé quasiment instantanément, je n'ai eu que l'image du lieu et je n'ai pu expérimenter que quelques pas. J'avais réussi, et la satisfaction fut telle que ce rêve m'a marqué à vie.

Matteo Cavallera

J'étais au milieu d'une émeute dans une salle de cours : une foule violente de trente ou quarante personnes est en train de démolir l'endorit en jetant chaises et individus par les fenêtres, en s'agrippant convulsivement les uns aux autres, et en émettant des hurlements, des cris de guerre et des insultes ; en bref, le genre de choses susceptibles de se produire dans certaines classes lorsque le professeur s'absente quelques instants. Le chef des Huns, un énorme et repoussant barbare au visage grêlé, m'avait bloqué de sa poigne d'acier et je tentais désespérément de me dégager. Je réalisais soudain que j'étais en train de rêver, et instantanément je me souvins des leçons tirées de mes expériences passées. Je cessais de lutter, car je savais que le conflit était avec moi-même. Je me raisonnais avec l'idée que ce barbare était la personnification onirique d'un aspect de moi-même avec lequel j'étais en conflit. Ou bien encore représentait-il quelqu'un, ou des qualités chez une personne que je n'aimais pas. Dans tous les cas, ce barbare était une expression de l'ombre

comme je n'en avais jamais vu ! L'expérience m'a montré que dans le monde du rêve, plus que nulle part ailleurs, la meilleure manière de faire cesser la haine et le conflit était d'aimer mes ennemis comme moi-même. Je réalisais que j'avais besoin de complètement accepter les bras grands ouverts de l'ombre que j'avais tenté de renier. Ainsi, je cherchais à ressentir de l'amour alors que je faisais face à cette figure sombre, à ce Hun. Dans un premier temps, j'échouai car je n'éprouvais pas que dégoût et répulsion. Ma réaction viscérale était qu'il était tout simplement trop laid et trop barbare pour que je puisse l'aimer. Déterminé à traverser le choc initial de cette image, je cherchai l'amour dans mon cœur. L'ayant trouvé, je regardai le barbare dans les yeux en faisant confiance à mon intuition et en sachant qu'elle me dicterait quoi lui dire. Tandis que de magnifiques paroles d'acceptation me venaient, je fusionnai avec cette figure d'ombre. L'émeute se résorba sans traces, le rêve s'estompa et je m'éveillai merveilleusement calme.

Stephen Laberge¹

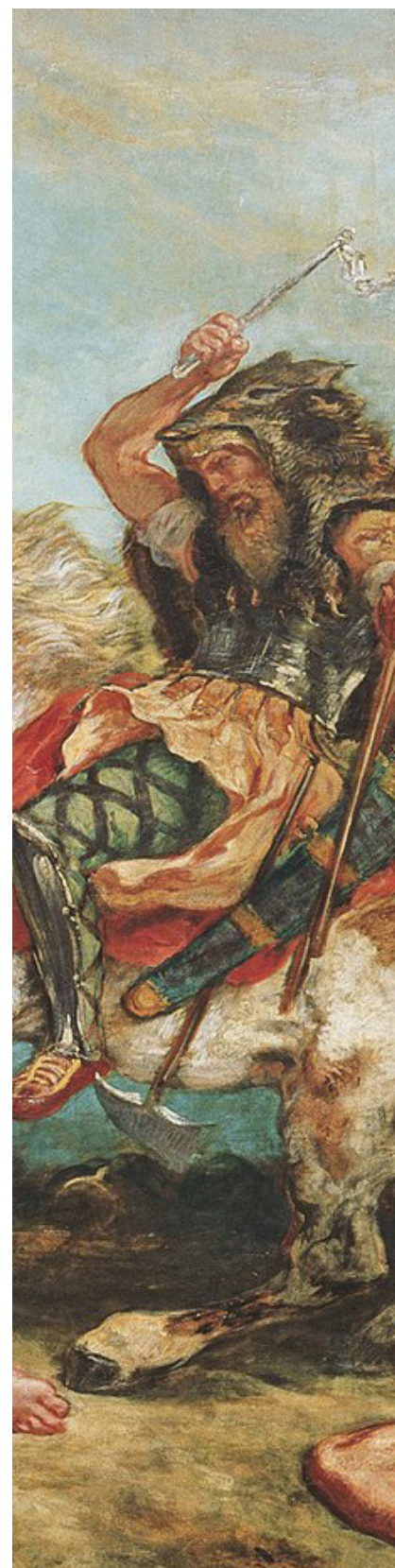


Figure 20
Attila suivi de ses hordes barbares foule aux pieds l'Italie et les Arts. Huile sur toile, 394 x 497 cm. Par Eugène Delacroix, 1843 - 1847. Chapelle des Saints-Anges de l'Église Saint-Sulpice, Paris

¹ Stephen LaBerge (2007). S'éveiller en rêvant : Introduction au rêve lucide (p. 15). Éditions Algora.

¹ Ibid.

Dreambank.net

Query: Search [HELP]

Dream series: Edna: a blind woman [n=19]
 Elizabeth: a woman in her 40s [n=1707]
 Emma's Husband [n=72]
 Emma: 48 years of dreams [n=1221]
 Esther: an adolescent girl [n=110]
 German dreams (F) [n=397]
 German dreams (M) [n=140]
 Hall/VoC Norms: Female [n=490]
 Hall/VoC Norms: Male [n=491]
 Izzy (all) [n=4329]
 Izzy (All...included non-consecutive) [n=4352]

Filters
 F M any
 ind. ▼▼▼
 coll. ▼▼▼
 all ▼▼▼
 [clear]

Matching mode:
☒ AND ☐ OR ☒ subtotals

Case-sensitive?
☐ Yes ☒ No

Results display:
☐ Lists ☒ Table ☐ Contingency

Consistency chart:
 n= 100 ☐ Numbers ☐ Graphs

Dream series: **Edna: a blind woman**
 Query: **a**
 Search mode: **find all terms (AND)**
 Case-sensitive: **no**

Number of dreams searched: 19
 (Search took 0 seconds.)

Edna: a blind woman [n=19] 19 (100.0%)

Show dreams

☐ Abbreviate dreams
☒ Highlight matches
☒ Count words

Edna: a blind woman
a (1 dreams)

Redisplay: ☒ Full dreams ☐ Abbreviated dreams
☒ Highlight matches ☒ Count words

(Click here to jump to the bottom of the list)

☒ #01 (10/11/48)

I was out eating and it was a very nice place. There were five of us, Mother and Father and two other people, a man and a woman. Father was on my right, around the corner from me, and to my left was this other middle-aged man, and next to him was my mother, and next to her the other middle-aged woman. I was talking to this man on my left, but I overheard my father saying in a low voice to this woman next to him that he was very embarrassed about his daughter because of her poor eating manners. I woke up crying bitterly. (106 words)

1 of 1 dreams are checked.

Redisplay only the checked dreams

Repeat the Search using only the checked dreams

Random sample
 Number of words: At least 50 but no more than 300
 How many dreams to find: 100
 Generate random sample

Figure 21
Dreambank.net par William Domhoff et Adam Schneider.

au public dans la *Dreambank* ont été anonymisés ; les noms de tous les personnages ainsi que certains noms de lieux et d'autres détails ont été modifiés. Ces personnes et groupes de personnes qui ont proposé leurs rêves les ont confiés à *William Domhoff*, chercheur en neurocognition et en études des rêves à l'université de Californie, Santa Cruz. Il a publié beaucoup d'articles a propos des rêves dans des journaux académiques, parfois en co-auteur avec *Calvin Hall*³ ou *Adam Schneider*⁴. En plus de la *Dreambank*, *William Domhoff*, cette fois-ci en collaboration avec *Adam Schneider*, ont un site *Dreamresearch.net*⁵ qui se présente comme *Contient tout le nécessaire pour conduire des études scientifiques sur les rêves à l'aide d'un système d'analyse de contenu*⁶.

¹ Le Monde. (2016, 26 avril). Une banque de données aux 20 000 rêves. https://www.lemonde.fr/big-browser/article/2016/04/26/une-banque-de-donnees-aux-20-000-reves_5991994_4832693.html

² Domhoff, G. W., & Schneider, A. DreamBank: A digital archive of dream reports. DreamBank. <https://dreambank.net/grid.cgi#blind-m>

³ Hall était l'un des psychologues les plus créatifs et les plus visibles des États-Unis. University of California, Santa Cruz. Calvin S. Hall (1909-1985). <https://dreams.ucsc.edu/About/calvin.html>

⁴ Graphic Designer du site de la Dreambank. Schneider, A. Adam Schneider's personal webpage. <https://adamschneider.net/adam.html>

⁵ University of California, Santa Cruz. Dream Research at UC Santa Cruz. <https://dreams.ucsc.edu>

⁶ University of California, Santa Cruz. More about Content Analysis. Dream Research at UC Santa Cruz. <https://dreams.ucsc.edu/Info/>

Leur approche des rêves se veut très différente de celles que l'on peut connaître. C'est une analyse de contenu, c'est-à-dire complètement objective et quantitative. Il ne se base pas sur l'historique des personnes, des associations, des symboliques, des interprétations ou n'importe quel contenu en dehors du rapport de rêve lui-même. Le rêve raconté est l'unique et seule base. Cette approche se compose de :

Formuler des catégories avec des limites précises pour tous les éléments apparaissant dans les rêves.

Déterminer la fréquence d'apparition de ces catégories dans les rêves d'un individu ou d'un groupe.

Transformer ces fréquences en pourcentages et en taux.

Comparer ces trouvailles avec leurs normes pour déterminer ce qui est unique à propos des rêves de ces individus ou de ces groupes.¹

Les études utilisant cette approche ont produit une multitude de résultats sur les similitudes interculturelles, les influences de genre et les différences d'âge. Les analyses de longs journaux de rêves révèlent qu'il existe un grand degré de cohérence dans les rêves d'une personne sur plusieurs mois ou années, voire 40 ou 50 ans dans les deux plus longues séries de rêves analysés à ce jour. Il existe également des continuités frappantes entre les découvertes de nos rêves et la vie éveillée, ce qui rend possible des

¹ Ibid.

² Ibid.

prédictions précises sur les préoccupations et les intérêts des rêveurs. Ces résultats suggèrent que les rêves ont un sens².



Figure 22
La soucoupe et le perroquet. Par Strip Tease, 5 février 2015. Capturée sur YouTube. (Vidéo originale publiée en 1993)

Pour moi la *Dreambank* c'est la matière dont je vais me servir pour illustrer des rêves, mais je vais notamment me servir des profils qui sont répertoriés, même s'ils sont anonymisés, ils sont tous intéressants pour une raison ou une autre, comme *Edna*, une rêveuse aveugle, *Ed*, un rêveur qui rêve de manière récurrente de sa femme décédée, *Robert Bosnak*, un analyste de rêves ... Qui proviennent d'époques parfois très différentes, certains journaux de rêves qui ont été recueillis pour être ensuite intégrés dans la *Dreambank* ont été commencés en 1897 et d'autres sont plus récents et ont été commencés dans les années 2000. La manière dont j'aimerais me servir de cette base de données et de ces personnages serait de prendre un personnage et de l'illustrer par une édition, de manière physique, en imaginant comment les rêves de cette personne seraient, par rapport à ce qui est raconté et transcrit de ceux-ci, de l'époque de son journal de rêve et de la personnalité ou de la particularité de cet individu.

L'atelier du rêve

Artistes qui ont travaillé sur le rêve

L'art est fait pour troubler, la science rassure

Georges Braque¹

En regardant des artistes qui ont travaillé sur le rêve, j'ai pu établir des points communs entre certains climats et représentations qui nous plongent dans l'œuvre des artistes et où on sent directement que l'on nous induit l'idée d'un monde entre réalité et imaginaire. J'ai pour comparaison ici des films de *Akira Kurosawa* et de *Michel Gondry*. *Michel Gondry* est le réalisateur à l'origine des films *Eternal Sunshine of the Spotless Mind*, *La science*

peut le voir et le sentir dans la plupart de ses œuvres, il alimente son art et l'inspire tant à l'image que dans les sujets de ses films². J'ai pu remarquer dans *Dreams* de *Akira Kurosawa* et *La sciences des rêves* de *Gondry*, des jeux d'échelle entre les personnages et certains attributs comme les mains du personnage principal,



Figure 24
Dreams. Réalisé par Akira Kurosawa, 1990.

Stéphane dans *La sciences des rêves*, qui

nous plonge dans le paysage d'une œuvre du peintre *Vincent Van Gogh* en rendant cette toile tangible et vivante et où un personnage s'abrite sous des pissenlits géants. Ce film est directement inspiré du réalisateur lui-même et de 7 de ses rêves.

Ensuite, comment ne pas mentionner des peintres surréalistes, où les principaux acteurs de ce mouvement établissent un lien



Figure 25
Eternal Sunshine of the spotless mind. Réalisé par Michel Gondry, 2004.

direct entre le monde réel et le monde onirique. Influencé par la psychanalyse de *Freud* ou la philosophie de *Marx*, *André Breton* définit ce mouvement dans son *Manifeste du surréalisme*. Les artistes peintres que l'on peut associer au surréalisme sont nombreux, mais on peut citer *Salvador Dali* ou encore *Rafal Olbinski*, qui due par leurs représentations nous offrent une vision cette fois-ci figée de l'étrangeté d'un rêve, bien que statiques, elles capturent un moment suspendu, où l'on a l'impression que l'on pourrait appuyer sur le bouton *Play* afin de relancer la scène qui

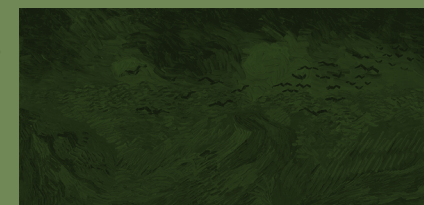


Figure 26
Champs de blé aux corbeaux. Huile sur toile, 50,5 x 103 cm. Par Vincent van Gogh, 1890. Collection du Musée Van Gogh Amsterdam.



Figure 23
La Science des rêves. Réalisé par Michel Gondry, 2006.

des rêves ou encore des clips de *Björk* et des *Daft Punk*. Le rêve, on

deviennent géantes à un moment du film où nous sommes dans son

¹ Braque, G. (1988). Le Jour et la Nuit. Gallimard.

² Il était une fois le cinéma. L'univers onirique de Michel Gondry. <https://www.iletaitunefoislecinema.com/lunivers-onirique-de-michel-gondry/>

semble stoppée entre réel et imaginaire. Mêlant abstraction, figuration et association, ils nous emmènent dans cet entre-deux lui-même tantôt mystique, tantôt cauchemardesque. À travers ces œuvres,



Figure 27
Guillaume Tell. Huile sur toile, 95 x 125 cm. Par Salvador Dalí, 1930. Centre national d'art et de culture Georges-Pompidou

le fil conducteur est clair : elles interrogent notre perception, jouent avec nos sensations et nous plongent dans des mondes où les lois de la réalité sont détournées. Elles rappellent que l'art peut être un espace intermédiaire, une passerelle entre le conscient et l'inconscient, où chaque expérience devient une invitation à rêver.



Figure 28
Couple aux têtes pleines de nuages. Huile sur toile, 35 x 27 cm (chaque panneau). Par Salvador Dalí, 1936. Collection privée.

Expérimentations sur la représentation du rêve

Nous sommes de l'étoffe dont sont faits les rêves, et notre petite vie est entourée de sommeil.

William Shakespeare¹

La représentation du rêve relève d'un challenge. Capturer cet entre-deux fragile n'est pas une chose que l'on a l'habitude de faire. D'abord capturer le moment ; dans l'art et dans le monde onirique, la liberté est telle que chaque œuvre réalisée peut sortir tout droit d'un rêve, mais ce n'est pas forcément ce que les artistes transmettent. Il faut donc être conscient quant à ce qu'on installe dans notre œuvre pour viser au plus juste la représentation de la réalité ou du rêve, ou bien un entre-deux. Je trouve que la manière de représenter, le choix du médium, est tout aussi important. Un rêve se veut léger, fragile ou encore flou. On ne va pas vouloir utiliser quelque chose de trop dure, qui ancre définitivement sur notre support notre idée, car elle sera amenée à changer, à se transformer en quelque chose d'autre, à l'image d'une pensée ou d'un rêve, comme si nous regardions le ciel et que nos idées étaient comme des nuages qui passent, on les regarde, on les saisit, puis ils sortent de notre champ de vision et disparaissent ; et une autre idée passe que l'on doit immortaliser avant qu'elle ne nous échappe à tout jamais.

Lorsque mon sujet à été choisi puis validé, j'ai repensé à une image que j'avais réalisée l'année précédente, lors de ma deuxième année. Pour une affiche, j'ai réalisé une photo et afin de faire des expérimentations dessus (j'avais prévu de la découper et de la triturer) je l'imprime chez moi sur un papier photo. J'imprime la photo et l'accident se produit, j'avais installé le papier photo à l'envers, ce qui a donné une impression où l'encre n'a pas du tout été absorbée par le papier. Sur le moment, je suis mécontent, car ce n'est pas ce

que je voulais faire, j'ai gaspillé de l'encre et je m'en veux un peu d'avoir fait ça. Je passe mon doigt sur la photo et l'encre pour vérifier et une trace de doigt apparaît et je commence à en faire pleins, avec des mouvements différents, comme si mon doigt était un pinceau et que j'étais en train de peindre ma photo. Le chemin jusqu'à ce résultat semble improbable, que des accidents qui m'ont mené à un résultat que je n'escomptais pas, mais qui me satisfait grandement.



Figure 29
Impression accidentelle. Photographie prise par Matteo Cavallera, 2023.



Figure 30
Remake du Baiser de Gustave Klimt. Photographie multi-techniques 59,4 x 42 cm. Par Matteo Cavallera, 2023.

¹ Shakespeare, W. (2019). La Tempête (J.-M. Déprats, Trad.). Gallimard.

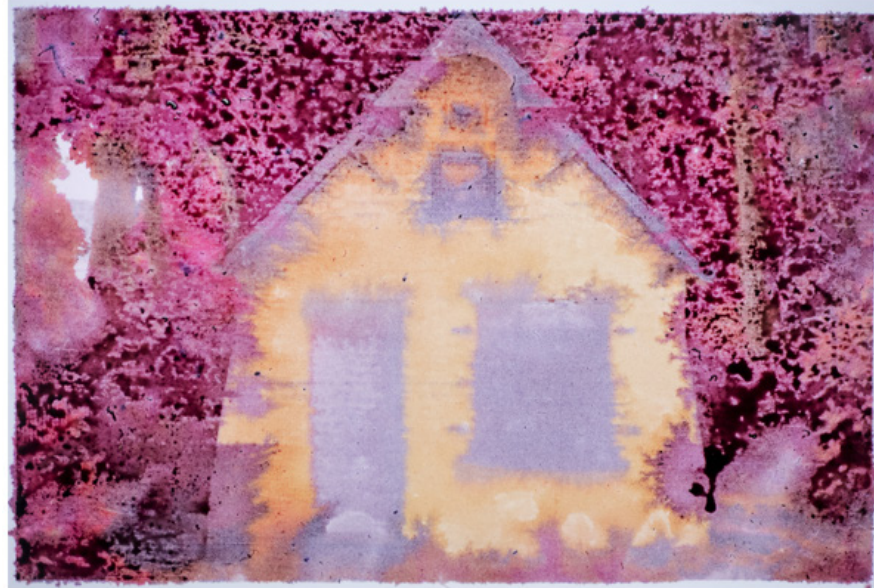


Figure 31
Maison Dreamstrip 2 heures, 10 heures, 24 heures. Impressions par Matteo Cavallera, 2024.

Je décide de reprendre ce procédé que j'avais découvert l'année dernière pour refaire des expérimentations avec des images que j'ai produites pour mon projet DreamStrip, ce sera mon imprimante des rêves, l'imprimante sort les images des rêves des gens. Mais il faut les capturer vite, car l'encre des rêves ne sèche jamais et évolue avec le temps jusqu'à brouiller toute l'image, comme quand on veut se souvenir d'un rêve après une longue période, il devient plus flou, jusqu'à disparaître de notre mémoire. Personne ne se souvient de ses rêves ordinaires qui datent même de quelques mois, à part quelques-uns qui nous marquent à vie.

En effet, ce qui est tout aussi intéressant avec l'imprimante des rêves et les images qui en sortent, c'est le caractère évolutif de celles-ci. La même image sortie il y a 2 heures, 10 heures ou 24 heures, ne sera plus pareille, l'encre des rêves se sera propagée et rendra l'image confuse.



Figure 32
Accident impression. Impression au thermocopieur par Matteo Cavallera, 2024.

Encore un autre essai d'impression, j'ai voulu imprimer mes images en passant par un thermocopieur, sur du papier carbone. Le but de cette imprimante est d'imprimer en valeurs de noir et blanc et de brûler ce qui est noir pour le transférer sur le papier carbone. C'est une machine utilisée dans le monde du tatouage pour imprimer ce qu'on appelle les *stencils*, ce sont les impressions que l'on va coller sur les futurs tatoués afin d'avoir un modèle à suivre pour le tracé du tatouage. Là encore, l'accident s'est manifesté. Ce papier doit être fait pour des lignes, assez espacées entre elles et non des gros blocs de valeur de noir. En tout cas pour moi, la machine s'est emballée quand j'essayais d'imprimer certaines compositions, ce qui a donné lieu à des résultats abstraits, mais plutôt satisfaisants. Ayant accepté la démarche d'embrasser l'accident dans mon projet, je me suis même réjoui de ce qui se produisait.

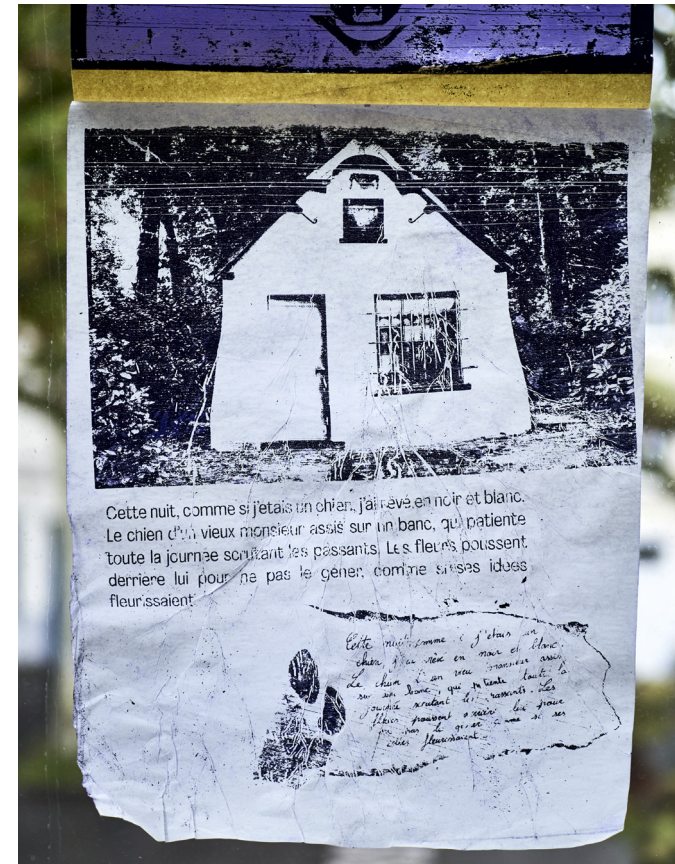


Figure 33
Maison Dreamstrip. Impression au thermocopieur par Matteo Cavallera, 2024.



Figure 34
Autoportrait. 3D, par Matteo Cavaleri, 2024.

Enfin, un nouveau logiciel que j'avais découvert l'année dernière, mais sur lequel je ne m'étais pas penché, me semblait assez bien convenir, visuellement, à ce que je voulais représenter. Il s'appelle *TouchDesigner*, j'en ai donc appris



Figure 35
Maison Dreamstrip. Touchdesigner, par Matteo Cavaleri, 2024.

les bases et j'ai essayé de l'appivoiser malgré sa complexité. Ce qui est intéressant avec ce logiciel, c'est que j'ai pu combiner mes images déjà réalisées et leur donner une autre dimension, voir les animer. Je m'en suis beaucoup servi pour réaliser une animation sur les rêves de 3 des

je veux représenter ça sous forme d'éditions, pour chacun de mes personnages, j'aimerais un livre qui les représente. J'expérimente donc aussi par différents types de reliures, certaines peu communes, voire inventées, qui me permettent de correspondre au mieux à ce que mon



Figure 36
Autoportraits. 3D et impression, par Matteo Cavaleri, 2024.

personnages de la *Dreambank*. Comme je l'ai mentionné précédemment,

personnage dégage, ressent, d'après ce qui est répertorié dans la *Dreambank*. En

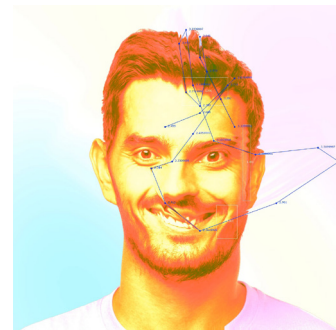


Figure 37
Portrait. Touchdesigner, par Matteo Cavaleri, 2024.

mélangeant toutes ces expérimentations citées ci-dessus, avec la photo, la 3D, la typographie, les accidents, l'incontrôlable et le contrôlable, que je vais venir compiler dans mes éditions, j'aimerais atteindre un résultat assez surprenant et bizarre pour atteindre cet entre-deux que j'ai déjà mentionné, entre rêve et réalité.

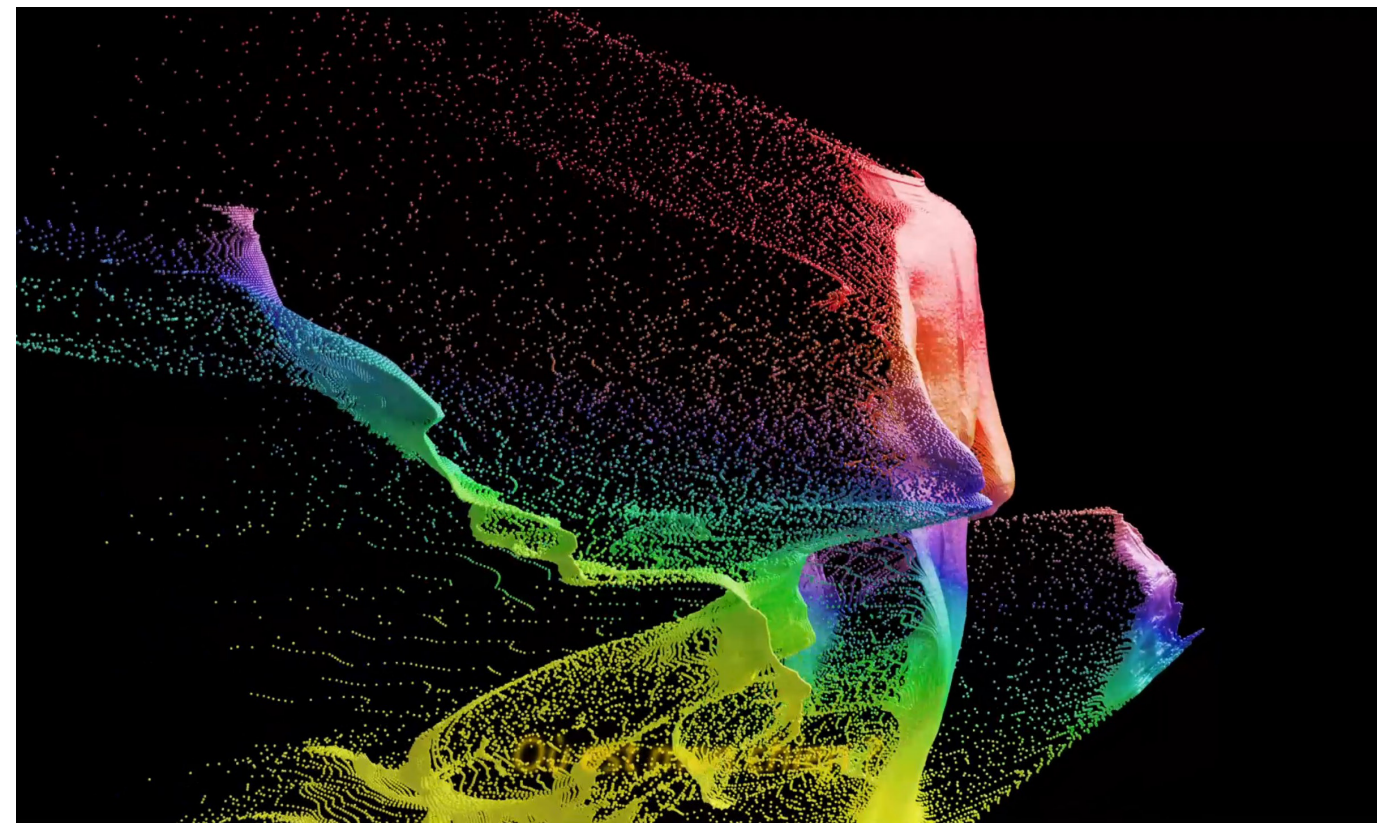


Figure 38
Extrait de clip "Je...". 3D, par Matteo Cavaleri, 2024.

Sérendipité, accident contrôlé et l'incontrôlable

Sérendipité

Capacité, aptitude à faire par hasard une découverte inattendue et à en saisir l'utilité¹.

Hasard, coïncidence, imprévu.

Il n'y a pas de sérendipité sans réflexion, pour interpréter des résultats inattendus.

Valérie Parlan²

Un rêve est par nature incontrôlable. On ne sait pas à l'avance de quoi il sera fait avant de l'expérimenter, même si on peut l'orienter en pensant très fort à ce que l'on voudrait rêver, avant de dormir. Mais, comme vous avez pu le

comprendre désormais, il peut aussi être contrôlé si on arrive à se rendre compte que l'on rêve dans notre rêve en pratiquant la méthode vue plus tôt. On prend le contrôle sur quelque chose qu'on ne maîtrise pas à la base, comme si on domptait son cerveau comme un animal pendant l'état de veille. C'est ce jeu entre contrôle et incontrôlable que je veux amener dans ma pratique, avec l'imprimante des rêves, en cadrant l'accident que je connais maintenant, en faisant le choix de l'image, de la quantité d'encre, des couleurs, ce sont les seules choses que je peux contrôler dans ce processus. Une fois que je laisse place à l'impression, le résultat est tout de même incontrôlable, l'encre des rêves va se disperser, l'impression va plus ou moins bien fonctionner et je devrais sûrement effectuer des modifications pour avoir tendance à arriver vers ce que je veux.



Figure 39
Les chutes du Niagara. Photographie, par Dolorès Marat, 2000.

¹ Le Robert. Sérendipité. <https://dictionnaire.lerobert.com/definition/serendipite>

² Parlan, V. (2016, 21 septembre). Comment mieux tirer profit du hasard. Ouest-France. <https://www.ouest-france.fr/sciences/comment-mieux-tirer-profit-du-hasard-4504100>

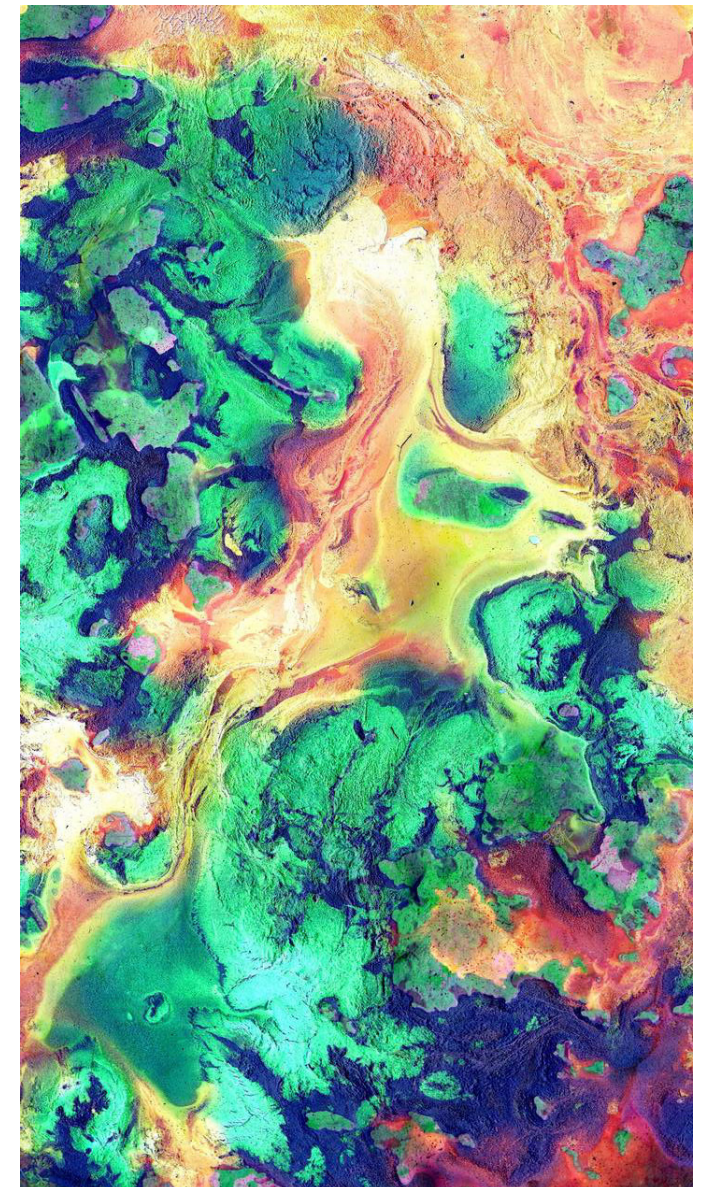


Figure 40
Borders are drawings. Photographie, Par Maya Rochat, 2022.

Dans le même genre de jeu entre contrôle et incontrôlable, j'ai fait des tests de prises de vues avec un appareil photo argentique pour le côté contrôlé, (même si on n'a pas la main à 100 %) mais les pellicules que j'ai choisies étaient des pellicules périmées depuis quelques années, 10 ans environ. Les pellicules périmées ont tendance à avoir leur ISO divisé par 2 tous les 10 ans après la date de péremption, un peu plus si bien conservées au frais, et leurs couleurs changent, on a ce résultat un peu plus rosé, sombre et bien sûr incontrôlable. Je trouvais ce jeu intéressant, un peu comme avec l'imprimante des rêves, une sorte de déformation de la réalité que je pouvais immortaliser par la photo, pour une fois encore me trouver dans cet entre deux, entre rêve et réalité.

Conclusion

Lorsque l'on possède toutes les clés pour devenir conscient dans nos rêves et que l'on réussit à créer la réalité de nos rêves lors de notre sommeil grâce au rêve lucide, comme ne pas y devenir accro, accro à la vision de nos rêves une fois que les contraintes du monde physique n'existent plus ? Lorsque l'on a créé notre monde idéal dans notre état de veille où nous sommes les maîtres de toute chose s'y manifestant. La citation de *Saint-Exupéry*¹ qui a amené notre problématique prendrait un sens plus littéral ici et j'imagine que ce n'est pas le propos de base de l'auteur. Voici une des limites du rêve lucide malgré tout ce qu'on peut lui trouver comme avantage, il faut faire attention à l'excès, ne pas attendre de s'endormir pour rêver, prendre le contrôle, il faut savoir rester pleinement conscient de sa pratique. Malgré tout ça le rêve, lucide ou non reste une pratique révélatrice de créativité, je me sers personnellement de l'entre deux, l'état hypnagogique, qui se présente lors du stade 1 du sommeil, l'endormissement, lors de siestes que j'appelles sieste créatives. Cela me permet de prendre du recul et de faire des associations que mon cerveau n'aurait pas forcément été capable de faire en pleine conscience de la réalité. Ramener un peu d'imaginaire et de recul dans les pratiques artistiques, n'est-ce pas le but de celles-ci au final ?

En capturant et matérialisant les rêves des rêveurs de la *Dreambank*, je prolonge et immortalise d'une autre manière ces instants fragiles afin de les partager, de les rendre accessibles pour les consulter. Même après ce mémoire, je tiendrai toujours mon journal de rêves pour qu'un jour, peut-être, entrer ma mémoire dans la *Dreambank.net*

¹ Saint-Exupéry, *Terre des hommes*, p. 6.



Figure 41

La Clé des champs. Huile sur toile, 80 x 60 cm. Par René Magritte, 1936. Collection privée.

Glossaire

Imprimante des rêves

Imprimante qui, grâce à l'encre des rêves sur un papier mnésique, permet de sortir une image du rêve de la personne branchée à celle-ci.

Papier mnésique

Papier qui couplé à l'encre des rêves dans l'imprimante des rêves, permet de réceptionner une image onirique vue dans la tête d'un individu. Le papier mnésique est réutilisable à l'infini car l'encre qui s'y dépose n'y est jamais ancrée, il est rinçable avec une simple eau.

Encre des rêves

Encre qui ne sèche jamais et qui est instable à la manière d'un rêve, elle ne se figera pas et bougera jusqu'à disparaître sans jamais se déposer définitivement sur le papier mnésique

DreamStrip

Projet complémentaire à mon mémoire, avec sa maison emblématique, c'est là que les rêves de la Dreambank sont stockés et où on peut les consulter.

Sieste créative

Moment situé entre le sommeil et la réalité, c'est le stade de l'endormissement. On va s'allonger pendant quelques minutes avec un objet lourd dans la main de type bouteille d'eau. Lors de l'endormissement, l'état hypnagogique va se déclencher et la préhension se fera plus légère ce qui va permettre à la bouteille de tomber et de nous réveiller avec son bruit afin d'immortaliser les associations faites pendant l'état hypnagogique que l'on aurait oublié si l'on s'était endormi complètement.

Ouvrages et articles académiques

Shochat, T., & Lavie, P. (2024). Who discovered rapid eye movement sleep? The claims for precedence. *Sleep*, 47(4). <https://doi.org/10.1093/sleep/zsae027>

Valli, K., Revonsuo, A., Pääkäs, O., Ismail, K. H., Ali, K. J., & Punamäki, R. L. (2005). The threat simulation theory of the evolutionary function of dreaming: Evidence from dreams of traumatized children. *Consciousness and Cognition*, 14(1), 188–218. [https://doi.org/10.1016/S1053-8100\(03\)00019-9](https://doi.org/10.1016/S1053-8100(03)00019-9)

Domhoff, G. W., & Schneider, A. (s.d.). DreamBank: A digital archive of dream reports. DreamBank. <https://dreambank.net/grid.cgi#blind-m>

Hall, C. S. (s.d.). Calvin S. Hall (1909-1985). University of California, Santa Cruz. <https://dreams.ucsc.edu/About/calvin.html>

Schneider, A. (s.d.). Adam Schneider's personal webpage. <https://adamschneider.net/adam.html>

University of California, Santa Cruz. (s.d.). Dream Research at UC Santa Cruz. <https://dreams.ucsc.edu/About/calvin.html>

des Saints-Angeles, Église Saint-Sulpice, Paris, France.

Füssli, J. H. (1781). Le Cauchemar [Huile sur toile, 101,6 x 127,7 x 2,1 cm]. Detroit Institute of Arts, Détroit, États-Unis.

Halberstadt, M. (1921). Portrait de Sigmund Freud [Photographie, 225 x 165 mm]. Collection privée.

Halberstadt, M. (1933). Antoine de Saint-Exupéry à Toulouse [Photographie]. Distribuée par l'Agence France-Presse, via The New York Times et Wikimedia Commons.

Kush, V. (Date inconnue). Sunrise [Huile sur toile, 60 x 80 inches]. [Lieu d'exposition inconnu].

Magritte, R. (1936). La Clé des champs [Huile sur toile, 80 x 60 cm]. Collection privée.

Malevich, K. (1912). Matin dans le village après une tempête de neige [Huile sur toile, 80 x 80 cm]. Musée Guggenheim, New York, États-Unis.

Marat, D. (2000). Les chutes du Niagara [Photographie]. Série Tourbillon.

Millet, J.-F. & Van Gogh, V. (1890-1891). La Méridienne d'après Millet [Huile sur toile, 73 x

dreams.ucsc.edu

University of California, Santa Cruz. (s.d.). More about Content Analysis. Dream Research at UC Santa Cruz. <https://dreams.ucsc.edu/Info/>

Livres

Braque, G. (1988). Le Jour et la Nuit. Gallimard.

Kundera, M. (1984). L'insoutenable légèreté de l'être (F. Kérel, Trad.). Gallimard.

LaBerge, S. (2007). S'éveiller en rêvant : Introduction au rêve lucide. Éditions Almore.

Saint-Exupéry, A. de. (1939). Terre des hommes. Gallimard.

Shakespeare, W. (2019). La Tempête (J.-M. Déprats, Trad.). Gallimard.

Œuvres artistiques et photographies

Böcklin, A. (1883). L'île des morts (troisième version) [Huile sur bois, 80 x 150 cm]. Alte Nationalgalerie, Berlin, Allemagne.

Bosch, J. (vers 1502). L'Escamoteur [Huile sur bois, 53 x 65 cm]. Musée municipal de Saint-Germain-en-Laye, France.

Caillebotte, G. (1875). Les Raboteurs de parquet [Huile sur toile, 102 x 147 cm]. Musée d'Orsay, Paris, France.

Chéret, J. (1894). Comédie du Salon Chéret [Huile sur toile, 90 x 203 cm]. Musée d'Orsay, Paris, France.

Dalí, S. (1930). Guillaume Tell [Huile sur toile, 95 x 125 cm]. Kunsthaus Zürich, Suisse.

Dalí, S. (1936). Couple aux têtes pleines de nuages [Huile sur toile, 35 x 27 cm (chaque panneau)]. Collection privée.

Dalí, S. (1944). Rêve causé par le vol d'une abeille autour d'une grenade une seconde avant l'éveil [Huile sur bois, 51 x 41 cm]. Musée Thyssen-Bornemisza, Madrid, Espagne.

Dalí, S. (1970). Le Torero hallucinogène [Huile sur toile, 398,8 x 299,7 cm]. Salvador Dalí Museum, Saint-Petersburg (Floride).

Delacroix, E. (1843-1847). Attila suivi de ses hordes barbares foule aux pieds l'Italie et les Arts [Huile sur toile, 394 x 497 cm]. Chapelle

91 cm]. Musée d'Orsay, Paris, France.

Parrish, M. (1904). The Dinky Bird [Huile sur bois]. Collection privée.

Redon, O. (1890). Les Yeux clos [Huile sur toile, 44 x 36 cm]. Musée d'Orsay, Paris, France.

Rochat, M. (2022). Borders are drawings [Photographie]. [Lieu d'exposition inconnu].

Rousseau, H. (1910). Le rêve [Huile sur toile, 298,5 x 204,5 cm]. Museum of Modern Art (MoMA), New York, États-Unis.

Van Gogh, V. (1890). Champ de blé aux corbeaux [Huile sur toile, 50,5 x 103 cm]. Musée Van Gogh, Amsterdam, Pays-Bas.

Films et vidéos

CLIQUE TV. (2023, 31 mai). Rêve lucide, somnambulisme, cauchemars... Une neurologue perce les mystères du sommeil - T'as Capté [Vidéo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=0JuZg8weoR0>

Gondry, M. (Réalisateur). (2006). La Science des rêves [Film]. France : Gaumont, Partizan Films.

Kurosawa, A. (Réalisateur). (1990). Dreams [Film]. Japon : Warner Bros., Akira Kurosawa USA, Nippon TV Network.

Olicard, F. (2016, 21 mai). Les rêves lucides (genre tu rêves... mais tu le sais) [Vidéo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=L0I539XvETw&t=33s>

Strip Tease. (2015, 5 février). La soucoupe et le perroquet [Vidéo]. YouTube. (Vidéo originale publiée en 1993). <https://www.youtube.com/watch?v=SHJ1HL4eMLQ&t=3s>

Articles et sites web

Dreambank.net. <https://dreambank.net/grid.cgi#blind-m>

Il était une fois le cinéma. (s.d.). L'univers onirique de Michel Gondry. <https://www.iletaitunefoislecinema.com/lunivers-onirique-de-michel-gondry/>

Le Monde. (2016, 26 avril). Une banque de données aux 20 000 rêves. https://www.lemonde.fr/big-browser/article/2016/04/26/une-banque-de-donnees-aux-20-000-reves_5991994_4832693.html

Topito. (2017, 18 octobre). Top 10 des inventions inspirées par des rêves. Topito. <https://www.topito.com/top-inventions-inspirees-reve-la-grasse-mat-cest-la-vie>

Remerciements

Merci à celles et ceux qui
m'ont accompagné

Florent Becquet
Mikael Broidioi
Yannick Carlier
Bruno Lombardo
Damien Mathé
Fabrice Sabatier
Anouk Sipos

DreamStrip

DreamStrip propose une exploration de l'inconscient humain, une banque de données où les rêves se dévoilent et deviennent accessibles. À travers ce projet, je cherche à révéler l'indicible : des visions brutes, imparfaites et incontrôlées, issues directement de l'esprit, sans filtre ni contrôle. Contrairement à ce que nous exposons habituellement au monde, soigneusement façonné pour plaire ou impressionner, les rêves se présentent dans toute leur authenticité. C'est cette authenticité que je veux mettre en lumière, en la transformant en un langage universel.

Ce livre, un jour, a été rêvé.