

## LE REVE-EVEILLE DE ROBERT DESOILLE



La théorie et la méthode du rêve-éveillé ont été inventées par l'ingénieur français Robert Desoille, né en 1890 et mort en 1966. D'abord disciple de Freud, il devient l'élève d'Eugène Caslant (1865-1940) qui avait mis au point une méthode d'investigation des images mentales et de voyance dans l'inconnu. Desoille, lui, préfère étudier l'expression des images intérieures et personnelles dans un but thérapeutique.

Il obtient ses premiers résultats dès 1923 et les publie dans différentes revues. Il développe ensuite une thèse issue de cette expérimentation. L'efficacité de cette méthode ne peut à ses yeux être comprise que par la comparaison avec les expériences mystiques : c'est la redécouverte de la conscience transpersonnelle.

Pour autant, Desoille est très soucieux de vérification scientifique et s'intéresse beaucoup, pour cette raison, à la théorie de Pavlov sur les réflexes conditionnés. Il parle alors de « rêve éveillé dirigé ».

Desoille fréquente des psychanalystes (dont Françoise Dolto) et des philosophes (comme Gaston Bachelard). Il a des contacts avec le monde entier et forme des élèves dans toute l'Europe.

Cependant, il ne fondera pas de groupe ni d'association. Sa théorie et sa pratique sont donc reprises de manière très libre par ses différents élèves et on les retrouvera sous des noms variés, certains étant à présent bien connus : symbolic identification, dramaturgie, voyage imaginaire, visualisation créatrice, onirothérapie...

Le rêve éveillé partage également d'évidentes ressemblances avec le Yoga-nidra, encore appelé « Sommeil éveillé » ou « sommeil yogique », ou encore avec certaines pratiques du Yoga des rêves utilisé par les bouddhistes tibétains. Caycedo s'emparera de ces visualisations en fondant à son tour la sophrologie. De nos jours, d'autres disciplines s'inspirent également de ce type de pratique : la pensée positive, l'Assertivité, la psychologie noétique, les visualisations californiennes, etc.