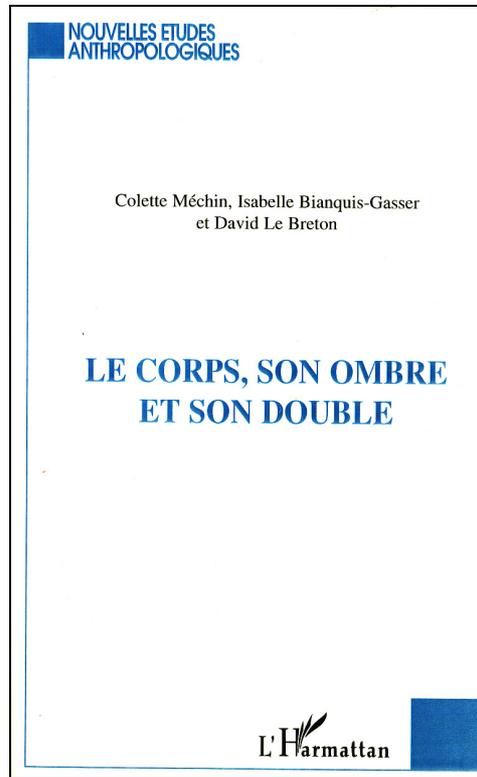


LE DOUBLE DANS LES ENOCs

Michel NACHEZ

[paru dans *Le corps, son ombre et son double*, Paris, L'Harmattan, 2000, coll. « Nouvelles études anthropologiques », sous la direction de Collette Méchin, Isabelle Bianquis-Gasser et David Le Breton]



Nous allons aborder les caractéristiques du double que l'on peut dégager des nombreux récits et témoignages de personnes familiarisées avec ces expériences (je les nommerai "expérienceurs" dans cet exposé), et cela plus particulièrement dans deux États Non Ordinaires de Conscience (ENOCs) particuliers : le rêve lucide et la transe ecsomatique aussi appelée sortie hors du corps ou dédoublement. Pour simplifier cet exposé, je désignerai par le terme dédoublement l'expérience du rêve lucide et de la transe ecsomatique.

Ces deux ENOCs sont très proches de par leur nature. Retenons que le rêve lucide est une expérience qui démarre lors un rêve normal. L'émergence de la lucidité onirique en est la caractéristique principale ; les rêveurs lucides expérimentés ont une totale conscience de leur état et ont accès à leur mémoire de veille. En ce qui concerne la transe ecsomatique, elle se manifeste généralement à partir de l'état de veille, ou un réveil nocturne avec paralysie du sommeil. Elle est plus difficile à obtenir car elle demande un entraînement assez poussé. Certaines personnes ont plus de facilité à vivre cette expérience de sortie hors du corps que d'autres et certains les vivent de manière spontanée et non délibérée, mais peu arrivent à développer un contrôle suffisant pour maîtriser totalement le vécu du dédoublement. Une des caractéristiques que beaucoup de spécialistes avancent pour différencier les deux états est le degré de lucidité de l'expérienceur. En effet, en ce qui concerne la sortie hors du corps, Stephen LaBerge pense que le sujet est dans un état pré-lucide, ce qui implique qu'il n'est pas capable de se rendre compte qu'il est en train de rêver (LaBerge, 1991). En revanche, les

personnes disant sortir de leur corps sont persuadées que ce qu'elles vivent est réel et qu'elles ont une conscience totale de ce qui se passe. La plupart d'entre elles connaissent également le rêve lucide par expérience directe. Il semble en fait que ce ne soit qu'une question de point de vue.

Il n'en reste pas moins vrai que le sujet en sortie hors du corps se trouve confronté, au début de l'expérience, non pas à une vision de sa chambre réelle, mais plutôt à une réplique de celle-ci. L'expérienceur semble donc se trouver dans un univers psychique et non pas dans le monde réel. Il peut ensuite décider de visiter les environs et peut aussi partir pour une exploration d'environnements différents. À ce moment, l'expérienceur sait bien sûr où se trouve son corps, mais il reste persuadé que ce qu'il vit et ce qu'il voit est bien réel. Il sait aussi, lorsqu'il est expérimenté, faire la différence entre ce qui lui semble être extérieur à son univers mental et les projections mentales de son Inconscient.

Dans le rêve lucide, le dormeur sait qu'il rêve. Il ne voit pas sa chambre et encore moins son corps endormi. Par contre, il sait exactement où il dort et quand il s'est couché. Ce qu'il voit est identifié comme étant un univers onirique qu'il peut visiter tout à loisir. Certains explorateurs du rêve lucide essayent de déterminer s'il existe des composantes extérieures au rêve, par exemples des personnages de rencontre qui seraient des doubles d'autres rêveurs et qui entreraient dans son univers de rêve pour communiquer avec lui. On trouve quelques témoignages qui vont en ce sens.

Oliver Fox, qui vivait au début du siècle, a semble-t-il réussi avec un de ses amis, une telle rencontre en rêve lucide. Lors d'une soirée avec deux amis Slade et Elkington, la décision est prise de se rencontrer en rêve au parc de Southampton. La nuit Venue Fox y retrouve en rêve lucide Elkington, mais Slade n'est pas présent. Le lendemain, Elkington décrit à Fox leur rencontre au Parc — dans un environnement identique à celui de Fox — et y notait également l'absence de Slade, qui, contacté plus tard, avouait ne se souvenir d'aucun rêve cette nuit-là. Les trois amis ne purent jamais renouveler cette expérience.

Pour Stephen LaBerge, ce n'est pas un rêve lucide partagé mais une communication télépathique entre les rêveurs dans laquelle ils partageraient uniquement la trame du rêve. Le fait que dans les récits étudiés par LaBerge, quelque détails soient différents, le font pencher pour cette théorie de la communication psi. Ces cas de rêves partagés sont rares, mais LaBerge pense que s'il était possible de faire rêver lucidement deux sujets en laboratoire simultanément dans un rêve commun et que ceux-ci, simultanément, envoyaient des signaux oculaires prédéterminés, alors il serait prouvé qu'il existe un mode onirique objectif. (LaBerge, 1991)

Les similitudes entre les deux états étant évidents, il est plus économique de considérer que rêve lucide et transe escotique sont de même nature et ne constituent pas deux ENOCs différents. D'ailleurs dans les perceptions respectives du corps de rêve et du corps de transe, on perçoit une forte parenté de sensations et de caractéristiques. Et c'est ce que je vais détailler à présent.

Les caractéristiques du corps du double

Lorsqu'on expérimente le dédoublement, on y fait l'expérience d'un corps. Ce corps, en général semble être une réplique du corps physique de l'expérienceur. Il est donc généralement de même sexe que son possesseur. Dans certains rapports d'expériences,

cependant, l'expérienceur possède un corps de sexe opposé, mais cela est extrêmement rare (Green, 1985). Ce corps est donc généralement une réplique du corps physique, en plus performant.

Le dédoublement lié spécifiquement aux pratiques des spécialistes des ENOCs que sont les chamans, sorciers, hommes-médecine ou autres nous montre une plus grande variété de possibles quant aux formes corporelles de la transe. Là, on trouve des doubles d'animaux allant de l'insecte (généralement la mouche, mais aussi papillon, abeille, etc.) à l'oiseau (hibou, vautour, aigle), pour ce qui est des formes volantes en passant par la souris, le chat, des reptiles jusqu'au loup (Lecouteux 1986, 1992). Dans ces cas, ces corps de double ont des fonctions particulières comme l'espionnage (mouche, souris, par exemple), ou appropriation de pouvoirs chamaniques comme pour l'aigle. Dans notre culture européenne, les sorcières et sorciers avaient coutumes de se changer en chats, en loups, etc... pour des raisons bien spécifiques à leurs activités nocturnes.

Mais d'autres formes peuvent aussi se rencontrer dans les comptes-rendus : on trouve des corps en forme de sphères ou de point, par exemple, porteurs de la conscience de l'expérienceur. Pour John Lilly, l'inventeur du caisson d'isolation sensorielle, utiliser un corps en dédoublement est une perte d'énergie qui peut être utilisée à meilleur escient. En fait, pour lui, seule la conscience de l'expérienceur est importante et le point en est le support minimum et suffisant pour explorer les univers des ENOCs (Lilly, 1976).

Déplacements du double

Pour ce qui concerne les modes de déplacements du double, nous trouvons toute la panoplie des possibles. Les mondes que traverse le double n'obéissant pas aux lois physiques habituelles de l'état de veille.

Le premier de ces modes de locomotion est bien entendu la marche ou la course, le double utilisant des jambes qui, si elles ne sont pas physiques, y ressemblent énormément. Marcher, sauter, courir sont les modes de déplacement les plus utilisés par habitude. En ce qui concerne la nage, il faut souligner que respirer sous l'eau ne pose en général aucun problème si l'on a pas la phobie de l'eau.

Le second mode de déplacement est le vol, soit sans véhicule — le corps plane et circule dans le ciel — soit à l'aide d'ustensiles divers dont balais, tapis, cape, avion... ou d'autres encore.

Patricia Garfield nous rapporte le témoignage de Mary Arnold-Forster (1921) : "C'est alors que je fis l'heureuse découverte en m'apercevant qu'il m'était aussi facile de descendre les escaliers en volant que de marcher ; aussitôt que mes pieds quittaient le sol, ma peur disparaissait et je me sentais tout à fait rassurée." (Garfield, 1983) (p.151)

Et Florence Ghibellini : "Je me trouve dans une forêt, pas loin d'un bâtiment. Je me dis que je peux voler et je m'élève au-dessus du sol. Au loin, je vois la Lune, qui est rousse, derrière des montagnes et je décide d'aller dans cette direction. Je vole sur une espèce de surf et traverse un défilé...." (Ghibellini, 1998)

Ou alors une transformation du double s'effectue et l'on vole avec des ailes ou bien sous forme animale en tant qu'insecte ou oiseau comme déjà vu plus haut. L'expérience de vol en

dédoublé est généralement accompagnée d'une sensation de profond bien-être et de liberté.

L'expérienceur peut aussi modifier des parties de son double :

"Je me trouve dans un appartement (...) et je teste les transformations, ma main s'allonge très très loin et je cherche à atteindre les gens dans la rue au-dessous. Puis je me transforme entièrement en goutte de métal liquide, je passe à travers la fenêtre et je viens m'étaler en flaque sur le trottoir. Je suis à la hauteur du sol. Je me reconstitue, puis je me transforme en petite araignée, encore à la hauteur du sol. Ensuite, je me transforme en loup. En passant devant une pâtisserie, j'aperçois d'autres loups à l'intérieur. Puis je me transforme en serpent, mais la reptation est difficile. En passant devant une glace, je m'aperçois que la transformation n'est pas complète, il manque la tête, mais le reste est du python (...)." (Ghibellini, 1998) (p. 14).

Et encore :

"Je suis en dessous de chez moi et, devant des gens, je transforme ma main et une partie de mon bras en amas de fils de fer, pour voir ce que ça donne. L'impression est très étrange, mais pas du tout angoissante. Je finis par ressembler à moitié à des éponges en fil de fer. (Ghibellini, 1998) (p.41)

L'autre type de déplacement souvent rencontré est la téléportation qui permet de changer de lieu rapidement. Ou l'utilisation de portes et de miroir qui permettent de se transporter dans d'autres environnements.

"Je joue au tennis et tout à coup m'aperçois que je suis en train de rêver. (...) Je trouve un miroir et me regarde dedans (...) L'image est changeante et mon expression ne me plaît pas. J'essaie d'entrer dans le miroir. Il rapetisse. Alors je l'enfile par la tête et me retrouve dans un autre décor. Puis je reviens dans le même. Finalement je trouve de grands miroirs dans lesquels je peux entrer. Cette fois, le décor n'est plus modifié, je me retrouve simplement dans le placard. Je ressorts, me retrouve sur le toit d'une sorte de train. (...) " (Ghibellini, 1998), (p. 27)

Nous avons vu précédemment que le double pouvait changer de forme, il peut aussi percevoir différemment.

Les perceptions du double

Ainsi, la vue peut être plus perçante et l'environnement peut être perçu comme plus coloré. Oliver fox, en 1902 (LaBerge, 1991), nous décrit l'émergence de la lucidité en rêve ainsi : Il se trouve dans une rue par une belle matinée d'été. "Instantanément, tout devint mille fois plus éclatant. Jamais la mer ni le ciel ni les arbres ne resplendirent d'une si fascinante beauté ; même les maisons ordinaires semblaient vivantes et emplies d'une beauté mystique. Jamais je ne m'étais senti aussi bien, l'esprit aussi clair, aussi indiciblement *libre* ! La sensation était exquise, par delà les mots ; mais cela ne dura que quelques minutes, et je me réveillai." (p.49)

Mais la vue peut aussi être différente, une vue plus étendue de 180 à 360 degrés, par exemple. Certains expérienceurs, telle Jeanne Guesné, ne voient les objets, les scènes et les personnages avec précision que lorsqu'ils y portent leur attention (Bourguin, 1993). La vue

peut aussi se modifier : voir très loin comme avec des jumelles ou l'infiniment petit comme avec un microscope.

La vue, bien que souvent meilleure, ne permet pas forcément de lire avec facilité : les lettres pouvant s'effacer ou se transformer. Peu d'expérimentateurs sont capables de lire de longs textes. Robert Monroe trouvait les exercices de lectures en OBE particulièrement pénibles et ennuyeux. Il préférait explorer son environnement. Patricia Garfield rapporte qu'après avoir gravé son nom sur une porte, elle le prononça et "l'atmosphère entière se mit à vibrer et tonner" et cela la réveilla (Garfield, 1983) (p.157).

L'ouïe également peut se modifier. La musique peut devenir une expérience merveilleuse, déclenchant de fortes émotions. Le toucher est généralement similaire à celui du corps physique. Le goût également. L'odorat est peu souvent évoqué bien que Florence Ghibellini rapporte avoir senti des odeurs fortement désagréables dans certains sous-sols qu'elle a visité en état de lucidité onirique.

Le poids du corps du double peut varier. S'il est la réplique du corps physique, il pourra sembler être plus léger ou plus lourd, mais aussi plus grand ou plus petit, selon les cas.

Ceux qui ont poussé plus loin leurs expériences sur le double ont pu expérimenter des sensations limites. Par exemple, tenter de se couper un membre. Dans ces cas, il est intéressant de noter que la perception de la douleur n'est pas obligatoire. Certains ont mal, d'autres pas. L'expérimentateur est plus souvent confronté à son instinct de conservation qu'il doit transgresser et à la peur : son acte pourrait-il se répercuter sur le corps physique ? Certains expérimentateurs ont donc essayé de s'automutiler et, après avoir longuement hésité ont commis l'acte. Souvent la blessure se répare d'elle-même ou le membre repousse (Green, 1985 ; Ghibellini, 1998). Certains sont allés jusqu'à essayer de se suicider (Ghibellini, 1998) — sans résultat. Ceux qui n'ont pas réussi à accomplir l'acte eux-mêmes ont fait appel à des personnages de rencontre — qui, généralement, refusent de perpétrer un meurtre sur un double humain même lorsqu'on les menace (l'inverse n'est pas vrai : un double peut décimer à loisir). Le double ne peut mourir. Voici quelques témoignages :

"... Je prends un cutter et je me pratique une incision sur le dessus de la cuisse, de plus en plus profonde. Finalement, je prends un hachoir et me coupe la jambe au niveau du genou. Puis je me coupe les deux jambes, ensuite au niveau du nombril, puis le bras gauche. Mais c'est curieux, parce que même si mon bras gauche est coupé, je peux encore me servir de ma main gauche. Bref, j'essaie de me couper la tête, et, étonnamment, c'est impossible. À chaque fois que je touche aux voies respiratoires, je me réveille avec la respiration bloquée. (...)" Elle ajoute en commentaire : "... pour se couper en morceaux dans un rêve, il faut vraiment le vouloir : premièrement, ça fait mal, et deuxièmement, il faut surmonter l'étrange croyance que l'on est réellement en train de la faire dans la réalité. Ceci paraît stupide une fois réveillé, mais dans le rêve, c'est une croyance très forte." (Ghibellini, 1998), (pp.37-38)

Dans un rêve suivant, Florence Ghibellini tente de se faire couper la tête par un personnage de rêve, mais celui-ci refuse. Alors elle décide de réitérer l'expérience elle-même en se coupant la tête par la nuque, puisque par devant, cela lui coupe la respiration et qu'elle se réveille. Mais avant cela, elle se coupe la main. Voici son récit : "... Je me coupe la main. En fait, ce n'est pas si facile, il faut que je m'y reprenne à deux fois, et en plus, ça fait mal ! C'est d'autant plus bizarre que je suis persuadée que ça ne peut pas me faire mal. Pour donner un ordre d'idée, c'est aussi agréable que de se coincer le poignet dans une porte ; et en plus, de

recommencer ! Bref, il y a du sang partout, et je m'étonne encore, puisque dans mon idée, le corps onirique serait plutôt un genre de pâte molle. Mais heureusement, une fois que la main est coupée, je n'ai plus mal. Cela dit, personne ne veut m'aider [à lui couper la tête]. Je décide donc de faire les choses moi-même. (...) Je m'y prends au moins à trois ou quatre fois, mais une fois que la colonne vertébrale est coupée, c'est facile. Ma tête se sépare de mon corps, ma "conscience" saute et se remet en position verticale, à hauteur d'homme, et je n'arrive pas à savoir si je suis une tête sans corps ou un corps sans tête, mais l'impression est vraiment bizarre et j'ai la sensation d'avoir vraiment du sang partout. Je ne vois plus mon corps onirique, je l'imagine seulement, mais au niveau de la sensation il semble que je suis une tête plus un corps mais séparés." (Ghibellini, 1998), (p. 39)

Ainsi, il semblerait que blessures et mutilations n'affectent pas l'expérienceur. Dans les situations de menaces vécues comme potentiellement mortelles et émanant de personnages rencontrés dans l'univers du dédoublement, c'est la terreur qui semble le plus affecter l'expérienceur qu'une menace réelle sur sa vie.

En dehors de ces cas limites, toutes les expériences qui peuvent être vécues avec le corps physique peuvent aussi l'être par le double. Ainsi, le double peut-il se déplacer et agir dans un univers que l'on peut qualifier de réalité virtuelle psychique.

La volonté de l'expérienceur peut agir consciemment sur le monde qu'il explore. Ainsi peut-il modifier des composantes du paysage, des habitations qu'il visite, créer et décréer des objets, des animaux ou des personnages. Il peut même, s'il le désire et s'il en a la capacité (par apprentissage) décréer complètement son environnement. Il se trouve alors dans un environnement de nature grisâtre, une sorte de noman's land totalement vide et silencieux. Là, il peut à nouveau créer un univers selon ses propres désirs, limités seulement par les actions de l'Inconscient qui, souvent, impose les éléments du décor.

Le double et les personnages de rencontre

Les personnages rencontrés par l'expérienceur sont également manipulables, avec la seule restriction des données inconscientes. Il semblerait que ces personnages soient des subpersonnalités, des composantes personnifiées de l'Inconscient et qui manifestent, de ce fait, une large autonomie vis-à-vis de l'expérienceur. Ces subpersonnalités représentent pour partie les croyances et les représentations de l'expérienceur, mais aussi ses désirs et ses limites. Dans ce contexte, la confrontation avec les subpersonnalités dans les conditions d'un rêve pleinement lucide peut se révéler être un formidable outil de développement personnel, de thérapie ou de développement spirituel (Dans le Yoga du Rêve tibétain, par exemple (Evans-Wentz, 1972)). Ces subpersonnalités sont parfois peu enclines à la coopération. Elles peuvent également tout à fait nier être des personnages de rêve et se présenter comme des personnalités bien réelles et aucun argument ne pourra les convaincre.

Il est donc en théorie possible, en dédoublement, de créer son propre environnement de réalité virtuelle psychique, de le peupler de personnages et de s'en servir pour développer ses propres capacités ou simplement passer un bon moment, dans les limites imposées par l'Inconscient. Dans les faits, il n'est pas possible de contrôler tous les éléments d'une expérience de dédoublement.

Mais dans une certaine mesure, il est possible de se servir de cette réalité virtuelle psychique comme technique d'entraînement mental. On peut imaginer le développement de jeux de rôles

ayant pour fonction d'améliorer nos performances mentales et physiques. Ceci est d'ailleurs déjà le cas chez des rêveurs lucides expérimentés. On peut citer la maîtrise des cauchemars, l'élimination des peurs et des angoisses, action sur les propres croyances et représentations limitatives, stimulation de la créativité, résolution de problèmes, modification des comportements, par exemple :

"En rêve, j'étais sur une patinoire avec un certain nombre d'autres personnes. Nous disputions une partie de hockey et je patinais comme je l'avais toujours fait, de manière efficace mais hésitante. C'est alors que je pris conscience de rêver et donc autorisai ma connaissance supérieure à prendre les rênes de ma conscience. Je m'abandonnai au brio d'un patinage accompli. La peur et l'hésitation avaient subitement disparu ; je patinais comme une pro et me sentais aussi libre qu'un oiseau. Quand je suis retournée à la patinoire, j'ai décidé d'essayer cette technique du lâcher prise. J'ai retrouvé à l'état de veille la qualité de l'expérience onirique. Me souvenant de la manière dont je m'étais sentie durant mon rêve et, comme un acteur dans un rôle, je suis "revenue" une patineuse accomplie. Je me suis lancée alors sur la glace... et mes pieds ont suivi mon cœur. J'étais libre. Cela s'est passé il y a un an et demi. Dès lors, j'ai toujours patiné avec cette liberté, et le même phénomène s'est reproduit spontanément pour le patin à roulette et le ski." (LaBerge, 1991), (p. 207)

Beaucoup de choses restent encore à découvrir concernant les ENOCs à base de dédoublement tels le rêve lucide et la transe escotique. Les recherches commencent à peine à se développer en Occident dans ce domaine et plus spécialement dans le champ des neurosciences. Lorsque l'on aura découvert une méthode relativement simple et facile d'induction de ces ENOCs particuliers, on pourra les rendre accessibles à un plus grand nombre de personnes et envisager des applications qui enrichiront le bien-être d'une grande partie de nos contemporains mais qui ouvriront certainement aussi certaines voies d'exploration du psychisme humain encore insoupçonnées jusqu'ici.

Bibliographie :

Bourgine (Jérôme), *Le voyage astral*, Monaco, Ed. du Rocher, 1993, 370 pages.

Éliade (Mircea), *La chamanisme et les techniques archaïques de l'extase*, Paris, Payot, 1974, 406 pages, deuxième édition revue et augmentée, coll. « Payothèque ».

Evans-Wentz (Walter Yeeling), *Le yoga tibétain et les doctrines secrètes ou les sept livres de la sagesse du Grand Sentier*, Paris, Librairie d'Amérique et d'Orient, 1972, 367 pages.

Garfield (Patricia), *La créativité onirique — du rêve ordinaire au rêve lucide*, Paris, Ed. La Table Ronde, 1983, 238 pages.

Green (Celia) et McCreery (Charles), *Träume bewußt steuern - Über das Paradox vom Wachsein im Schlaf*, Frankfurt am Main, WolGhibelliniang Krüger Verlag, 1996, 264 pages.

Ghibellini (Florence), *Conscience et rêve lucide — 200 récits de rêves commentés — 1991-1998*, Paris, s.l.n.d., 1998, 181 pages.

Hardy (Christine), *La science et les états frontières*, Monaco, Ed. du Rocher, 1988, 264 pages.

LaBerge (Stephen) et Rheingold (Howard), *Exploring the world of lucid dreaming*, New York, Ballantine Books, 1992, 337 pages.

- LaBerge (Stephen), *Le rêve lucide*, Île St Denis, Ed. Oniros, 1991, 311 pages.
- Lancelin (Charles), *Méthode de dédoublement personnel*, Paris, Omnium Littéraire, 1975, deuxième édition.
- Lecouteux (Claude), *Fantômes et revenants au Moyen-Âge*, Paris, Ed. Imago, 1986, 253 pages, postface de Régis Boyer.
- Lecouteux (Claude), *Fées, sorcières et loups-garous Moyen-Âge*, Paris, Ed. Imago, 1992, 227 pages, préface de Régis Boyer.
- Lilly (Dr John C.) et Gold (E.J), *Tanks for the memories - Floatation tank talks*, Nevada City, Gateways / IDHHB Inc. Publishers, 1995, 145 pages.
- Lilly (Dr John C.), *Das Zentrum des Zyklons - Eine Reise in die inneren Räume*, Frankfurt am Main, Fischer Taschenbuch Verlag, 1976, 223 pages.
- Mc Phee (Charles), *L'aventure du rêve lucide*, Paris, Ed. Jean-Claude Lattès, 1997, 336 pages.
- Monroe (Robert A.), *Fantastiques expériences de voyage astral*, Paris, Ed. Robert Laffont, 1990, 338 pages.
- Monroe (Robert A.), *Le voyage hors du corps*, Paris, Éditions du Rocher, 1989, 292 pages.
- Muldoon (S.) et Carrington (H.), *les phénomènes d'extériorisation consciente du corps astral - 92 récits d'extériorisation astrale*, Paris, Dervy, 1966.
- Tart (Charles T.), *Altered states of consciousness*, San Francisco, HarperCollins Publishers, 1990, 692 pages, troisième édition revue et augmentée.
- Yram, *Le médecin de l'âme - Observations expérimentales de douze années de dédoublement conscient dans les mondes invisibles*, Paris, Ed. Adyard, 1926.

Sites Internet :

Ghibellini (Florence) : <http://www.imagnet.fr/~ghibelli/anahita.html>

LaBerge (Stephen) : <http://www.lucidity.com>

Lilly (John) : <http://www.garage.co.jp/lilly>