

Michel NACHEZ

Extrait de la Thèse

LES ÉTATS NON ORDINAIRES DE CONSCIENCE

OBE – NDE – Rêves lucides - Transe



Contact :
nachez@club-internet.fr
www.nachez.info

Copyright Nachez Strasbourg 1999-2007

I. SOMMAIRE

I. SOMMAIRE	2
II. PRÉFACE À CETTE ÉDITION	3
III. INTRODUCTION	4
IV. DÉFINITIONS DE LA TRANSE.....	9
V. LE RÊVE LUCIDE	35
VI. OBE – TRANSE ECSOMATIQUE	65
VII. DIFFÉRENCES ET SIMILITUDES ENTRE OBE ET RÊVE LUCIDE.....	79
VIII. EXPÉRIENCES DE MORT RAPPROCHÉE (NDE), SORTIES HORS DU CORPS ET « ABDUCTIONS ».....	92
IX. CONCLUSION	109
X. BIBLIOGRAPHIE.....	112
XI. INDEX	116
XII. GLOSSAIRE DES ABRÉVIATIONS.....	120
XIII. TABLE DES MATIÈRES.....	121

II. Préface à cette édition

Vous trouverez ci-après un extrait de ma thèse consacrée aux états non ordinaires de conscience (ENOCs) et plus particulièrement à la section concernant la comparaison entre les OBE, les rêves lucides, les NDE (EMI) et les vécus rapportés par les abductés.

En effet, nombre de caractéristiques de ces quatre ENOCs se recoupent et les similitudes m'ont amené à la conclusion qu'il s'agissait du même vécu psychomental modulé par le continuum socioculturel, les croyances et les représentations des sujets.

Au-delà des cultures et des croyances, la structure de ces quatre ENOCs comporte de forts points communs. La thèse ne va pas au-delà de cette proposition de classification.

Cependant, la grande question qui s'impose dans la continuité de cette réflexion est : *quelle(s) fonction(s) remplissent ces ENOCs ?*

C'est le grand challenge. Nous n'avons certainement pas encore les outils et la méthodologie pour répondre à cette question. Cependant, depuis des millénaires, l'Homme subit ou recherche ces ENOCs et sombre dans des tentatives d'explications magico-religieuses pour faire cadrer son expérience à sa vision du monde. Car ces ENOCs sont fondateurs de croyances en des mondes subtils, aux esprits, aux dieux et, parfois, créateurs de religions.

L'autre question est celle-ci : pourquoi un phénomène psychique d'une telle puissance est-il aussi peu étudié dans les sphères scientifiques ? Les raisons en sont certes multiples et je les laisse à votre réflexion.

Comme vous le lirez dans le texte, on doit à Michael Persinger d'avoir bousculé le champ de la recherche dans ce domaine. Et j'ose espérer que cette nouvelle approche sera fructueuse.

Pour ma part, j'ai mis ce champ de recherches entre parenthèses pour le moment (sans pour autant l'abandonner – j'y reviendrai) pour me consacrer à l'impact des nouvelles technologies de l'information et de la communication sur nos contemporains. Et j'ai déjà pu constater qu'il y a des analogies entre les mondes virtuels et les mondes des ENOCs...

Je transmets ici mes remerciements au Dr Jean-Pierre Jourdan qui m'a aimablement proposé la mise à disposition de ce texte sur le site de IANDS-France.

Michel Nachez – Strasbourg – mars 2007
www.nachez.info

III. INTRODUCTION

Cette thèse se propose d'explorer certains états non ordinaires de conscience¹ (ENOCs) dans la population occidentale de cette fin du XX^{ème} siècle.

Il existe une très grande variété d'états de conscience différents qui s'étagent d'un état de rêverie à ce que l'on nomme la sortie hors du corps en passant par différents états de transe ou de visions.

Dans ce travail, je me limiterai à l'étude d'ENOCs en liaison avec ce que l'on appelle la sortie hors du corps, c'est-à-dire cette impression qu'ont certaines personnes, volontairement ou spontanément, de quitter leur corps physique et de se mouvoir dans un environnement qui semble être différent de notre univers matériel habituel — soit sembler en être une réplique, soit sembler en être totalement différent. Les témoignages relatifs à cette expérience particulière sont nombreux dans le temps et dans les différentes régions du globe. Il en existe également de nombreux dans notre culture occidentale technologique.

Les états non ordinaires que je détaillerai plus avant sont donc : la sortie hors du corps, que l'on nomme également OBE² — ses dérivés directs sont les NDE³ ou EMI et l'ENOC de type OBE en relation avec un phénomène sociologique important aux États-Unis : les « enlèvement par les extraterrestres » ou abductions —, le rêve lucide, dont je montrerai à quel point ses caractéristiques sont proches de l'OBE et, pour finir, la transe induite par les postures découvertes par Felicitas Goodman, transe qui comporte, elle aussi, de forts indices OBE.

Je montrerai que ces ENOCs ont des caractéristiques communes et qu'ils font tous partie d'un corpus commun. D'autre part, les personnes qui expérimentent ces ENOCs — et que

¹ J'utiliserai le sigle ENOC lorsque je parlerai d'un état particulier et ENOCs lorsqu'il s'agira des états non ordinaires de conscience en général.

² *Out of body experience* — expérience de sortie hors du corps.

³ *Near death experience* — expérience de mort rapprochée.

j'appellerai *expérienceurs* dans mon exposé — témoignent tous de l'observation d'une structure de ce que l'on pourrait nommer une « géographie de l'invisible », et certains expérienceurs et nombre de cultures en ont élaboré une cartographie. Je mettrai donc en relief, à l'aide d'exemples issus de différentes cultures et de données rapportées par certains expérienceurs, les rapports qui semblent relier le psychisme humain à ces cartographies.

Cette thèse comporte également une recherche expérimentale sur la transe induite par les postures de transe chamaniques découvertes par Felicitas Goodman afin d'étudier le vécu de sujets occidentaux non familiers de ces états non ordinaires de conscience. Il m'a paru important de rassembler du « matériel brut » de première main en explorant les contenus mis à jour par des sujets non spécialistes des ENOCs.

La technique des postures de transe de Felicitas Goodman s'est révélée extrêmement pratique et rapide à mettre en œuvre, utilisable sur tous types de sujets et dans de bonnes conditions, sans nécessiter d'investissement lourd. L'OBE et le rêve lucide sont a contrario plus difficiles à induire, car demandant une phase d'apprentissage longue et plus ou moins aléatoire (de plusieurs semaines à plusieurs années) et se prêtent donc relativement mal à une expérimentation suivant les critères de l'expérimentation scientifique. Les données concernant ces ENOCs sont donc issues de chercheurs et d'auteurs ayant publié leurs propres travaux, de données provenant d'expériences vécues personnelles, ainsi que de données ethnographiques (en ce qui concerne le chamanisme en particulier) et, pour finir, de données provenant de l'histoire des religions. C'est pour ces raisons que ma thèse ne comporte aucune recherche expérimentale personnelle sur ces deux ENOCs.

La problématique de cette thèse vise donc à montrer que des ENOCs apparemment différents (OBE, NDE, rêve lucide, transes de type OBE) sont en fait de même nature.

Ce que l'on pourrait désigner par chamanisme expérimental, à mon sens, est un excellent moyen d'observer et de comprendre les mécanismes inhérents à certains phénomènes. D'autre part, outre le fait qu'il permet d'affiner la théorie, il complète le champ d'investigation de l'anthropologue.

Mais avant d'aborder ces thèmes, je présenterai en préalable les multiples définitions de la transe que nous proposent nombre d'auteurs, afin de montrer la problématique de cette question fort délicate et permettre de délimiter également le champ d'étude de ce travail.

Il est à noter que j'ai volontairement décidé de ne pas traiter des inductions ENOCs par les drogues : il s'agit toujours de productions d'ENOCs par voies naturelles, induites ou spontanées.

En second lieu, j'aborderai le rêve lucide à travers les apports des moines tibétains et des Sënoï, puis des travaux de plusieurs scientifiques et chercheurs universitaires ou indépendants — psychologues pour la plupart — qui ont expérimenté personnellement (sur eux-mêmes ou sur des sujets en laboratoire de rêve) cet état si particulier du rêve et qui nous montreront que ce phénomène pose des questions délicates quant à la perception de la réalité.

En troisième lieu, je développerai la transe ecsomatique (OBE) avec les problèmes et les questionnements qu'elle pose. En effet, c'est un ENOC très proche du rêve lucide et il pourrait en fait s'agir du même état de conscience. Les spécialistes divergent fortement sur cette question.

J'approfondirai, dans un quatrième point, l'ENOC provoqué par les postures de transe chamannique de Felicitas Goodman. J'exposerai ses travaux, sa méthodologie, ses résultats et je présenterai ensuite ma méthodologie, mes propres expérimentations et résultats sur cette technique de transe.

Dans ce travail, j'explorerai les pistes que nous proposent certaines technologies modernes pour induire des ENOCs et modifier nos perceptions : le caisson d'isolation sensorielle (CIS) de John Lilly, la technologie sonore *HemiSync* de Robert Monroe et l'induction de champs magnétiques sur les lobes temporaux par Michael Persinger. Ceci afin de montrer que ces technologies modernes ont un impact psychique fort et que la perception de ce que nous appelons réalité prend ici une toute autre dimension, avec des implications déroutantes.

Dans les parties précédentes, la question des géographies dites de l'invisible est déjà évoquée, elle sera plus amplement détaillée en exposant, dans le dernier chapitre, leurs différentes représentations. J'y aborderai la problématique de la notion de réalité et la difficile question concernant le degré de réalité des perceptions *intéroceptives* et *extéroceptives* : y a-t-il une opposition interne / externe, ou non ? La question du consensus minimum de réalité sera exposée dans ce chapitre et, pour finir, on se demandera quels liens

on peut, ou on ne peut pas, tisser entre les états non ordinaires de conscience et la cartographie de « l'invisible ».

En annexe, je présenterai les textes (articles, données) qui me paraissent pertinents du point de vue de la documentation.

Bien que je fasse souvent, dans ce travail, référence à de nombreux travaux de psychologues et de neurophysiologistes ayant étudié l'induction d'ENOCs par des méthodes ou des appareillages issus de notre technologie moderne, que je présente des récits d'expérienceurs occidentaux et que mes sujets, dans la partie expérimentale, soient tous français, le lien qui relie ces travaux au chamanisme — et donc à l'ethnologie et à l'anthropologie — est très fort. En effet, les chamans traditionnels, tout au long de leur Histoire, ont développé tout un corpus de techniques et de rituels pour influencer sur les états de conscience. Au-delà de l'ingestion de substances naturelles psycho-actives, ils ont expérimenté et utilisé des procédés de déprivations ou de surstimulations sensorielles impliquant une action sur le système nerveux et le cerveau, soit par l'isolement et le jeûne, la souffrance et la douleur, soit par des danses, des chants, de la musique rythmée, soit par le contrôle des rêves, pour n'en citer que quelques-uns. Ces techniques sont fonctionnelles et les travaux occidentaux récents, que je présente dans cette thèse, menés par des chercheurs d'autres disciplines et indépendamment de l'ethnologie, montrent que l'induction d'ENOCs peut être facilitée en utilisant certains outils technologiques. Ce qui est intéressant, c'est qu'en fin de compte certains de ces outils ne sont que des améliorations de ce que les chamans avaient déjà développé. De ce fait, il n'est pas étonnant que les ENOCs produits par ces outils (le caisson d'isolation sensorielle, la technique d'induction sonore par le procédé *HemiSync* ou les « visions » provoquées par les champs électromagnétiques, par exemple) provoquent des ENOCs puissants similaires à ceux rapportés par les chamans. Ces vécus ENOCs issus des laboratoires sont, à mon avis, pour l'ethnologue, un formidable outil permettant l'exploration et la compréhension des vécus des chamans et peuvent nous ouvrir, à nous chercheurs en ethnologie et en anthropologie, une porte vers la compréhension de leurs perceptions de leur monde, qui inclut ce qu'ils appellent l'invisible, l'autre côté, le monde des esprits, monde qui est aussi le nôtre lorsque nous ouvrons nos sens internes, lorsque nous vivons des ENOCs, quelle que soit la procédure d'induction utilisée.

Dans ce sens, cette thèse, bien qu'elle semble traiter principalement de la description de vécus d'états non ordinaires de conscience chez des sujets occidentaux en cette fin du XX^{ème} siècle, se rattache bien à l'ethnologie et à l'anthropologie. Les ENOCs représentent le pont, le lien entre l'univers chamanique, le vécu du Sacré et la psychologie des profondeurs telle que décrite par Carl Gustav Jung.

IV. DÉFINITIONS DE LA TRANSE

Lorsque l'on parle du chamanisme et de ses effets sur le psychisme humain, on est nécessairement amené à parler de la transe ou plutôt des trances, car il en existe plusieurs formes. C'est ce que nous allons voir à présent.

1. La transe — définitions

La transe est difficilement définissable avec précision : elle intègre des aspects différents selon les auteurs, les pratiques, les rituels et les lieux géographiques où on la rencontre. Pratiquement chaque auteur à sa propre définition de la transe, conclusion de ses observations et, parfois, expériences. Du fait, donc, de cette multiplicité de définitions — et afin de s'y retrouver — il est courant d'adjoindre au terme *transe* un qualificatif pour préciser de quelle transe on parle, donc de mieux qualifier cet état de l'être. Toutefois, cela ne lève pas toutes les ambiguïtés et querelles d'experts.

Avant d'aborder les états non ordinaires de conscience qui sont le sujet de mon présent travail de recherche — les sorties hors du corps et ses dérivés, le rêve lucide et les modifications perceptives générées par les postures de transe découvertes par Felicitas Goodman —, il me semble nécessaire de passer en revue les positions de certains chercheurs spécialisés dans l'étude de la transe.

Tout d'abord, voici la définition qu'en donne Jacques Donnars. Pour lui, la transe est une

« rupture avec le quotidien superficiel, qui permet les échanges, les contacts, avec la superficie des autres, pour plonger beaucoup plus profondément dans ce non-espace-temps où s'origine l'être. »¹

« La transe, c'est la décharge de la conscience, mais à l'envers ; c'est la descente ou la montée (à vous de choisir !) vertigineuse vers l'être, par-delà la parole oubliée, par-delà les images, en-dessous des marées affectives, là où se concoctent les demains au feu des hiers et des

¹ Jacques Donnars, *La Transe : technique d'épanouissement*, p. 10.

avant-hiers ; ici, temps et lieux ont changé de goût, les minutes valent des années, les années des secondes ; il n'y a plus ni espace ni temps, à la manière ordonnée dont nos montres et nos télescopes nous les compartimentent. »¹

Gilbert Rouget, lui, détermine cinq caractéristiques de la transe :

« La personne en transe

- 1) n'est pas dans son état habituel ;
- 2) sa relation avec le monde qui l'entoure est perturbée ;
- 3) elle est en proie à certains troubles² neurophysiologiques ;
- 4) ses facultés sont — réellement ou imaginaires — accrues ;
- 5) cet accroissement se manifeste par des actions ou des conduites observables du dehors. »³

Luc de Heusch met l'accent sur la similitude de la transe et de l'hypnose en signalant que les deux états ont comme point commun une anesthésie du sujet, sans pour autant confondre la transe avec l'hypnose⁴. Un autre point commun mis en relief par Luc de Heusch est l'amnésie post-transe et post-hypnose : « L'hypnotisé, comme le possédé, affirme ne se souvenir de rien de ce qui s'est passé au cours de la “crise” précédente »⁵. Si Luc de Heusch semble voir dans la transe « un réseau de relations affectives », il semble que la *dimension du plaisir* ait échappé aux observateurs, car la transe est un état de stimulation où le cerveau libère des endorphines qui sont la clé du bien-être et de la jouissance. Luc de Heusch ajoute :

« La véritable transe chamanique est assurément d'abord ce qu'en termes cliniques l'on appelle une “hallucination de la vue”. Mais elle est aussi, d'une certaine façon, une hallucination psychomotrice puisque les mouvements du chaman sont perçus comme se déroulant sur une scène mythique. Quoiqu'il en soit, les descriptions cliniques sont impuissantes à rendre compte de l'extraordinaire richesse de l'imaginaire chamanique, qui est peut-être la forme embryonnaire universelle de la création artistique. Tout se passe comme si les chamans exploitaient à plein rendement, avec l'aide des hallucinogènes, un cinquième dispositif psychique, encore totalement inconnu et distinct à la fois de l'état de veille, du sommeil, du rêve comme de l'hypnose. »⁶

Je vais maintenant détailler les différents types de transes.

¹ *Ibid.*, p. 11.

² Le terme « trouble » me semble inapproprié, je préférerais le terme « modification ».

³ Luc de Heusch commente Gilbert Rouget. « Possédés somnambules, chamans et hallucinés », *in* : *La Transe et l'Hypnose*, pp. 19-20.

⁴ Luc de Heusch, *op. cit.*, p. 27.

⁵ *Ibid.*

⁶ *Ibid.*, p. 42.

A. La transe de possession

Pour Luc de Heusch,

« La possession est un état passif au cours duquel un dieu ou un esprit s’empare du corps d’un adepte considéré comme “sa monture”, sa “bête de somme” ou son “épouse”, alors que le chaman se met lui-même en transe pour aller au-devant des dieux et les affronter dans l’univers mythique. Souvent, il doit sortir vainqueur de redoutables épreuves. Au contraire, si le possédé se meut, danse, parle, c’est parce qu’il incarne un dieu auquel il s’*identifie* complètement. La transe est involontairement subie dans un cas, elle est volontaire, auto-induite dans l’autre. »¹

« Gilbert Rouget, qui s’est rallié à cette analyse, précise que la transe de possession est toujours “identificatoire”. Il ajoute une caractéristique essentielle : cette transe est soutenue, entretenue par des musiciens dont l’intervention est l’un des facteurs du déclenchement des phénomènes nerveux qui la caractérisent, alors que c’est le chaman lui-même qui fait de la musique lorsqu’il *se met en transe*, qu’il batte le tambour ou agite le hochet. (...) Rouget a définitivement démontré qu’en tout état de cause aucun instrument spécifique n’est associé à cette transformation de l’état du corps. Il faut aussi renoncer à l’idée, communément répandue, selon laquelle c’est un rythme spécifique qui déclencherait automatiquement la transe (...). »^{2 3}

Pour Luc de Heusch qui compare transe chamanique et transe de possession : « ... la transe active du chaman diffère de la transe passive du possédé par son caractère hallucinatoire dû largement à l’absorption d’hallucinogènes. »⁴ Cependant, il existe des trances chamaniques sans prise d’hallucinogènes et il en cite deux : les Selk’nam de la Terre de Feu qui induisent la transe par « une agitation physique forcenée »⁵ et les Boschimans en Afrique dont la pratique relève plus des cultes de possession que du voyage chamanique ; ce ne sont donc pas réellement des trances chamaniques.⁶ Luc de Heusch conclut :

« Tout se passe comme si les chamans exploitaient à plein rendement, avec l’aide des hallucinogènes, un cinquième dispositif psychique, encore totalement inconnu et distinct à la fois de l’état de veille, du sommeil, du rêve comme de l’hypnose. »⁷

Les juges de l’Inquisition avaient déjà tout à fait défini les différentes caractéristiques que l’on peut rencontrer dans les trances de possession du monde entier. Elles impliquent :

¹ Luc de Heusch, *op. cit.*, p. 23.

² *Ibid.*, pp. 23-24.

³ A. Neher ne partage pas ce point de vue, cf. chapitre #.1, *A. Neher et le rythme du tambour*, page 31.

⁴ *Ibid.* ; p. 39.

⁵ *Ibid.*, p. 40.

⁶ La transe chamanique sans hallucinogènes existe, les trances posturales découvertes par Felicitas Goodman le montrent.

⁷ *Ibid.*, p. 42.

- la participation du corps : par le mouvement, parfois très puissant; et (ou) la parole (contrairement à d'autres types de trances qui n'ont besoin ni du geste ni de la voix)
- une insensibilité à la douleur et à la brûlure
- une force décuplée
- la prédiction de l'avenir
- la capacité à parler une langue inconnue (glossolalie)
- la connaissance de choses éloignées et cachées
- la présence d'une force, d'une entité, d'un esprit ou d'un dieu qui contrôle le corps du possédé.

Il n'est pas nécessaire que tous ces aspects soient présents pour qu'il y ait possession.

Le christianisme, à partir du moment où les conditions socio-historiques eurent changé (à partir de l'époque de Voltaire) en vint même à considérer des cas de possession, parfaitement identifiés comme tels du fait de ces symptômes, non plus comme des manifestations diaboliques, mais comme des possessions par l'Esprit-Saint. Les convulsionnaires de Saint Médard à Paris au XVIII^{ème} siècle, les *Jumpers* (sauteurs) aux États-Unis et les *Shakers* (trembleurs) en Angleterre au XIX^{ème} siècle, les Pentecôtistes et les Charismatiques au XX^{ème} siècle, en sont des exemples.

La transe de possession semble relier l'homme à quelque chose qui le transcende, le magnifie, lui donne d'autres capacités que celles qu'il a dans son état ordinaire : on parlera de contact avec la divinité, avec le cosmique, avec le Sacré. Du reste, dans les racines du judéo-christianisme, les prophètes juifs décrits dans la Bible étaient possédés par Dieu s'exprimant par leur bouche — et ce phénomène était tout à fait courant aussi dans les cultures « païennes » voisines.

B. La transe médiumnique ou channeling

Le *channeling* est un type de transe anciennement appelé transe médiumnique.

C'est un état de conscience au cours duquel des « entités », supposées supérieures en savoir, « habitent » temporairement des humains pour délivrer des messages ou un enseignement (ou des conseils de vie, ou des méthodes pour soigner) à travers leur bouche. Certains de ces enseignements, tels l'enseignement de Seth « channelisé » par Jane

Roberts¹, sont riches tant sur les plans philosophique, que psychologique et thérapeutique, et même scientifique. Dans le *channeling*, il s'agit bien de trances de possession. Le *channel* est « canal », son propre Ego s'efface de façon à ce que la « place » ainsi laissée libre puisse être occupée par une autre conscience ou source de savoir (personne décédée ou entité non terrestre, par exemple). Le *channel* est ce que l'on appelait médium autrefois : intermédiaire en transe entre l'homme, ici, et... un « autre », ailleurs.

Ce qui paraît sûr, c'est que la transe de possession a un pouvoir psychothérapeutique considérable : élimination de l'angoisse et de différents blocages; et thérapeutique aussi : levée de nombre de difficultés psychosomatiques et physiques. France Schott-Billmann, anthropologue et psychothérapeute, fait également des recherches et des travaux sur la transe — et cela depuis les années 1970. Elle fait expérimenter la transe à ses étudiants de l'Université de Paris VIII à l'aide d'une technique physique de danse qu'elle a appelé « l'expression primitive » et de musiques rythmées. Elle est amenée à regretter que l'Occident se soit refusé l'accès à cet outil thérapeutique qu'est l'ENOC.

La transe de possession ne peut guère se manifester que dans certains contextes : chez des gens qui y ont été initiés, et dans la logique de leur propre culture; ou dans des situations qui permettent ou recherchent cet état : rituels, cérémonies des sociétés traditionnelles. Ou, chez nous en Occident, dans la médiumnité ou dans des groupes de travail, par exemple ceux de Jacques Donnars et de France Schott-Billmann.

Avant d'aborder la transe chamanique — et pour résumer —, voici un tableau montrant la différence entre transe de possession et transe chamanique selon Gilbert Rouget.

TRANSE DE POSSESSION ²	TRANSE CHAMANIQUE
• visite d'un esprit ou d'une divinité	• voyage de l'homme chez les esprits

¹ Jane Roberts est née en 1929 près de New York et c'est en 1963 qu'elle « reçoit » l'« entité » Seth pour la première fois. Cela durera jusqu'en 1984, date de la mort de Jane. Les informations transmises par Seth couvrent des milliers de pages. On peut y trouver des concepts philosophiques et religieux, des éléments de psychologie et de parapsychologie, des conseils de vie. Mais ce qui caractérise surtout le discours de Seth, c'est la complexité des notions développées. Ainsi l'univers serait multidimensionnel et l'être humain incarné dans de multiples univers simultanément, dans des espaces-temps différents, le tout supervisé par le Soi supérieur qui coordonnerait les différents Moi. D'autre part, l'« œuvre » de Seth développe l'idée que les pensées sont créatrices du monde. Ainsi, l'homme est-il seul responsable de ce qu'il vit et, s'il est mécontent de sa vie, il lui suffit de modifier ses croyances.

² Didier Michaux, « Formes d'hypnose et formes de transe », *in* : *La transe et l'hypnose*, p. 269.

chez les hommes	
• l'esprit maîtrise l'individu en qui il s'incarne	• l'individu maîtrise l'esprit qui s'incarne en lui
• transe involontaire	• transe volontaire

Rouget tranche donc nettement entre transe de possession et transe chamanique. Dans les faits, le chaman peut aussi bien voyager en esprit dans les mondes supérieurs ou inférieurs qu'inviter les esprits à entrer en lui.

Ainsi Éliade rapporte que

« En dehors des chamans, tout Esquimau peut également consulter les esprits, par la méthode appelée *qilaneq*. Il suffit d'asseoir le malade à terre et de lui tenir la tête levée avec la ceinture. On invoque les esprits et, quand la tête devient lourde, c'est le signe que les esprits sont présents. On leur pose alors des questions ; si la tête devient encore plus lourde, la réponse est positive ; si, au contraire, elle semble plus légère, la réponse est négative. Les femmes utilisent fréquemment ce moyen commode de divination par les esprits. Les chamans y recourent parfois en se servant de leur propre pied (Rasmussen, *Iglulik Eskimos*, p. 141 sq.). »¹

Voyons maintenant la transe chamanique.

C. La transe chamanique

Malgré des typologies très strictes — comme par exemple celle de Gilbert Rouget ci-dessus — faisant une opposition nette entre possession et chamanisme, entre mobilité et immobilité, la transe chamanique peut recouvrir plusieurs de ces aspects. La transe du chaman peut donc être mobile ou immobile (« Parfois, le voyage outre-tombe du chaman [esquimau] se déroule durant une transe cataleptique présentant tous les caractères d'une mort apparente »²), comporter des épisodes possessionnels ou non, peut être ecsomatique ou médiumnique.

L'état de conscience chamanique comprend divers degrés de transe, de la plus légère (chez la plupart des chamans indiens d'Amérique du Nord) à la plus profonde (chez les Lapons, où un chaman peut temporairement entrer dans le coma). Évidemment, cet éventail se retrouve chez les chamans sibériens. Comme le souligne Hultkranz, « Les affirmations selon lesquelles la transe chamanique est invariablement de même intensité sont en conséquence fallacieuses »³

¹ Mircéa Éliade, *Le chamanisme et les techniques archaïques de l'extase*, p. 238.

² Mircéa Éliade, *op. cit.*, p. 234.

³ Michael Harner, *Chamane, expérience intérieure*, p. 85.

En général, la transe chamanique est vécue comme un voyage et de ce fait on la nomme voyage chamanique. L'esprit du chaman s'en va dans le monde des esprits pendant que son corps reste présent dans le monde physique. Pendant ce voyage, et selon les cultures, le corps du chaman reste soit inanimé, en catalepsie, soit est animé de convulsions, ou danse, ou mime les scènes vécues dans le monde des esprits. Pour Lapassade, cette sortie hors du corps est la signature du chamanisme¹.

« Georges Lapassade croit pouvoir assimiler la transe chamanique à d'autres états de "sortie du corps" ; elle ne serait qu'une forme particulière de ce que les auteurs anglo-saxons appellent *Out-of-the-Body-Experience (OBE)*. »²

Pour Éliade également, la transe du chaman est caractérisée par des voyages dans les mondes célestes et souterrains ; cependant Éliade y ajoute le qualificatif « extatique » c'est-à-dire être hors de son corps. Une transe extatique est donc pour Éliade un état de conscience où le chaman voyage en esprit hors de son corps et non un état de conscience impliquant un ravissement, comme chez sainte Thérèse d'Avila.

« Il (le chaman) connaît par sa propre expérience extatique les itinéraires des régions extra-terrestres. Il peut descendre aux Enfers et s'élever aux Cieux parce qu'il y a déjà été. »³

Pour Michael Harner, le mot transe est à proscrire car, pour beaucoup d'ethnologues — et aussi d'anthropologues, de médecins, de psychologues...—, la transe implique un état non ordinaire non conscient. Or pour lui, le chaman est dans un état de conscience non ordinaire qu'il appelle état de conscience chamanique (ECC) et agit en toute conscience et concentration.

D. La transe exploratoire

La transe exploratoire inclut les trances de type *voyage chamanique* ou de recherche délibérée d'informations. Dans le chamanisme, ces informations peuvent être de différentes natures : comment faire pour guérir un malade, pour résoudre un problème (relationnel, social, artistique, rituel, de survie matérielle, etc.) ou pour recevoir un enseignement, des pouvoirs, des esprits-alliés, ou simplement pour découvrir d'autres « lieux » — dans le

¹ Georges Lapassade, *Les états modifiés de conscience*, p. 13.

² Luc de Heusch, « Possédés somnambuliques, chamans et hallucinés », *in* : *La Transe et l'Hypnose*, p. 38.

³ Mircea Éliade, *Le chamanisme et les techniques archaïques de l'extase*, p. 155.

monde invisible — et les expérimenter, les explorer... Dans cet ordre d'idée, transe exploratoire et voyage chamanique sont synonymes.

La profondeur de cet état de conscience est très variable suivant les cultures et le type de transe exploratoire utilisé pour une situation donnée : suivant les besoins, cela peut aller d'un état très proche de l'état de conscience ordinaire¹ (ECO) à un état cataleptique.

Michael Harner, anthropologue spécialiste du chamanisme sud-amérindien, est un des premiers à avoir introduit l'idée qu'il est possible, pour un Occidental, d'apprendre à entrer dans ces ENOCs exploratoires et d'y enrichir son être. Il a ouvert la voie à ce qu'il appelle le *néo-chamanisme*².

Pour ceux qui l'utilisent, la transe exploratoire présuppose qu'il existe d'autres plans de réalité que celui de la réalité ordinaire. Ces autres plans ou niveaux sont, en quelque sorte, parallèles ou coexistants au monde habituellement expérimenté en ECO. Si ces autres réalités existent bien, il doit donc être possible d'avoir accès à ce qu'elles contiennent : êtres et entités, lieux, connaissances particulières...

Seule l'expérience permet de connaître quelque chose quant à ces réalités co-existantes. Lorsqu'on cherche les répercussions concrètes, sur notre monde matériel habituel, de ces incursions dans les « ailleurs », nous trouvons par exemple des substances comme *rauwolfia serpentina*, *quinquina*, *curare* — et bien d'autres substances encore —, ou idées, ou savoirs, dont la connaissance et les applications sont directement issues de l'expérience de ces voyages chamaniques, car les peuples traditionnels à qui nous devons la réserpine, la quinine, le lapacho et bien d'autres plantes curatives, nous disent que c'est des *autres réalités*, peuplées d'entités et d'esprits et accessibles seulement à travers la transe, que leur

¹ Selon William James : « Notre conscience normale de veille n'est qu'un type particulier de conscience, séparé, comme par une fine membrane, de plusieurs autres, qui attendent le moment favorable pour entrer en jeu. Tant qu'on néglige ces formes de conscience, il est impossible de rendre compte de l'univers dans son ensemble. Elles nous ouvrent des régions inexplorées. » Cité par Lyall Watson, *Supernature*, p. 355.

² Le *néo-chamanisme* est un courant de pensée nord-américain, né dans les années 1970, qui veut redonner à tout un chacun l'accès individuel au Sacré ainsi que le pouvoir de diriger sa vie de manière autonome. Chaque *néo-chaman* utilise donc des techniques chamaniques empruntées au chamanisme traditionnel et adaptées à l'homme occidental. Le *néo-chamanisme*, étant un produit de la culture occidentale, se veut plus abouti que le chamanisme traditionnel. Il a également une préoccupation écologique planétaire ; ainsi la sauvegarde de la nature et l'équilibre de la planète sont-ils importants pour le *néo-chaman*.

sont advenues ces ressources thérapeutiques. Le chaman, en voyage chamanique, est allé à la recherche de moyens de guérir qui font, chez nous aussi, la preuve de leur efficacité.

L'anthropologue américano-suisse Jeremy Narby¹ voit, dans les visions qu'ont les chamans sud-amérindiens, la communication de la structure même de l'ADN, la molécule fondamentale de tout ce qui vit, porteuse du code génétique. Cette structure est en double hélice et, lors d'une transe (obtenue par ingestion d'une substance hallucinogène, l'ayahuasca, pendant un rite auquel il fut convié), Narby voit deux serpents entrelacés. Son enquête lui révèle ensuite que les Indiens qui prenaient de cette substance avaient également ce même type de vision.

Puis il tombe sur une note de Michael Harner qui avait lui aussi, lors de ses travaux ethnologiques en Amazonie péruvienne en 1960, pris le même genre de drogue. Voilà l'aventure en transe de Michael Harner² : après diverses péripéties, il se met à percevoir des « créatures reptiliennes géantes » qui lui montrent visuellement comment elles avaient, au commencement des temps, créé la vie sur terre.

« Devant moi, la magnificence de la création des plantes et des animaux et de la différenciation des espèces — des centaines de millions d'années d'activité — se déroula à une échelle et une vigueur impossibles à décrire. J'appris que les créatures ressemblant à des dragons résidaient ainsi à l'intérieur de tous les êtres vivants, y compris l'homme. »

Harner ajoute alors :

« Rétrospectivement (en 1980), on pourrait dire qu'elles étaient presque comme l'ADN, excepté qu'à l'époque, en 1961, je ne savais rien au sujet de l'ADN. »

Narby continue ses recherches et finit par rassembler un matériel important composé de dessins et de peintures de visions faits par des Indiens après des transes. Un jour, il montre ces productions à un ami possédant de bonnes connaissances en biologie moléculaire. Et celui-ci voit dans ces peintures des structures ressemblant là à du collagène; là au réseau embryonnaire de l'axone avec ses névrites; là encore à des chromosomes à un stade spécifique. Et là, « la forme étalée de l'ADN, et juste à côté, des bobines d'ADN avec leur structure en nucléosome, etc. »³

¹ Jeremy Narby, *Le serpent cosmique*.

² Cité par Jeremy Narby, *op. cit.*, p. 61.

³ *Ibid.*, p. 75.

Ainsi, pour Narby, la connaissance du savoir fondamental sur la matière — que notre science découvre à peine aujourd’hui — est implicitement livrée par « l’autre réalité » pendant les trances :

« Je me retrouvais, pauvre anthropologue sachant à peine nager, dans un océan cosmique rempli de serpents microscopiques et bilingues. Je voyais clairement maintenant qu’il existait un lien entre la science et toutes sortes de traditions chamaniques, spirituelles et mythologiques, et que ce lien semblait être passé inaperçu — sans doute à cause de la fragmentation du savoir occidental. »¹

Puis, il part sur la piste du « serpent cosmique », image de l’ADN, et la trouve dans l’iconographie égyptienne ancienne, chez les Aztèques, en Australie, en Afrique, en Chine, en Inde... Bien sûr, l’ADN n’est pas visible à l’œil nu — et pourtant de si anciennes cultures semblaient en avoir une connaissance par d’autres voies que la voie scientifique. Jeremy conclut que, à travers la transe, les Indiens « ne disposent pas seulement de connaissances botaniques précises, concernant des plantes et des remèdes spécifiques, mais d’une *véritable source insoupçonnée de savoir bio-moléculaire*, d’une valeur financière inestimable, et qui concerne surtout les connaissances du futur. »² Il ajoute encore : « À y regarder de près (...) : bon nombre d’idées absolument centrales pour la science prennent racine au-delà des limites du rationnel. »³

Si la transe exploratoire peut ramener dans notre monde des informations de valeur générale, elle peut aussi rapporter des renseignements à l’individu : divination, indication de remèdes, vision d’autres lieux, contact avec des morts aimés...

Elle peut aussi asseoir des alliances entre l’homme en transe et des « êtres » de l’autre réalité, ou le familiariser avec la géographie de l’outre-monde qu’il abordera à sa mort, ou opérer la rencontre avec un guide, etc...

E. La transe ecsomatique (voyage hors du corps ou OBE)

La sortie hors du corps est un état non ordinaire de conscience extrême, dans la mesure où il implique une séparation du corps et de l’esprit. L’esprit quitte le corps et voyage dans

¹ *Ibid.*, pp. 81-82.

² *Ibid.*, p. 143.

³ *Ibid.*, p. 152.

des univers différents de celui qui est la référence habituelle de l'état de veille normal. L'OBE se retrouve dans toutes les cultures et à travers l'histoire. Le voyage chamanique est un type d'OBE, mais toute OBE n'est pas un voyage chamanique.

Je reviendrai plus loin en détail sur l'OBE dans le chapitre qui lui est consacrée.

F. La transe extatique ou transe mystique

C'est un ressenti qui a la puissance émotionnelle de la vision tout en n'impliquant pas nécessairement le sens de la vue. Elle est généralement immobile, vécue entièrement dans l'esprit, sans guère de participation apparente du corps. Ceci doit être nuancé toutefois : le corps peut être investi dans une activité automatique et qui ne nécessite pas l'attention consciente, comme dans la danse des derviches tourneurs.

La transe extatique, c'est celle de Thérèse d'Avila (qui « jouissait de Dieu » selon ses propres termes) ou celle de François d'Assise, communiant avec Dieu et la création entière ; c'est aussi une expérience qui peut advenir en dehors de toute foi religieuse : dans un élan de « mysticisme sans dieux » et « d'extase laïque », selon les mots de Roger Bastide. L'expérience de Fritjof Capra est une telle transe extatique :

« Je pris soudain conscience de tout mon environnement comme étant engagé dans une gigantesque danse cosmique (...). Je vis des cascades d'énergie descendre de l'espace au sein desquelles les particules étaient créées et détruites selon des pulsations rythmiques. Je vis les atomes des éléments et ceux de mon corps participer à cette danse cosmique de l'énergie. J'en sentais les rythmes et j'en entendais les sons, et à ce moment précis je sus que c'était la danse de Shiva, le seigneur de la danse adoré par les Hindous ».¹

Mircéa Éliade nous raconte ce qu'a vécu un commerçant américain de 32 ans. Pour cet homme, tout démarre par un rêve-vision qui commence de façon banale et s'achève en apothéose : il voit dans le ciel une lumière éclatante qui grandit, emplit les ténèbres, plus lumineuse qu'on ne peut l'imaginer. Puis il entend : « C'est mon Sauveur ! ». C'est alors qu'il se réveille, gardant une impression profonde, à tel point que son comportement change dans sa vie. Trois ans plus tard, alors qu'il se promène avec sa femme dans la Seconde Avenue à New-York, il a une transe extatique qui le fait s'exclamer : « Oh ! J'ai la vie éternelle ! ». Il sent alors, intensément, que la divinité vient de ressusciter en lui et il sait

¹ Fritjof Capra, *La Tao de la physique*, p. 9 et suivantes.

qu'il gardera éternellement conscience de cette vérité. Encore trois ans se passent et voici que lui advient une nouvelle expérience extatique : il est sur un bateau entouré d'une foule et il ressent son âme et son corps entièrement inondés de lumière.

Mircéa Eliade souligne que cet homme n'était pas spécialement religieux, qu'il était « content de son métier et que rien ne (le) préparait, apparemment, à une illumination quasi mystique »¹.

Christine Hardy, ethnologue, nous raconte elle aussi une de ses expériences quasi mystique : elle se promenait sur une plage déserte puis elle entreprit de nager jusqu'à un radeau se trouvant à quelques centaines de mètres.

« Il y avait une sorte de lumière gris pâle, vespérale, vaguement bleutée. Solitaire, je me sentis entrer dans une fusion intime avec l'infini de la mer, du ciel, de la longue plage, et je me mis à danser sur le radeau cette ivresse de beauté, d'âme, d'infini. »²

La transe extatique n'est donc pas une expérience réservée aux mystiques. Dans tous les cas, la transe extatique porte en elle les sensations du ravissement, du contact avec quelque chose de transcendant, de totalement supérieur au vécu ordinaire. L'arrivée spontanée d'un tel vécu extatique est un don offert à celui qui en bénéficie, comme une grâce qui le marque et même souvent modifie profondément des aspects de sa personnalité et de son comportement. Il est parfois comme « re-né ».

Walter Pahnke et William Richards en 1969 définissent la transe mystique. Elle est :

« l'unité indifférenciée du sujet et du monde, la perte du sens habituel de l'espace et du temps, le sens du sacré, le sentiment de certitude absolue de la connaissance attachée à l'expérience vécue, l'aspect paradoxal de l'expérience, l'ineffabilité, le caractère transitoire, un sentiment profond de l'ordre de l'amour, des changements positifs de comportement et d'attitude maintenus après cette expérience. »³

Bien que la transe extatique, ou extase, soit une forme de transe, Gilbert Rouget oppose nettement les deux états, les met aux antipodes.

« À l'extase correspond un modèle d'induction de type privation sensorielle (immobilité, silence, solitude). La privation sensorielle entraîne une modification du comportement dans le sens de la passivité et un renforcement de la sphère représentationnelle : hallucinations. (...) À la transe correspond un modèle du type surstimulation sensorielle (mouvement, bruits, sociétés).

¹ Mircéa Eliade, *Méphistophélès et l'Androgyne*, p. 19.

² Christine Hardy, *Le vécu de la transe*, p. 111.

³ Georges Lapassade, *op. cit.*, p. 48.

Cette surstimulation entraîne des conduites actives débouchant éventuellement sur des comportements de crise avec vraisemblablement une réduction de l'activité représentationnelle et de l'intégralité des contenus mentaux (amnésie). »¹

EXTASE ²	TRANSE
immobilité	mouvement
silence	bruit
solitude	société
sans crise	avec crise
privation sensorielle	surstimulation sensorielle
souvenir	amnésie
hallucinations	pas d'hallucinations

Christine Hardy critique cette opposition :

« À mon avis, cette opposition entre la transe (mouvement, aspect social) et l'extase (immobilité, solitude) n'est pas pertinente parce qu'elle amène, pour exister, à ne pas prendre en compte certains types de trances immobiles et solitaires et, de même, elle ignore des formes d'extases collectives et / ou reliées à une activité physique. (...) Ainsi, je ne pense pas qu'une définition sommaire et partielle de ces phénomènes puisse être un outil méthodologique adéquat pour l'ethnologie. »³

Dans ces domaines des ENOCs, il est toujours délicat de trancher de façon nette car les caractéristiques des trances, comme nous venons de le voir, sont difficiles à cerner avec exactitude et, d'autre part, une expérience ENOC peut également être une succession de trances.

G. La transe hypnotique

Erica Guilane-Nachez, psychothérapeute, pense qu'il y a une composante d'hypnose dans chaque type de transe. Selon elle, l'hypnose est un des éléments nécessaires, une sorte de « clé pour ouvrir la serrure » et permettre l'installation de l'ENOC ; l'hypnose est ensuite le « matériau de fixation » pour maintenir l'ENOC sur une certaine durée. Elle voit deux aspects à la transe hypnotique :

① une forme de sidération du mental conscient qui assiste en spectateur passif à la transe (mais qui peut intervenir aussitôt que cela devient nécessaire). Là, une certaine plasticité se

¹ Didier Michaux, *op. cit.*, p. 267.

² *Ibid.*

³ Christine Hardy, *op. cit.*, p. 108.

fait jour qui permet l'émergence des contenus de la transe : possession, vision, *channeling*, extase, contact avec des entités (anges, guides, esprits, dieux...).

② une intensification de la concentration qui peut être orientée sur un but précis : voyage chamanique, visualisation de guérison, exploration d'autres réalités, conduite d'un rituel...

Dans la transe hypnotique et dans ces deux aspects, le discours mental est réduit voire inexistant, l'attention est focalisée — ce qui diminue les perceptions et les sensations parasites venant du vécu ordinaire. La pensée, lorsqu'elle se présente, se fait en images et non plus en mots — elle est donc synthétique et globalisante, holiste, et non plus analytique et réductrice. Cette visualisation spontanée peut être extrêmement vivide et le resserrement de l'attention lui donne alors une importance, une présence particulièrement intense. La disponibilité est ample, par élimination de nombre de stimuli du monde ordinaire, et cela donne un pouvoir d'action incisif lorsque le but de la transe est, par exemple, de rapporter des informations ou d'avoir des contacts avec l'« ailleurs ».

Il y a des différences essentielles entre la transe hypnotique seule et l'extase ou la transe de possession (même si l'état hypnotique est impliqué dans chacun). La possession et l'extase marquent un contact intime avec quelque chose de l'ordre du transcendant. Dans l'extase, on prend ce qui vient — on en jouit et s'en souvient. Dans la possession également, même si, souvent, la pleine mémoire fait défaut. Dans ces deux cas d'états non ordinaires de conscience, la personne en transe ne peut généralement pas décider par elle-même du type de transcendance qui se manifesterá.

Au contraire, dans la transe hypnotique, il y a une intention et une finalité précises et elle se met en place à l'aide d'une procédure établie. Par ailleurs, là où la transe de possession met le plus souvent le conscient de côté, dans la transe hypnotique, le conscient est toujours là, attentif, présent, concentré. Le mot « endormi », qui fait partie de la terminologie hypnotique du siècle dernier, est absolument inapproprié : le sujet est conscient, mais son état de conscience est modifié, il est dans un ENOC.

Dans la mythologie de l'hypnose, bien relayée par le cinéma d'épouvante et la littérature fantastique, on a vu des personnes faisant des choses abominables en étant sous l'influence d'un hypnotiseur. Dans la réalité, l'on sait bien qu'il est *rigoureusement impossible* de faire exécuter à un sujet des choses auxquelles il se refuserait absolument dans son ECO.

La transe hypnotique (ou auto-hypnotique) est un ENOC visant à la guérison, au contrôle de la douleur, ou à l'acquisition de capacités, aptitudes, talents et comportements désirables. Ou encore à faciliter une visualisation efficace pour atteindre des buts précis.

Didier Michaux propose une typologie contemporaine¹ dans laquelle il inclut quatre formes d'hypnose :

- un comportement de type somnambulique
- un comportement « pseudo-léthargique »
- un comportement de type cataleptique
- un comportement « léthargie-réveil ».

#.1. Le comportement de type somnambulique

Ce comportement est « caractérisé simultanément par une forte activité et un fort engagement dans la suggestion : la suggestion est prise à la lettre et théâtralisée. (...) Ces sujets, dont la suggestibilité est présente à l'état de veille, voient celle-ci s'accroître en réponse à l'induction hypnotique. »¹

#.2. Le comportement « pseudo-léthargique »

Il est caractérisé par la passivité qui n'affecte pas la tonicité du sujet. Celui-ci est réceptif, en attente des suggestions qu'il accepte. Aucun mouvement spontané n'est à noter et une forte imagerie mentale est observée.

#.3. Le comportement de type cataleptique

Ici, le sujet est toujours tonique mais fait preuve de mutisme. Il réagit aux inductions hypnotiques et est réceptif aux inductions incluant des suggestions d'inhibition motrice. De plus il peut être insensibilisé à la douleur et peut avoir des hallucinations

#.4. Le comportement « léthargie-réveil »

Le sujet semble s'être assoupi, il se recroqueville sur lui-même, s'affaisse. De plus, il est résistant aux inductions hypnotiques.

¹ ibid., p. 277.

Le tableau ci-après explicite ces quatre formes d'hypnose.

¹ Ibid., p. 279.

Formes de comportement apparaissant en réponse à l'induction hypnotique¹

contexte : demi-privation sensorielle, demi-silence, parole maternante

<p style="text-align: center;">Somnambulisme</p> <hr style="border-top: 1px dotted black;"/> <ul style="list-style-type: none"> • hypnotisabilité • forte suggestibilité +++ • suggestibilité dans tous les registres et tout particulièrement idéationnelle • théâtralisation de la suggestion • mouvements spontanés <p style="text-align: center;"><i>Vécu « hypnotique »</i></p>	<p><i>aconflictualité / suggestion</i></p> <p style="font-size: 2em;">↑</p>	<p style="text-align: center;">Pseudo-léthargie</p> <hr style="border-top: 1px dotted black;"/> <ul style="list-style-type: none"> • suggestibilité motrice + • tendance à la passivité (sur fond aconflictuel) • réussite passive des suggestions motrices • rêve + • absence de mouvements spontanés (désinvestissement du corps comme moyen d'expression personnelle) <p style="text-align: center;"><i>Vécu « hypnotique »</i></p>
<p><i>Activité tonique</i> ←</p>	<p>veille relaxée</p>	<p>→ <i>Passivité tonique</i></p>
<p style="text-align: center;">Catalepsie-prostration</p> <hr style="border-top: 1px dotted black;"/> <ul style="list-style-type: none"> • tonus inchangé • mutisme • suggestibilité de veille • suggestibilité motrice / inhibitions (bras, parole) • forte intensité et persistance des inhibitions motrices • suggestibilité / hallucinations : • mouche + • anosmie² ammoniacque + <p style="text-align: center;"><i>Vécu « hypnotique »</i></p>	<p style="font-size: 2em;">↓</p> <p style="text-align: center;"><i>conflictualité / suggestion</i></p>	<p style="text-align: center;">Léthargie-réveil</p> <hr style="border-top: 1px dotted black;"/> <ul style="list-style-type: none"> • hypotonie • sommeil apparent • verbalisation (même lorsque celle-ci s'avère difficile : réponses gestuelles substitutives, « tentatives de réponse » mobilisant une forte énergie : jusqu'au « réveil ») • suggestibilité hypnot. - • suggestibilité de veille + <p style="text-align: center;"><i>Vécu « non hypnotique »</i></p>

Michaux utilise le tableau suivant pour montrer les liens entre la transe et l'hypnose. Auparavant, pour bien le comprendre, voici la typologie possession / transe de Luc de Heusch dont s'inspire ce tableau :

La *Possession A* considère que la thérapie consiste en l'injection d'une âme nouvelle.

¹ *Ibid.*, p. 278.

² Disparition des sensations olfactives.

La *Possession B* décrit la maladie mentale comme une possession ; la thérapie consiste en l'extraction d'une âme étrangère à soi.

Le *Chamanisme A* considère le mal comme une perte et la thérapie comme un retour de l'âme.

Pour le *Chamanisme B*, le mal est une adjonction et la thérapie est l'extraction d'une présence étrangère à soi.

Rapprochements entre formes d'hypnose et formes de transe¹

Somnambulisme	<i>aconflictualité</i> / <i>suggestion</i>	Pseudo-léthargie
<i>Transe de possession A :</i> Le sujet attend et accepte l'injection d'une âme nouvelle. Celle-ci compte tenu du contexte, peut être la parole de l'hypnotiseur.	↑	<i>Chamanisme du type A :</i> En réponse à l'hypnose, le sujet se transforme en chaman L'alliance à l'hypnotiseur permet un accès à l'imaginaire (rêve) : espace mythique ou chaman ?
<i>Activité tonique</i> ←	veille relaxée	→ <i>Passivité tonique</i>
Catalepsie-prostration	↓	Léthargie-réveil
<i>Expérience de type extatique</i> Désinvestissement de la sensorialité et vécu hallucinatoire.	<i>conflictualité / suggestion</i>	<i>Possession B :</i> Ici partielle et orientée sur les enjeux spécifiques et limités de la suggestion, à la différence de la forme décrite par les ethnologues. Une partie résistante du sujet prend le contrôle de la conscience, amène une distorsion de l'expérience, quitte à se livrer à diverses réorganisations : amnésie, non prise de conscience des suggestions réussies, distorsions et saisie de la première occasion de fuite.

« Tout semble rapprocher ce que nous avons appelé le *somnambulisme* et la *transe*, telle que la décrit G. Rouget. Dans l'un et l'autre cas, le sujet met activement en scène des comportements suggérés. Dans le cas de l'hypnose, ces comportements peuvent trouver leur source dans les suggestions explicitement formulées par l'hypnotiseur, dans les suggestions implicites et dans les contenus mentaux associés par le sujet à la situation. (...)

Plus précisément encore, cette forme d'hypnose peut être rapprochée de ce que Luc de Heusch appelle la transe possession A, cette transe dans laquelle le sujet attend et accepte "l'injection d'une âme nouvelle". (...)

Dans la pseudo-léthargie, le sujet accepte profondément la relation à l'hypnotiseur (...). La relation à l'hypnotiseur semble, en revanche, lui être d'un grand secours pour accéder à des éléments de sa propre psyché pouvant s'exprimer, par exemple, dans le rêve. L'expérience de

¹ *Ibid.*, p. 280.

ces sujets pourrait être rapprochée de l'extase, mais elle nous semble plus proche encore du chamanisme de type A où le chaman, avec l'aide de ses esprits protecteurs (ici ce pourrait être l'hypnotiseur), va pouvoir effectuer son voyage dans l'univers de la surnature.

La catalepsie, surtout lorsqu'elle se transforme en "prostration" (hypersuggestibilité succédant à de vives résistances), semble constituer l'équivalent de l'expérience extatique avec son isolement, son désinvestissement du corps et de sa sensibilité, ses capacités hallucinatoires.

[La léthargie-réveil] (...) ne correspond telle quelle à aucun des grands comportements types observés dans l'univers de la transe. (...) [Ces sujets] seraient sans doute considérés comme étant pris de léthargie dans la transe (...) Sont-ils ou non en transe, sont-ils ou non hypnotisés ? À les en croire, non ! Et ceci malgré les effets de modification de la conscience qu'un entretien approfondi peut faire apparaître : perte des repères spatio-temporels, amnésies, distorsions, etc. »

H. La transe psychédélique

C'est la transe induite par les hallucinogènes. Elles prend de nombreuses formes directement en relation avec le type de substance ingérée. Les principales sont : le peyotl, l'amanite tue-mouches, les psyllocybes, la mescaline, l'ayahuasca, la belladone, la jusquiame, la datura, le haschich et ses dérivés, l'alcool...

Cette liste n'est pas exhaustive. De nombreuses substances psychotropes sont en effet utilisées depuis des millénaires dans un but rituel. Je ne développerai pas la transe psychédélique dans cette thèse, je la cite à titre de rappel et à titre d'exemple dans certains cas particuliers.

I. La transe de vision

Lapassade nous donne la définition suivante de la vision :

« La vision est le contenu d'une transe au cours de laquelle le sujet est confronté à un monde imaginaire qui a pour lui valeur de réalité. Ce qu'il voit constitue une autre réalité, qui peut parfois être considérée dans la culture à laquelle il appartient comme "plus réelle que la réalité ordinaire (Harner, 1973)". »¹

D'après Lapassade, pour avoir une vision, il faut être sujet à des hallucinations, croire en un « monde surnaturel peuplé de génies qui peuvent intervenir dans le monde des vivants »², et participer à un rituel où la vision aura une place importante (la quête de vision

¹ Georges Lapassade, *La transe*, p. 35.

² *Ibid.*, p.36.

amérindienne, par exemple), ou se trouver dans un contexte propice (lieu « chargé » culturellement et spirituellement, par exemple).

Un ou plusieurs de ces points peuvent suffire. Ainsi les apparitions mariales se contentent des premier et second points — à moins que l'on ne considère comme rituel le fait de se trouver au bon endroit à l'heure précise dévoilée par la vision précédente (comme ce fut le cas à Fatima). Dans le cas de Bernadette Soubirous, sa première vision fut spontanée : en effet, elle se trouvait près d'une grotte pour ramasser du bois avec deux autres jeunes filles lorsqu'elle a vu une femme entourée d'une lumière surnaturelle.

Harner rejette le terme d'hallucination :

« C'est en EEC [état de conscience chamanique] que le chaman "voit". On peut appeler cela "visualisation", "imagination", ou comme les aborigènes australiens, utiliser "l'œil puissant". Quoiqu'une telle *vision* ait lieu dans un état de conscience altéré, comparer celle-ci à une hallucination serait faire preuve d'incompréhension et de préjugés. Comme l'observe A. P. Elkin, le savant anthropologue australien, la vision d'un chaman aborigène "n'est pas une simple hallucination. Il s'agit d'une formation mentale visualisée et extériorisée, laquelle peut même exister provisoirement indépendamment de son créateur... Lorsque la personne fait l'expérience de la vision, elle ne peut se déplacer, mais reste consciente de son environnement. Un chaman de la tribu des Kattang (Australie) me disait... qu'il pouvait voir et savoir ce qui se passait, mais qu'il était comme mort, dépourvu de sensations." »¹

Kabire Fidaali est ethnologue et cinéaste et, de 1981 à 1984, il est au Burkina Faso où il prépare sa thèse de doctorat. Pour cela, il entre en contact avec Barkié, voyant-guérisseur à Ouagadougou, qui détient une connaissance, qu'il nomme le *Bangré*, qui est basée sur la vision, c'est-à-dire l'art de voir des choses que le commun des mortels ne voit pas. Barkié dit :

« Ce que je vois n'est pas quelque chose de compliqué qui existe dans le passé ou le futur, c'est quelque chose qui n'existe que quand je le vois. Dans le Bangré, il n'existe ni présent, ni futur ; quand tu vois, tu embrasses le temps. Pourtant le Bangré permet de deviner le passé et de prévoir le futur. »²

Le 19 novembre 1982, Kabire Fidaali prépare ses cours (dans le cadre de la Coopération, il enseigne à l'Institut du Cinéma de l'Université de Ouagadougou). Il est assis à sa table de travail, il y a un fond musical et il est presque vingt-trois heures. Subitement, il a l'impression de sentir une présence dans la pièce.

¹ Michael Harner, *op. cit.*, pp. 86-87.

² Kabire Fidaali, *Le pouvoir du Bangré*, p. 20.

« C'est alors que j'ai "vu" Barkié debout près d'un des fauteuils. Je suis resté, me semble-t-il, un long moment à le regarder, interloqué, immobile, incapable de réagir. Puis, je me souviens d'avoir fermé les yeux. C'est alors seulement que j'ai réalisé que quelque chose d'anormal était en train de se produire : car bien que mes paupières soient closes, l'image de Barkié subsistait, en impression rétinienne, presque aussi nette (...). Je l'ai entendu parler, et j'ai bien reconnu sa voix. Le timbre toutefois paraissait différent, moins chantant que celui que je lui connaissais habituellement. Il débitait ses propos en français et non en moré, sa langue maternelle. Or, en temps habituel, Barkié ne parle pas un mot de notre langue (...). ses premières paroles furent : "Ne te trouble pas". »¹

Dans cette vision de Kabire Fidaali, les trois composantes citées par Lapassade ne sont pas présentes. Au départ, d'ailleurs, Fidaali, n'avait pas la croyance en un monde surnaturel. Ce n'est qu'avec la fréquentation de Barkié et l'enseignement du Bangré que cette croyance en un autre monde s'est développée.

Kenneth Ring, psychologue et spécialiste des phénomènes d'expériences de mort rapprochée (NDE — *Near death experience*) pense qu'il y a un profil psychologique particulier chez les personnes sujettes à ces expériences mais aussi chez celles qui voient des OVNI et « rencontrent » des extraterrestres — et donc, par extension, aussi chez celles qui ont des visions. Pour Ring :

« ...il semble qu'il existe des indices importants suggérant que la personnalité prédisposée aux rencontres se caractérise vraisemblablement par une sensibilité plus élevée que la moyenne au niveau du lobe temporal. »²

Le lobe temporal est cette région du cerveau qui, lorsque stimulée par un champ magnétique adéquat, peut provoquer des visions, des expériences de type mystique, des sorties hors du corps, des rencontres avec des guides, des anges, des dieux ou des extraterrestres ; ces expériences sont généralement accompagnées de sensations de contacts physiques et de mouvement. Cette stimulation du lobe temporal a été étudiée expérimentalement par Michael Persinger, psychologue spécialisé dans les neurosciences, et il en conclut que les phénomènes liés aux OVNI, rencontres du troisième type (c'est-à-dire avec des extraterrestres) et du quatrième type (enlèvement par des extraterrestres) sont vécus par des personnes très sensibles aux variations du champ magnétique terrestre.

¹ *Ibid.*, p. 157 et suivantes.

² Kenneth Ring, *Projet Oméga*, p. 181.

Cette théorie, tentant l'explication des visions de nature mystique et OVNI par la manipulation du lobe temporal, est loin de recueillir l'unanimité dans les milieux scientifiques concernés. Bien que la psychologue Suzan Blackmore — ayant elle-même testé le dispositif de Persinger et ayant elle aussi vécu des états non ordinaires de conscience grâce aux champs magnétiques ainsi induits — soit une fervente adepte de la théorie de Persinger, rien ne prouve, à l'heure actuelle, qu'il faille trouver là la seule et unique explication des visions, des expériences de sorties hors du corps et de rencontres avec des entités non humaines (esprits, dieux ou extraterrestres). Cependant, cette théorie propose un dispositif expérimental qui relativise fortement, voire annihile, le discours impliquant la croyance en d'autres réalités et dont la transe serait le point d'accès.

Je reviendrai plus en détail sur les théories de Kenneth Ring et de Michael Persinger dans la partie « NDE et abductions ».

On pourrait multiplier les exemples de récits vécus de visions, qu'ils soient originaires de chamans, de grands maîtres ou de religieux du monde entier, ou bien simplement vécus par des femmes et des hommes ordinaires, sans pour autant, a priori, y trouver trace de la présence d'un champ magnétique manipulé. Ceci dit, peut-être y a-t-il des champs plus subtils encore, actuellement inconnus de notre science occidentale, qui peuvent avoir une action sur le psychisme humain et provoquer de telles visions ? Mais point n'est besoin d'aller jusque là : un profil psychologique particulier peut aussi rendre compte d'une propension facilitée à vivre de telles expériences.

Le simple fait d'observer des changements significatifs dans la chimie et l'électricité du cerveau lors des trances, montre à quel point la biologie du corps humain est liée aux états de conscience.

2. Transe et musique : la stimulation acoustique en question

#.1. A. Neher et le rythme du tambour

Certains chercheurs ont essayé d'appréhender les modifications physiologiques induites par le rituel avec utilisation de tambour.

Des stimulations acoustiques ou visuelles répétées, monotones, semblent provoquer des modifications dans le tracé des ondes cérébrales. Dans les années 1940¹, aux USA, le neurologue W. Gray Walter a utilisé un stroboscope en combinaison avec un électroencéphalographe sur plusieurs sujets, et ceux-ci ont reçu une stimulation visuelle variant entre 10 et 25 éclairs par secondes. Cette stimulation visuelle a provoqué une modification du tracé des ondes cérébrales dans l'ensemble du cortex, et non pas seulement dans la zone de la vision. Cet effet a été appelé *photic driving*. Dans le courant des années 1970, d'autres expériences du même genre ont été menées et l'effet a été validé : le cerveau réagit d'une manière quasi automatique à ce genre de stimulations visuelles. Les chercheurs américains ont également constaté qu'en fonction des fréquences utilisées, les sujets réagissaient différemment :

- les peurs pouvaient être minimisées dans les gammes de fréquence alpha et thêta;
- la stimulation visuelle provoquait un état de détente physique et de clarté mentale ;
- il était possible de s'entraîner pour modifier le tracé des ondes cérébrales ;
- cet entraînement semblait aussi induire une augmentation des facultés intellectuelles ;
- l'hypnose et la suggestion s'en trouvaient facilitées ;
- les ondes cérébrales des deux hémisphères cérébraux tendaient à se synchroniser ;
- cette synchronisation entraînait de meilleures capacités intellectuelles².

D'autres chercheurs se sont penchés sur la stimulation auditive.

A. Neher¹, par exemple, a mis en évidence l'

¹ Michael Hutchison, "*Die Gehirnschrittmacher : audiovisuelle Synchronisation*", Megabrain, Basel, Sphinx Medien Verlag, 1990, pp. 223-225.

² *Ibid.*, pp. 225 et suivantes.

Ciganek, L. - *The EEG response (Evoked Potentiel) to Light Stimulation in Man.* - *Electroencephalography and Cl. Neurophysiology* 30: 423-436 (1971).

Fukishima T. - *Application of EEG Interval-Spectrum Anaysis (EISA) to the Study of Photic Driving Responses - A Preliminary Report* - *Archives of Psychiatry* 220 : 99-105 (1075).

« (...) effet direct de la stimulation acoustique sur le cerveau (...). Il enregistra l'électroencéphalogramme de plusieurs sujets normaux pendant qu'ils écoutaient les sons à basse fréquence (et à haute amplitude) d'un tambour. (...) Dans l'expérience de Neher, les réponses de "transmission auditive" étaient sollicitées à 3, 4, 6 et 8 battements par seconde, et les sujets devaient commenter de manière subjective les impressions à la fois visuelles et auditives qui leur venaient... Il en conclut que la sensibilité face au rythme cadencé augmentait en état de stress et de déséquilibre métabolique (hypoglycémie, fatigue, surmenage, etc., toutes choses faisant partie du rituel chamanique). Il montra également que la stimulation sonore à la fréquence de 4-7 cycles par secondes devait être plus efficace pendant les cérémonies, parce qu'elle accroissait les rythmes thêta qui se manifestent dans les zones corticales du lobe temporal. (...) W. Jilek² a effectué des travaux complémentaires sur la "transmission des ondes thêta" sous l'influence du tambour, en étudiant le comportement des Indiens Salish durant la cérémonie de la danse des esprits. Ayant analysé les battements du tambour qu'il avait enregistrés, il découvrit que les rythmes comprenaient une fréquence allant de 0,8 à 5 cycles par seconde. Un tiers des fréquences se trouvait au-dessus de 3 cycles par seconde, c'est-à-dire très proche de la fréquence des ondes thêta. Il remarqua également que la stimulation acoustique du rythme pendant les cérémonies était provoquée par plusieurs tambours, et que l'intensité était nettement plus forte que celle qu'avait utilisée Neher au cours de ces expériences. »³

Michael Harner rapporte⁴ :

« Des recherches en laboratoire menées par Neher ont démontré que le son du tambour induit des changements dans le système nerveux central. (...) En outre, les bruits du tambour sont principalement constitués de basses fréquences, ce qui signifie qu'une plus grande énergie peut être transmise au cerveau par le son du tambour que par un stimulus sonore de haute fréquence. Cela est possible, affirme Neher, parce que "les récepteurs de basse fréquence de l'oreille sont plus résistants aux agressions que les récepteurs de haute fréquence plus délicats et peuvent supporter des amplitudes plus élevées sans douleur"⁵».

Des recherches récentes sur les danses chamaniques des Indiens Salish de la côte nord-ouest appuient et amplifient les découvertes de Neher sur l'induction d'états de conscience altérés par le rythme du tambour. Jilek et Ormestad ont découvert que les fréquences du son du tambour dans la zone de fréquences EEG des ondes thêta (quatre à sept cycles par seconde) prédominaient durant les étapes de l'initiation utilisant le tambour salish en peau

Williams P., West M.A. - *EEG Responses to Photoc Stimulation in Persons Experienced at Meditation* - *Electroencephalography and Clinical Neurophysiology* 39 : 519-522 (1975).

¹ Neher A., *A Physiological Explanation of Unusual Behavior in Ceremonies Involving Drums* - *Human Biology* 34, 1962.

² Jilek W., *Indian Healing*, Hancock House, 1982.

³ Jeanne Achteberg, « Les États de Conscience Chamaniques », in : *Anthologie du Chamanisme*, *op. cit.*, p. 152.

⁴ Michael Harner, *Chamane, expérience intérieure*, pp. 88-89.

⁵ Neher, 1962 : 152-153. Andrew Neher «*Auditory Driving Observed with Scalp Electrodes in Normal Subjects*», *Electroencephalography and Clinical Neurophysiology* 13 (3), 1961, : 449-451. «*A Physiological Explanation of Unusual Behavior in Ceremonies Involving Drums*», *Human Biology* 34 (2), 1962, : 151-160.

de daim. C'est cette zone de fréquences, observe Jilek, qui « est reconnue comme la plus efficace dans la production d'états de transe¹ ».

#.2. Gilbert Rouget réfute l'hypothèse de A. Neher

Gilbert Rouget n'est pas du tout de cet avis et considère non valables les expériences et hâtives les conclusions de A. Neher. D'autre part, il reproche à beaucoup d'ethnologues d'avoir accepté ses conclusions sans esprit critique.

« Rouget a définitivement démontré qu'en tout état de cause aucun instrument spécifique n'est associé à cette transformation de l'état du corps. Il faut aussi renoncer à l'idée, communément répandue, selon laquelle c'est un rythme spécifique qui déclencherait automatiquement la transe, par exemple par une perturbation de l'oreille interne. »²

Pour Michael Harner :

« Le tambour et le hochet³ sont les deux instruments fondamentaux du voyage chamanique. Le chaman ne les utilise généralement que pour entrer en ECC, ainsi, son inconscient en vient-il à associer automatiquement leur emploi avec la pratique chamanique. Le son régulier et monotone de ces instruments, associé maintes fois auparavant avec l'ECC, agit sur son cerveau comme le signal de retour en ECC. En conséquence, seules quelques minutes du son familier du tambour et du hochet suffisent généralement à un chaman expérimenté pour entrer dans cette transe légère au sein de laquelle la plus grande partie du travail chamanique est effectuée. Le son répétitif du tambour est généralement nécessaire à l'accomplissement des tâches chamaniques en ECC. Ainsi les chamans sibériens et d'autres désignent parfois leur tambour sous le nom de "cheval" ou de "canoë" qui les transporte dans le Monde d'En-Haut ou le Monde d'En-Bas. Le battement régulier et monotone du tambour agit d'abord comme une onde porteuse pour faciliter l'entrée du chamane en ECC, puis pour soutenir celui-ci dans son voyage. »⁴

Ici Michael Harner nous explique que le son / rythme du tambour ou du hochet est une sorte de code, une programmation qui fait entrer le chaman directement en transe. La relation tambour / transe est d'une part le fruit d'un apprentissage psychocomportemental et, d'autre part, renforcée par la relation fréquence / système nerveux / ondes cérébrales (hypothèse Neher).

¹ Jilek, 1974 : 74-75. Wolfgang G. Jilek, *Salish Indian Mental Health and Culture Change : Psychohygienic and Therapeutic Aspects of the Guardian Spirit Ceremonial*, Toronto and Montreal : Holt, Rinehart and Winston of Canada, 1974.

² Luc de Heusch, *op. cit.*, pp. 23-24.

³ Hochet : coque close (faite à partir d'un fruit, de bois, ou en vannerie, etc.) avec grenaille (Scheffner, *L'Origine des instruments de musique*, Mouton). (Ndt).

⁴ Michael Harner, *op. cit.*, pp. 87-88.

Le débat reste ouvert. Pour ma part, je pense qu'une stimulation acoustique rythmée, répétitive, d'une fréquence précise, a une influence sur la transe. Mes propres expériences m'inclinent à reconnaître un effet évident du rythme du tambour sur l'induction de la transe.

Ainsi nous avons vu que la transe peut prendre divers aspects et que l'on ne parle pas forcément de la même chose lorsque l'on décrit telle ou telle transe. Le terme « transe » est un terme générique, un terme « fourre-tout » qui permet, tout en décrivant des ENOCs très spécifiques en lui adjoignant des qualificatifs, de rester toutefois assez vague. Car la transe pose problème. En effet, tant qu'on la conçoit comme un phénomène provoqué pour vivre certaines expériences que la classification occidentale pose dans la catégorie « hallucinations », elle est acceptable. Par contre, lorsque la transe se veut la porte sur un autre monde (le monde des esprits, par exemple), qualifié de réel et de coexistant au nôtre par les chamans des peuples traditionnels, la transe devient suspecte. En effet, comment valider l'existence d'un autre monde sans preuve directe ? Ce monde ou ces mondes (car il y en a plusieurs) dont les chamans nous parlent depuis des temps immémoriaux échappent totalement à notre paradigme scientifique. Ils ne peuvent être explorés avec nos sens physiques et nos instruments de mesure et d'observation. Le seul point d'ancrage reste le discours des chamans et le vécu de leurs expériences.

Pourtant, s'il est une chose qui paraît certaine dans ces ENOCs, c'est la forte sensation de réalité qu'ils dégagent. Après une telle expérience, le sujet ne peut que croire qu'il a vécu quelque chose de réel. Or, rien n'est moins sûr.

Le rêve lucide, grâce à ses caractéristiques particulières, est un excellent outil pour comprendre les processus de création de réalités alternatives. Il nous montre que le rêve, lorsqu'il est dirigé par la conscience du rêveur, est un étonnant moyen d'exploration de la psyché humaine, et aussi un procédé qui peut être mis à contribution pour analyser ces « autres mondes » que l'expérienceur perçoit comme étant réels.

V. LE RÊVE LUCIDE

Le rêve lucide n'est pas une technique découverte par les explorateurs du rêve ou par notre psychologie moderne. Un certain nombre d'ethnies, dénommées *dream-cultures*, l'utilisent depuis longtemps déjà et la plus célèbre est celle des Sénoï.

1. Les Dream-Cultures

Certaines cultures connaissent le pouvoir du rêve et elles pensent que certains rêves sont une porte ouverte sur d'autres mondes.

Par exemple, les *Kpelle* du Liberia — étudiés par l'anthropologue B.L. Bellmann — disent que des projets et des entreprises peuvent être conçus au cours d'un rêve pour ensuite parvenir à leur accomplissement concret dans la vie éveillée :

« Les *Kpelle* peuvent, par exemple, acquérir dans le rêve un savoir de type médical communiqué par les esprits et se servir de ce savoir dans le monde de la vie quotidienne. »¹

Beaucoup de sociétés traditionnelles ont valorisé le rêve et l'ENOC du rêve et, en fait, le monde est émaillé de ce que les anthropologues appellent *Dream-Cultures*. Toutes les cultures chamaniques de la planète sont, peu ou prou, des *dream-cultures* : les Amérindiens des trois Amériques, les Sibériens, les Australiens, les Polynésiens ; certaines populations en Corée, en Chine et au Japon, en Inde ; en Hongrie même, encore au début de ce siècle, officiaient les *taltos*, les derniers chamans magyars. Les cultures africaines et leurs extensions dans le vaudou haïtien, la macumba et le candomblé brésiliens ou la santéria cubaine, elles aussi, attachent énormément d'importance au rêve — à ce domaine de l'« autre côté » du jour, quand un des aspects du Moi s'en va voyager dans cet ailleurs du rêve pour y faire des expériences, ou pour en ramener quelque chose, ou pour y rencontrer des aspects du Sacré. Il en est de même pour l'islam mystique (soufi, chiite).

¹ Georges Lapassade, *La transe*, pp. 12 et 13.

Pour toutes ces cultures, la recherche du sens du rêve est importante : en déchiffrer la signification, pour le rêveur ou pour la collectivité, justifie d'y mettre le temps, l'attention, la disponibilité. Car l'homme et le monde peuvent être *enrichis* par la compréhension du rêve.

Pour certaines cultures, le rêve est même *fondateur du monde* tel que nous le connaissons, et reste fondateur encore des changements qui peuvent s'y imprimer ici et maintenant : les Aborigènes d'Australie sont une telle culture.

Pour les Aborigènes, l'homme et le monde sont venus à l'existence dans le *Temps du Rêve*, *Dreamtime*, le Commencement — l'époque mythique que l'ethnie *Aranda* appelle *Alcheringa* et l'ethnie *Warlpiri*, *Jukurrpa* — par l'action des Êtres-Créateurs primordiaux.

Mais *Dreamtime* n'est pas seulement l'aube des temps : *Dreamtime* est permanent, il coexiste avec le moment présent. En réalité, *Dreamtime* est une dimension parallèle au temps et à l'espace concrets des hommes et il est atteignable à tout moment à travers le rêve de l'initié ou du chaman (mais aussi de celui, quel qu'il soit, qui y parvient de façon spontanée). *Dreamtime* existe, ici et maintenant, sur un autre plan, dans une autre réalité, et il a une action sur le monde et la vie des hommes. En effet, d'une certaine manière, les Êtres-Créateurs primordiaux, après avoir fait de la Terre ce qu'elle est, se sont assoupis. Et c'est par leurs rêves qu'ils continuent à agir sur le monde contemporain, le reconnectant à la mémoire et à la connaissance totales, le transformant, l'informant, le renouvelant. *Dreamtime*, c'est aussi leur rêve constant auquel les hommes ont accès par leurs propres rêves.

En fait, les Aborigènes préfèrent utiliser en anglais le mot *Dreaming* (action *d'être en train de rêver*), pour insister sur l'aspect actif, dynamique, agissant, du Temps du Rêve sur l'ici et le maintenant. Car, sans le rêve continuellement créateur des entités primordiales, aucun enfant humain, animal ou végétal ne pourrait venir à naître — et ce serait alors la fin de toute vie.

Pour les Aborigènes, le rêve est, avec la transe, le moyen privilégié d'entrer en communication avec *Dreamtime*, avec le *Dreaming* permanent des Êtres-Créateurs, et

d'obtenir alors enseignements, informations, pouvoirs, révélations. Le rêve est ainsi le moyen de voyager dans cet espace-temps à la fois immobile, éternel, permanent, du Temps du Rêve d'où tout est issu — et de recevoir un peu de son potentiel créateur au service de l'être humain, de la communauté humaine et de l'ensemble du créé.

Pour les Aborigènes donc, le rêve de l'homme est une des « portes » d'accès vers cette dimension atemporelle, en perpétuelle transformation, et, paradoxalement, en constant *re-souvenir* de ce qu'elle est — a été — sera, de tous temps, en toute fidélité à elle-même : *Dreaming, Dreamtime*.

Le rêve est là également vu comme le lieu de la complétude de l'être humain. En effet, pour certaines ethnies aborigènes, l'homme a deux esprits, le *mipi* et le *ngorntal*. Il naît avec ces deux esprits, mais le *ngorntal* le quitte au moment de la suture de la fontanelle. Pendant toute la vie, ce n'est que dans le rêve que le *mipi* peut rejoindre le *ngorntal* et ce n'est que par cette réunion que l'accès à *Dreamtime* est rendu possible (la réunion définitive des deux esprits s'opère à nouveau à la mort). Ainsi, l'être humain dans son vécu quotidien — son ECO — est, pour les Aborigènes australiens, en état de séparation, il est incomplet.

Dans certaines parties de l'Australie, le rêve est considéré comme le moyen de communiquer avec les âmes des morts. Celles-ci ont la capacité d'emmener le rêveur au ciel pour l'y initier et, au réveil, celui-ci devient *Birark*, un chaman. Avec cette initiation en rêve, il a reçu l'aptitude à entrer en transe en état de veille pour communiquer avec *Dreaming* et en rapporter des chants, des danses, des rites.

a. Le pouvoir de guérir

Le rêveur peut également recevoir un enseignement, transmis par l'esprit d'un parent mort, ou être enseigné en rêve par un guérisseur vivant : il devient alors guérisseur à son tour et se trouve en possession de pouvoirs et d'un prestige magico-religieux que chacun lui reconnaîtra.

Voici le récit d'une telle initiation¹. Wilu est un guérisseur connu d'une ethnie d'Australie Centrale et son fils, Nemienya, présente de bonnes dispositions pour devenir guérisseur à son tour. Un soir, alors que le père et le fils dorment côte à côte près du feu,

Wilu abandonne son corps d'homme et en fait sortir son esprit (c'est là l'ENOC que nous appellerions OBE, décorporation ou transe ecsomatique). Il transforme son esprit en lui donnant la forme d'un faucon-aigle et c'est alors qu'il extrait l'esprit de Nemienya du corps de ce dernier. Le père conduit le fils, toujours en esprit, au sommet d'une haute colonne de roche, dans le pays étrange des *Nungari*, des guérisseurs. C'est là que l'esprit de Wilu explique à l'esprit de Nemienya les secrets de ce monde extraordinaire et lui montre les merveilles et les pouvoirs qu'il recèle.

Peu avant l'aube, les deux hommes retournent auprès de leurs corps vides et les réintègrent. Au matin, Wilu demande négligemment à son fils : « À quoi as-tu rêvé la nuit dernière ? »

Et Nemienya montre alors qu'il a le souvenir de son équipée nocturne. Or, si le jeune homme n'avait eu aucune mémoire de cette expérience, ou bien s'il avait rêvé d'autres choses, le père en aurait inféré que son fils n'était pas encore prêt à recevoir cet enseignement et il aurait attendu quelque temps pour conduire à nouveau en rêve son parent dans le monde des *Nungari*.

Il y a là quelque chose d'important : beaucoup d'Aborigènes traditionnels pensent que nombreux sont ceux qui ont fait de tels *voyages initiatiques* en rêve, mais sans en rapporter de souvenirs dans leur vie éveillée. Ils ont ainsi échoué dans l'apprentissage de l'art d'être chaman — or, être chaman est le grand honneur auquel tous aspirent, mais auquel peu parviennent.

Nemienya, lui, ayant réussi l'épreuve, y a gagné les moyens de guérir, de contrôler les esprits de l'obscurité, de guider les « esprits-enfants » à la recherche d'une incarnation, et d'autres prestigieux pouvoirs magiques.

Lorsqu'un homme aborigène rêve plusieurs fois que, sous une forme animale, il assiste à un rite associé à cet animal, cela lui confère des pouvoirs ou des talents particuliers. Et de

¹ Rapporté par Charles P. Mountford dans *Mythes et rites des Aborigènes d'Australie Centrale*, pp. 54-55.

même, c'est en rêve que s'acquiert la capacité à se déplacer à l'éveil à une vitesse surhumaine¹, ou à devenir *bunjil*, « sorcier »...

Une jeune fille ne devient une vraie femme que si elle acquiert le pouvoir d'entrer en contact avec le *Jukurrpa*, *Dreamtime*. Son esprit peut alors se joindre à la très puissante assemblée des femmes ancestrales dans le *Dreaming*, et apprendre nombre de choses d'elles en rêve.

Ainsi, en Australie, le rêve est le moyen d'accès à la puissance du temps des origines, à la remémoration des savoirs et connaissances conférée par la communication avec *Dreamtime*, aux pouvoirs magiques et religieux au service de la communauté humaine, à la communication avec le Sacré. *Dreaming* fonde tout le respect de la nature et toute la spiritualité aborigène. Le rêve est cette « porte dimensionnelle » qui ouvre sur le potentiel créateur, la mémoire collective et la connaissance totale. Sur le Sacré.

L'Australie aborigène est donc une *dream-culture*. Au matin, on raconte les rêves aux autres membres du clan — et pour les rêves très particuliers, seulement à l'assemblée des anciens ou au chaman. Ces rêves sont interprétés et, si alors le message onirique est considéré comme important, il en est tenu compte dans les décisions, les actes ou les rites (bien sûr, il y a aussi des rêves qui sont jugés banals). Le rêveur peut, comme chez les Senoï que nous verrons plus loin, « ramener » de son rêve un témoignage tel qu'un chant, un dessin, une danse, une peinture, qui lui a été donné par une entité visitée dans son rêve. Si cela est accepté par la communauté, cela rentre dans le patrimoine commun.

Ainsi, on voit bien que le rêve influence tous les aspects matériels et spirituels dans la société aborigène traditionnelle : les déplacements, la communication, les décisions, l'art et la technique, la guérison, la géographie sacrée, la compréhension et les représentations du monde, l'initiation, les rites, la religion, la mort...

¹ Au Tibet, on parle également d'initiés possédant cette capacité. Alexandra David-Neel rapporte : « Le *loung-gom-pa* est un athlète capable de parcourir, avec une rapidité extraordinaire, des distances considérables, sans se sustenter, ni prendre de repos. (...) Il est, toutefois, à remarquer que l'exploit requis du *loung-gom-pa* se rapporte plus à une miraculeuse endurance qu'à une rapidité momentanée de sa course. Il ne s'agit pas, pour lui, de fournir, à toute vitesse, une course de douze à quinze kilomètres, comme dans nos épreuves sportives, mais, comme il vient d'être dit, de couvrir, sans arrêt, des distances de plusieurs centaines de kilomètres, en soutenant une allure de marche excessivement vive. » *Parmi les mystiques et les magiciens du Thibet*, pp. 219-220.

Pour l'anthropologue A.P. Elkin, les initiés aborigènes, hommes-médecine et chamans sont des *men of high degree*, hommes de haut niveau de connaissance et il met leurs pouvoirs parapsychologiques en parallèle avec ceux des yogis de l'Inde et du Tibet, comme le souligne Éliade :

« Elkin compare les pouvoirs parapsychologiques des hommes-médecine australiens aux exploits des yogis de l'Inde et du Tibet. (...) « Il se pourrait, écrit Elkin, qu'il y ait un lien historique quelconque entre le yoga et les pratiques occultes de l'Inde et du Tibet, d'une part, et les pratiques et pouvoirs psychiques des '*men of high degree*', d'autre part. »¹

2. Les Sénôï

Des anthropologues, tels que Herbert Noone et Kilton Stewart, et Patricia Garfield après eux, ont longuement étudié cette ethnie de Malaisie et ses traditions. Une des particularités majeures de cette population est son intérêt fondamental pour les rêves et pour l'entraînement mental au rêve lucide.

Patricia Garfield, qui les connaît bien, dit des Sénôï :

« Les Sénôï sont parvenus à un niveau d'évolution que nous cherchons vainement à atteindre. Pacifiques, ils ne connaissent que très exceptionnellement la violence (...) Ils préservent cette paix en dépit des tribus guerrières voisines, celles-ci craignant le pouvoir des Sénôï qu'elles considèrent comme magique. (...) Mais la caractéristique la plus étonnante des Sénôï est sans doute leur extraordinaire équilibre psychologique. Les névroses et psychoses, telles que nous les définissons, leur sont inconnues. »²

Ce si remarquable équilibre psychologique des Sénôï a même amené K. Stewart à élaborer une thérapie en s'inspirant de l'approche du rêve chez ce peuple. Voici les principes Sénôï touchant au rêve :

- S'entraîner à prendre conscience de ce que l'on rêve.
- Toujours *affronter* le danger apparu en rêve.
- Toujours *vaincre* le danger apparu en rêve.
- Les personnages du rêve sont des ennemis seulement aussi longtemps que l'on accepte de les craindre. Pour cesser de les craindre, il faut attaquer et vaincre.

¹ Mircéa Éliade, *Religions australiennes*, p. 152.

² Patricia Garfield, *La créativité onirique*, p. 108.

En rêve, lorsqu'un monstre ou un sorcier attaque, plusieurs comportements sont possibles :

- la fuite dans l'éveil — qui laisse un sentiment d'insatisfaction ou d'anxiété parfois intense ;
- ou bien le rêve se poursuit et l'angoisse monte, jusqu'à la défaite ;
- ou bien un de ces « courts-circuits » se produit qui fait sauter ce rêve sur un autre où le danger n'est plus, mais il reste un sentiment diffus de malaise...

Ou alors, avec l'entraînement sénoï, le péril est vaincu en rêve, lucidement, en prenant conscience du fait que l'on rêve, ainsi le rêveur contre-attaque avec vigueur.

Il faut toujours *vaincre* le danger apparu en rêve : il faut se retourner et agresser le monstre ou tout ennemi. Et alors, peut-être, le « monstre » parlera au rêveur en ami, ou bien se transformera en un animal tutélaire, ou bien disparaîtra tout simplement... Ou toute autre chose qui laisse le rêveur vainqueur, dans la logique analogique et symbolique du rêve.

Du point de vue des Sénoï, on ne doit pas avoir peur de *tuer* l'agresseur du rêveur. D'abord parce que cela n'enclenche aucun maléfice, à aucun niveau : ni matériel, ni psychologique, ni spirituel. En effet, pour les Sénoï, ce qui attaque en rêve est une figuration de quelque chose de négatif en soi, de toute l'énergie investie par exemple dans un blocage, une peur, une frustration. Il est alors facile de comprendre que tuer délibérément cet ennemi libère cette énergie coincée pour la mettre à nouveau à la disposition du vécu. Donc, la connaissance du rêve des Sénoï conseille de ne pas hésiter à tuer l'agresseur, et l'on peut généralement constater que cela engendre souvent l'arrivée d'un personnage ami, allié ou protecteur, figuration positive cette fois-ci, montrant la mise à disposition de cette énergie débloquée.

Ainsi, les personnages du rêve sont, pour les Sénoï, des ennemis seulement aussi longtemps que l'on accepte de les craindre. Pour cesser de les craindre, il faut attaquer et vaincre. Lorsque le danger onirique est lié, non pas à un être agresseur, mais à un élément (se noyer, tomber d'une falaise, se trouver sous des éboulis ou dans un incendie, par exemple), le rêveur sénoï doit, là aussi, se sortir victorieusement de l'impasse apparente. S'il tombe, il peut diriger sa chute, atterrir — et même décider d'un lieu intéressant pour l'atterrissage, dans lequel il peut découvrir ou apprendre quelque chose, par exemple. Mais

en tous cas, ne pas se raidir, s'affoler, ou s'éveiller sans avoir résolu la difficulté à son avantage.

Une des choses les plus significatives qu'enseignent les Sénoï est la suivante : lorsqu'on a affronté et vaincu un adversaire dans le rêve, il faut le forcer à faire un cadeau. Cela pourra être quelque chose touchant à un art : par exemple l'inspiration d'un poème ou d'une peinture ou d'un chant; ou bien une idée, une invention ou la solution d'un problème, d'une difficulté présente dans la vie éveillée. Ce cadeau offert par l'être du rêve devra ensuite être concrétisé dans la vie diurne : le chant devra être chanté, le poème dit et l'invention devra être objectivée de quelque manière; la solution devra être appliquée par le rêveur et l'idée communiquée et cultivée.

Un autre chose a son importance : tout ennemi vaincu (qu'il soit végétal, animal, humain ou autre) est « transmuté » ainsi en rêve en une entité tutélaire, il demeure un ami et peut devenir un guide, un conseiller, un assistant. Il pourra même être ensuite appelé à la rescousse lors d'autres agressions de rêve et combattre alors en allié du rêveur. Ainsi, les Sénoï ont souvent plusieurs « guides », « esprits » tutélaire de rêve, qu'ils ont acquis de haute lutte onirique.

Les grands chamans sénoï, eux, en possèdent un grand nombre, dont certains sont d'essence spéciale : esprit du tigre, ou d'une plante particulière, d'un rocher ou d'une cascade, par exemple. Ces entités, en plus de leur fonction d'aide, ont également un rôle d'informateurs : ils enseignent et conseillent.

Pour les Sénoï, il n'y a pas que les combats, dans le rêve. Tout rêve, quel qu'il soit, doit aboutir à des avantages pour le rêveur : soit la victoire, soit un cadeau, soit du plaisir — y compris sexuel —, soit une information et une connaissance ou une découverte. Le rêve doit toujours être lucidement orienté de manière positive.

« Qu'as-tu rêvé cette nuit? » est la question la plus fondamentale dans la vie de tout Sénoï et, pour lui, le rêve est à la fois source de savoir, de pouvoir, de jouissance et de plénitude. Dans le rêve se trouve la source de la créativité, des réponses, des solutions, des conseils. D'une certaine manière, les Sénoï rêvent la nuit *ce que sera demain*.

En tous cas, l'éducation donnée aux enfants Sënoï insiste extrêmement sur le rêve et l'apprentissage de sa maîtrise. De toute évidence, cette approche éducative produit des adultes équilibrés, sains et forts — au point même d'être à la fois pacifiques et redoutés de leurs voisins belliqueux, les soupçonnant de détenir de puissants atouts magiques.

3. Le yoga du rêve tibétain

Si le rêve lucide peut apparaître spontanément chez un dormeur, quelle que soit sa culture, et si, pour chacun qui le souhaite, il peut aussi être lié à un entraînement volontaire, on ne connaît à ce jour que deux populations qui l'ont cultivé comme un ENOC fondamentalement important : les Sënoï et les bouddhistes tibétains — souvenons-nous d'ailleurs que dans les racines du bouddhisme tantrique il y a un chamanisme : le *bon*.

Peut-être y a-t-il d'autres peuples ou ethnies qui ont cultivé le rêve lucide, mais comme il est souvent difficile d'étudier et de connaître avec précision toutes les pratiques d'une ethnie, celle du rêve lucide a peut-être bien pu échapper à nombre de chercheurs dont l'intérêt était plutôt porté sur d'autres aspects culturels plus évidents — le rêve lucide est une procédure nocturne totalement indécélable à tout observateur extérieur et dont il ne peut avoir connaissance que si on le lui rapporte — ou s'il pose les bonnes questions. Mircëa Éliade, à cet égard, a écrit :

« Nul n'ignore que les savants occidentaux ont surtout mis l'accent sur les aspects matériels des civilisations, sur la structure familiale, l'organisation sociale, les lois tribales, etc. ».¹

Alors, il est bien possible que le rêve lucide ait été beaucoup plus répandu, mais invisible pour le regard de qui ne le cherchait pas, et que l'on soit passé à côté des connaissances en la matière de nombres d'ethnies maintenant disparues ou acculturées.

En ce qui concerne la maîtrise du rêve chez les yogis de l'Inde et les moines du Tibet, il ne faut pas s'en étonner dans la mesure où ils manifestent déjà une maîtrise du corps que nous ne pouvons qu'à peine concevoir. De Alexandra David Neel à Walter Yeeling Evans-Wentz, de Mircëa Eliade aux grands lamas aujourd'hui en exil, tous nous parlent de choses impossibles réalisées par certains moines, comme la production de cette « chaleur

¹ Mircëa Eliade, *op. cit.*, p. 12.

psychique » qui permet de sécher sur son corps nu, par vingt degrés en dessous de zéro, quantité de linges trempés dans de l'eau glacée. Bien d'autres prodiges nous ont été rapportés sur les facultés hors norme de certains hommes entraînés : capacité à se déplacer avec une très grande endurance¹ comme les lamas *Loung-gom-pa*, évoqués plus haut.

La maîtrise des rêves fait partie de la doctrine de l'Éveil visant à la compréhension et à la connaissance absolues de la réalité du monde. L'adepte qui parvient à l'Éveil prend conscience que le monde matériel est illusoire et qu'il n'y est soumis que tant qu'il lui accorde un statut de réalité. Il s'affranchit alors de cette illusion et entre dans le domaine de la vraie réalité, le *Nirvana*.

Il y a six niveaux successifs dans la démarche vers l'Éveil. La maîtrise des rêves est le troisième niveau, après la maîtrise de la chaleur psychique et la maîtrise du corps. Le quatrième niveau correspond au pouvoir de reconnaître la « lumière » et touche à l'extase. Le cinquième niveau est la compréhension de ce que tout l'univers n'est qu'une partie du rêve de Bouddha, et le dernier niveau, le sixième, est celui de l'Illumination : le yogi saisit pleinement qu'il n'est lui-même qu'une infime partie de ce grand rêve. C'est alors qu'il devient Bouddha à son tour et sort de la roue des renaissances.

Il est probable, en tous cas dans l'état actuel de notre savoir, que c'est le yoga tantrique himalayen qui a poussé le plus loin les techniques de maîtrise du rêve. La doctrine bouddhiste postule que le monde et la vie *sont* rêve — et qu'il n'y a aucune différence d'essence entre le rêve et ce que nous percevons comme la « réalité ». Rêve et réalité ne sont qu'un seul et même continuum, Pierre Riffard nous l'explique :

« Le rêve est un des *bardo*, des états intermédiaires. Le yogi doit réaliser que l'état de rêve, que l'on sait faux, ressemble à l'état conscient, que l'on croit vrai. Là encore, l'enseignement est double. Il est théorique en ce que le sage identifie veille et rêve comme mondes d'images, d'apparences. Il est pratique en ce que l'initié peut voyager en esprit, multiplier ses images, métamorphoser les images du rêve, les maîtriser, pour guérir, pour connaître, pour agir magiquement (en manipulant les images, les pensées). En rêve, le yogi peut être conscient, et, en état de veille il peut rêver, de sorte que s'établit une identité des contraires, un dépassement de la condition normale. Surgit alors la connaissance profonde, celle qui voit dans les pensées de simples formations. »²

¹ Nous avons déjà rencontré cela chez les Aborigènes d'Australie.

² Pierre Riffard, *Ésotérismes d'ailleurs*, p. 902.

Rêve et réalité sont donc essentiellement identiques et le contrôle du rêve fait partie de la Voie. Alors le yogi s'entraîne à conserver sa lucidité en état de rêve — corps endormi et esprit vigilant — à transformer le contenu du rêve et à garder une conscience totale et permanente de tout son vécu onirique.

La doctrine tantrique touchant au rêve est la suivante : il faut comprendre la nature de l'état de rêve, contrôler le contenu du rêve, réaliser son caractère illusoire et méditer sur l'état de rêve. Pour cela il faut donc *maintenir une continuité de la conscience dans la veille et dans le sommeil*. Dans ce but, des techniques particulières de respiration et de visualisation sont utilisées dans les monastères, des postures spéciales sont pratiquées ainsi qu'une ascèse et un entraînement psychique. Cet entraînement cherche également à bannir toute peur, toute angoisse, liées aux images du rêve : la conscience de rêver élimine toute terreur face à des entités terrifiantes pouvant surgir pendant le songe.

Il y a là une analogie avec les conceptions des Sénoï : le moine tibétain doit comprendre, affronter et vaincre les images oniriques terribles. Ou bien les dédaigner : le yogi doit connaître pleinement la nature de ces créatures du rêve — illusoires, et donc sans action sur son être et son mental s'il ne le permet pas.¹

La maîtrise du rêve chez les Tibétains est une étape vers l'illumination. Evans-Wentz nous donne des détails quant à cette maîtrise :

« Par ces méthodes, le yogin a une conscience aussi nette dans l'état de rêve que dans celui de la veille et, passant de l'un à l'autre, il n'a pas d'arrêt de continuité de la mémoire. On trouve alors que ces deux états sont semblables, absolument phénoménaux et donc illusoires. Toutes les formes multiples organiques et inorganiques existant dans la nature, y compris les formes des dieux et des hommes, sont purement phénoménales, et les expériences du rêve et de l'état de veille semblent également des mirages comme est l'image de la lune se reflétant dans l'eau. Le but du yogin est d'atteindre l'état causal ou nouménal ou peut seule être atteinte la réalisation de la Réalité. »²

L'entraînement du yogin passe donc d'abord par cette continuité de la conscience entre l'état de veille et l'état de rêve, puis, grâce à la maîtrise de la visualisation qui permet de créer des formes et des environnements à volonté dans le rêve conscient et lucide, le yogin

¹ *S'il ne le permet pas* : c'est là toute la différence avec un rêveur occidental harcelé par ses monstres oniriques. Il *permet* aux entités de son rêve de lui nuire car il ne sait pas, il n'a pas appris à éveiller cette lucidité, cette conscience, dans son rêve...

² Walter Yeeling Evans-Wentz, *Le yoga tibétain et les doctrines secrètes*, note 139, p. 224.

s'entraîne à maîtriser ses émotions et ses réactions en créant par exemple du feu et en marchant dedans. Ainsi, il comprend pleinement l'aspect illusoire de son environnement.

Après ces exercices, il peut voyager dans les autres royaumes des Bouddhas et les vivre pleinement avec tous ses sens en éveil. La suite de l'enseignement consiste à réaliser que l'état de veille est de même nature et donc peut aussi être modifié, puisqu'il est illusion :

« Le yogin apprend ainsi que la matière ou la forme dans son aspect de dimension, grand ou petit, et son aspect numérique de pluralité ou d'unité, est entièrement soumise à sa volonté quand son pouvoir mental a été suffisamment développé par le yoga. En d'autres termes, le yogin apprend par l'expérience actuelle, résultant de l'expérimentation psychique, que le caractère de tout rêve peut être changé ou transformé en désirant qu'il le soit. Au pas suivant il apprend que la forme, dans l'état de rêve, et le multiple contenu de rêves, ne sont que jeux de l'esprit et aussi instable qu'un mirage. Le pas suivant lui fait connaître que la nature essentielle de la forme et toutes choses perçues par les sens dans l'état de veille sont aussi irréelles que leurs reflets dans l'état de rêve, ces deux états du Samsara. »¹

Le rite du *Chöd* — dont les origines plongent dans l'animisme pré-bouddhique — peut être considéré comme le summum de cette pratique. Dans ce rituel, le yogin s'en va dans un endroit isolé de la montagne, de préférence là où l'on a déposé les corps brisés des défunts afin qu'ils soient mangés par les prédateurs (coutume funéraire courante dans ces endroits très rocailleux). Le rituel est complexe : il comporte des danses, des mantras, de la musique (tambour [*damaru*] et trompette de fémur [*kanglig*]) et l'on y utilise des objets rituels : le *dorje*, la cloche, une tente miniature, un sceptre surmonté d'un trident, une petite bannière. Voici le déroulement du rituel :

« À l'ouverture du rite, l'adepte sous la forme d'une certaine déité féminine danse la danse qui détruit les croyances erronées. Identifiant ses passions et ses désirs à son propre corps, il l'offre en festin aux Dākinis. Il le visualise ensuite comme un immense "cadavre gras et succulent" et, s'en retirant mentalement, il regarde la déité Vajra-Yogini lui trancher la tête pour en faire un gigantesque chaudron où elle jette par gros morceaux sa chair et ses os. Puis en prononçant certains "mots de pouvoir", il transforme l'offrande en pure "amrita" (nectar) et invite les différents ordres d'êtres surnaturels à venir le dévorer. De peur qu'ils ne s'impatientent, il les prie de ne pas hésiter à consommer l'offrande crue au lieu de perdre du temps à la cuire. Et qui plus est, il dédie le mérite de son sacrifice à ces êtres qui le dévorent, et à tous les êtres en général, où qu'ils soient. (...) Tout ceci doit s'accomplir en un lieu solitaire et impressionnant, et l'adepte doit veiller à bien maîtriser les rites qui le garderont sain et sauf au milieu d'une horde horrible de démons buveurs de sang. S'il est habile à la visualisation, il contempera effectivement ces créatures et verra son corps taillé en pièces par Vajra-Yogini. »²

¹ *Ibid.*, note 154, p. 229.

² John Blofeld, *Le bouddhisme tantrique au Tibet*, pp. 222-223.

Le rite du *Chöd* est extrêmement violent et Evans-Wentz rapporte que nombre de yogin n'y ont pas survécu.

Après les *dream-cultures*, Stephen LaBerge nous introduit dans la recherche en laboratoire sur le rêve lucide. C'est certainement lui, suivi par une autre psychologue, Patricia Garfield, qui a le plus contribué à la reconnaissance de cet ENOC particulier. LaBerge a permis à de nombreuses personnes de découvrir et d'expérimenter le rêve lucide en explicitant clairement tout un ensemble de techniques d'induction.

4. Le rêve lucide dans la recherche contemporaine

Avant d'aborder le rêve lucide en lui-même, voici comment Alan Worsley définit la lucidité dans le rêve lucide :

« Il existe plusieurs définitions de la lucidité. La plupart gravitent autour de l'idée que le rêve est lucide si le rêveur sait qu'il est en train de rêver. J'irais plus loin : la lucidité peut être partagée en deux composantes, la connaissance et la pensée claire. Cela ne sert pas à grand chose de savoir qu'on rêve si l'on ne peut pas penser clairement. La "connaissance", dans ces conditions limitées, sera inévitablement d'une utilité tout aussi limitée si sa signification ne peut être efficacement perçue par toutes les parties concernées. De même, être capable de penser clairement mais, à l'évidence, en plusieurs occasions, pas assez clairement pour réaliser qu'on est en train de rêver, ne suffit pas si l'on veut vraiment explorer le monde onirique en sachant ce que l'on fait. »¹

Le rêve lucide est un état dans lequel une personne rêve tout en prenant la direction, tout a fait consciemment, de son rêve. Dans certains cas, la personne serait capable de voir son corps endormi. D'après les témoignages de rêveurs lucides expérimentés, les perceptions d'un rêve lucide auraient plutôt le caractère de la réalité. Tous les modes sensoriels de l'état d'éveil seraient activés et, dans certaines situations, des modifications somatiques seraient vécues.² Voici ce que nous rapporte Christine Hardy³ :

« En 1975, Keith Hearne, psychologue, entreprit une étude physiologique⁴ à l'Université Hull, en Angleterre, avec un sujet qui avait très souvent des rêves lucides de façon spontanée.

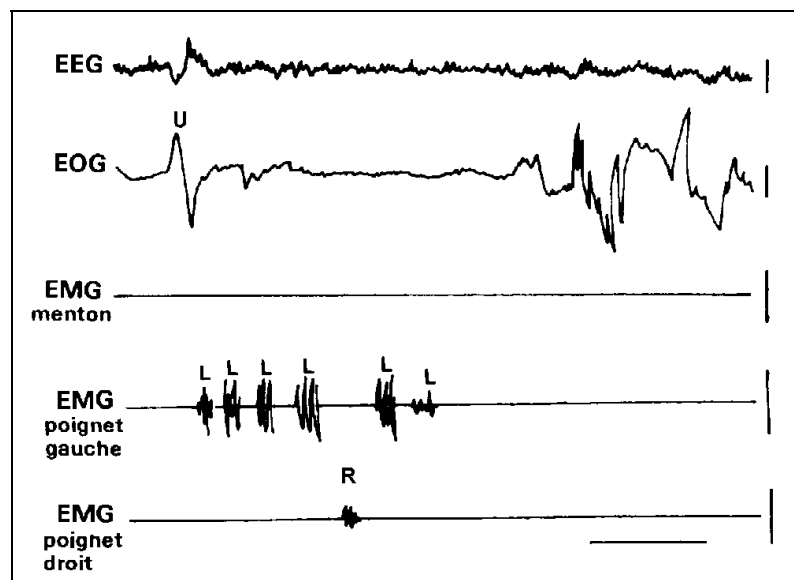
¹ Alan Worsley, « Rêves d'interprétation », in : *Rêver*, n°4, p. 122.

² Christian Stephan, « *Klarträume : Bewußtes Traümen als Weg zur Selbstverwirklichung* », in : *Esotera*, n°12, décembre 1982, pp. 1090-1099.

³ Christine Hardy, *op. cit.*, pp. 37 et suivantes.

⁴ Keith Hearne (1982) : "Signals from another world", in : *Dream Network Bulletin*, vol. 1, no. 5. *ibid.*

Ayant eu “l’idée qu’il était peut-être possible que le rêveur puisse, pendant un rêve lucide, communiquer avec le monde extérieur”, Hearne avait demandé au sujet d’exécuter une série de 7 à 8 signaux oculaires (en tournant ses yeux à gauche, puis à droite) et d’essayer d’appuyer sur un bouton, lorsqu’il serait conscient pendant un rêve. Vers le matin, alors que le sujet était en stade REM¹ du sommeil depuis déjà une demi-heure, les mouvements codés apparurent soudain sur le graphe (Hearne enregistrait l’EEG, l’EOG [électro-oculogramme] et l’EMG [électromyogramme]). (...) Puis il eut un autre rêve et fit de nouvelles séquences de signaux, certaines lentes et d’autres rapides. Hearne remarqua que les séquences de signaux que le rêveur dit avoir fait correspondaient “presque exactement” à celles qu’il avait observées sur le graphe, ce qui prouvait un réel passage d’information entre l’état de rêve et le conscient du sujet qui se rappelle son rêve. (...) Un jeune psychologue très brillant de l’Université de Stanford, Stephen LaBerge, a fait faire un nouveau bond à l’étude du rêve lucide. (...) “...les rêveurs peuvent envoyer intentionnellement des signaux au monde extérieur tout en continuant à rêver”. Enfin, il apparaissait aussi de façon éclatante que “la connaissance présente dans le rêve pendant la phase REM peut être beaucoup plus rationnelle et réfléchie que ce qui a été assumé communément”. Cette possibilité de marquer le moment exact d’événements se passant dans le rêve provoqua un grand enthousiasme pour les diverses avenues de recherche que cela ouvrait. »



Le sujet se réveilla vingt secondes à peu près après le signal et rapporta qu’il avait eu un rêve lucide et qu’il avait exécuté le signal convenu, c’est-à-dire en levant les yeux (U sur l’EOG), puis en faisant une séquence de serremments du poing gauche (L) et du poing droit (R), donnant le code en morse des initiales du sujet : SL. Les trois critères de la phase REM du sommeil sont présents : basse amplitude sur l’EMG du menton, des REM épisodiques, et un EEG de basse amplitude et de fréquences mélangées. Les initiales SL donnent donc, en morse : LLL LRL, ce qui est reconnaissable sur la figure. (LaBerge, 1980)²

¹ *Rapid eye movement* : c’est dans cette phase de mouvements oculaires rapides que le sujet rêve.

² Stephen LaBerge (1980) : « *Lucid dreaming as a learnable skill : a case study.* » *Perceptual and motor skills*, Vol. 51 (p. 1039-1042). Christine Hardy, *op. cit.*, p. 41.

Figure V-1 : Tracés EEG, EOG, EMG d'un sujet rêvant

Stephen LaBerge, psychologue à l'Université de Stanford aux États Unis, démontre donc ensuite que des rêveurs peuvent continuer à rêver et être en même temps conscient de leur état de rêveur. Patricia Garfield, docteur en psychologie et anthropologue, a consacré une grande partie de sa vie à expérimenter et à explorer ce domaine vierge.

Pour notre culture occidentale issue du judéo-christianisme, le rêve nocturne n'est qu'un épiphénomène généré par le sommeil. Il est nébuleux, illogique, irréaliste, hors du « réel » — et donc, finalement, peu digne d'intérêt. N'étaient les approches psychanalytiques, le rêve ne serait vraiment pas grand chose, juste une résurgence anarchique de ce qui a été vécu dans la journée, ou bien le résultat d'une mauvaise digestion. Mais avec ces approches, le rêve, pour nous, est devenu *signe* de quelque chose : signe d'états psychiques, et à décrypter alors comme tels — et en tous cas *subis* passivement et non contrôlés¹.

Mais il n'y a pratiquement rien, dans notre culture, pour nous parler des rêves lucides, pourtant connus et expérimentés par d'autres cultures. Et ce n'est donc que depuis ces quelques deux décades que des recherches sur ce plan ont été entreprises et poursuivies.

Le psychisme humain, quelle que soit la culture, est habité par des archétypes, des symboles, des structures, universaux. Rêver est commun à toute l'humanité et les recherches scientifiques ont démontré qu'à l'âge de soixante ans, un être humain a passé au moins cinq années de sa vie dans cet état de conscience particulier qu'est le rêve : le douzième du temps vécu depuis la naissance. En fait, rêver occupe au moins deux heures de chacune de nos nuits, heures que les Sénoï utilisent volontairement à se créer du plaisir et des pouvoirs au service de la plénitude et du vécu diurnes. Heures que les yogis tibétains utilisent à approcher la réalité ultime de la Connaissance.

Les travaux de Garfield et de LaBerge ont abouti à des constatations surprenantes concernant les personnes qu'ils ont entraînés au rêve lucide. Ils ont observé que cette aptitude pouvait opérer d'étonnantes métamorphoses dans le comportement et les capacités, ainsi qu'au niveau de l'équilibre et de la force de la personnalité lors de l'état de veille.

¹ Il s'agit ici du rêve nocturne, fait pendant le sommeil, et non pas du rêve éveillé, dirigé ou non.

Ainsi, des personnes qui ont appris à devenir lucide en rêve ont pu y trouver des avantages considérables.

L'entraînement pour parvenir à acquérir la technique du rêve lucide nécessite de la persévérance et de la patience, mais ce que l'on obtient alors en vaut largement la peine. Ce n'est pas pour rien si Garfield, Stewart et LaBerge ont développé une approche psychothérapeutique par le rêve lucide : en effet, le pouvoir de guérison psychique semble en être énorme. Et cela semble évident puisque dans le rêve (lucide ou non), on serait en prise directe avec les « banques de données » inconscientes et avec l'inconscient lui-même — justement là où se trouvent les blocages.

Dans le rêve lucide, le rêveur peut prendre le contrôle de ce qui se passe. C'est lui qui décide — quand il en a une excellente maîtrise — de ce qu'il veut vivre, expérimenter, trouver, changer, guérir, rencontrer... C'est lui qui imprime ses choix — et non plus ses résistances, ses peurs et ses angoisses ; c'est lui qui s'implique, veut, ordonne et obtient. Pendant que son corps dort et se repose, le mental est conscient et actif, opérationnel et déterminé, il explore et il apprend.

Voici, d'après les conclusions des principaux spécialistes de la question (LaBerge, Garfield, Green), les bienfaits que l'on peut obtenir de l'apprentissage de cet ENOC qu'est le rêve lucide :

— *élimination des blocages, des peurs et des angoisses*

En utilisant le rêve lucide comme une sorte de simulateur, c'est-à-dire en faisant face à ses peurs et ses angoisses mis en situation pendant le rêve lucide, on peut s'en guérir. Dans des rêves angoissants, des cauchemars, le fait de faire face au danger en devenant lucide permet de réduire considérablement la fréquence de ces mauvais rêves jusqu'à ne plus en faire. Cette action en rêve a ensuite une répercussion bénéfique sur la vie diurne.

— *amélioration de la santé et du bien-être psychique et physique*

De la même manière que l'on peut se débarrasser de ses peurs et de ses angoisses, il est possible de travailler sur ses problèmes ou manques psychologiques. Par exemple, intégrer consciemment en rêve lucide des aspects de sa personnalité, rejetés lors de vécus traumatiques, est une forme de rééquilibrage possible du psychisme. La résolution d'un conflit en rêve lucide permet souvent de ressentir un bien-être psychologique et, en ce sens, ceci est curatif. LaBerge

considère qu'« il n'est peut-être pas nécessaire d'interpréter un rêve pour résoudre des conflits intrapersonnels. Dans bon nombre de cas, il est possible de les résoudre symboliquement au cours du rêve lui-même. »¹

En ce qui concerne les répercussions sur le plan physique, il est théoriquement possible d'avoir en rêve lucide une action sur le corps. Les recherches sont en cours. La visualisation, utilisée dans de nombreuses techniques psychothérapeutiques (rêve éveillé dirigé, imagination active orientée, sophrologie, techniques de régressions...) et thérapeutiques (Grof et Simonton pour la thérapie anti-cancer, par exemple) a fait ses preuves et, utilisée pendant le rêve lucide, elle pourrait être encore plus efficace. D'après LaBerge, le rêve lucide est la forme d'imagerie mentale la plus vivace, la plus aboutie, la plus parfaite et la force de cette visualisation aurait donc un plus grand impact sur les plans physique et psychique du rêveur. Ces conclusions font suite aux observations en laboratoire où les rêveurs lucides montrent une étroite corrélation entre leur comportement onirique et leurs réactions physiologiques.

— *amélioration de ses performances personnelles aux niveaux physique et psychique*

Il est possible de travailler sur ses propres performances comme dans un simulateur, c'est-à-dire de répéter les actions qui vont permettre de faire des progrès en tel ou tel domaine. D'autres techniques de visualisation en programmation neuro-linguistique (PNL) ou en caisson d'isolation sensorielle (CIS) sont aujourd'hui utilisées pour entraîner des sportifs de haut niveau. On pourra faire de même avec des personnes entraînées au rêve lucide lorsqu'on aura mis au point un procédé rapide d'induction de la lucidité en rêve — des appareils existent déjà².

— *stimulation de la créativité et de l'intuition*

Cela pourrait être une des applications les plus intéressantes. Beaucoup de découvertes et d'inspirations ont été faites en rêve. Pour n'en citer que quelques unes : le tableau périodique des éléments pour Dimitri Mendeleïev ; la machine à coudre pour Elias Howe³ ; la structure du

¹ LaBerge, *op. cit.*, p. 196.

² Le *Nova Dreamer* mis au point par Stephen LaBerge, par exemple.

³ « ... Howe avait fabriqué les aiguilles, lors de ses premières tentatives infructueuses, avec un chas au milieu de la tige. Son cerveau était occupé nuit et jour par cette invention, jusque dans son sommeil. Une nuit, (...) il rêva qu'il avait été capturé par une tribu de sauvages qui amenèrent le prisonnier devant leur roi. "Elias Howe", rugit le monarque, "je vous ordonne de terminer cette machine immédiatement, sous peine de mort." Son front se couvrit d'une sueur froide, ses mains tremblèrent de peur, ses genoux claquèrent. Quoi qu'il tentât, l'inventeur ne pouvait trouver la clé du problème sur lequel il travaillait depuis si longtemps. Tout lui semblait si vrai qu'il se mit à pousser de grand cris. Dans sa vision, il se vit entouré de guerriers à la peau sombre et peinte qui formèrent un carré évidé autour de lui et le conduisirent au lieu d'exécution. Tout à coup, il remarqua, à la pointe des lances que portaient ses gardes, des trous en

Suite de la note page suivante

benzène pour Friedrich Auguste Kekule ; la « Sonate du Diable » de Giuseppe Tartini... Le rêve lucide est une voie qui permettrait d'orienter consciemment la recherche.

— *modification du comportement par apprentissage de nouveaux comportements*

C'est en quelque sorte une reprogrammation de notre psychisme. Cela est déjà mis en pratique par la PNL et par les procédés mis au point par John Lilly pour le caisson d'isolation sensorielle (CIS). Le rêve lucide se prête admirablement bien à cette fonction. LaBerge cite quelques exemples dont celui du joueur de golf Jack Nicklaus¹ qui vit et expérimenta en rêve lucide la solution au swing qu'il n'arrivait pas à résoudre. Une joueuse de hockey sur glace parvint à améliorer notablement sa manière de patiner.²

— *résolution de problèmes et de questions en suspens*

Il s'agit là de développer son intuition et sa capacité à analyser un problème. En rêve, nous avons en principe accès à la totalité de l'information stockée dans notre mémoire, et ce qui est vrai en rêve l'est aussi pour le rêve lucide. En simulant la rencontre avec de grands mathématiciens, de grands philosophes et autres sommités afin qu'ils dialoguent avec notre Moi de rêve, nous pouvons, par leur intermédiaire, créer un interface de communication avec nos « banques de données »-mémoire inconscientes et avoir donc accès à une masse d'informations énorme. Cette simulation de dialogue permet de traiter l'information, de la cataloguer et, avec l'aide de l'intuition, en générer la résolution de problèmes.

— *exploration des espaces intérieurs et « extérieurs »*³

forme d'œil ! Il avait percé le secret ! Ce dont il avait besoin, c'était une aiguille avec un chas près de la pointe ! Il s'éveilla de son rêve, sauta hors du lit et réalisa aussitôt un prototype de l'aiguille avec le chas près de la pointe. » LaBerge, *op. cit.*, pp. 204-205.

¹ « ... j'ai fait un rêve relatif à mon swing. Je frappais joliment bien la balle en rêve, lorsque tout à coup je m'aperçus que je n'y tenais pas mon club comme je l'avais en réalité tenu ces derniers temps. Alors que j'avais du mal à faire redescendre mon bras droit en gardant mon coude serré contre mon corps, j'y réussissais parfaitement en rêve. Ainsi, en arrivant hier matin sur le terrain ai-je essayé de tenir mon club comme dans mon rêve, et ça a marché ! » *Ibid.*, p. 206.

² « En rêve, j'étais sur une patinoire avec un certain nombre d'autres personnes. Nous disputons 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. » *Ibid.*, p. 207.

³ Je mets ici ce terme entre guillemets car le terme *extérieur* recouvre notre espace physique tridimensionnel et également des espaces vécus comme extérieurs à soi-même et possédant des caractéristiques physiques : autrement dit ce que l'on peut appeler les *autres plans de réalités*.

« Selon William Blake, “La philosophie orientale a enseigné les premiers principes de la perception humaine...” En ce qui concerne la maîtrise onirique, l’existence d’un “guide du monde intérieur” tibétain, vieux de 1200 ans, *Le yoga de l’état de rêve*, atteste l’exactitude du propos de Blake. L’une des pratiques décrites est dénommée la “transmutation du contenu onirique”. Grâce à elle, le yogi est capable de visiter, à son gré, tout royaume de création. Non que les yogis attachent une importance particulière à cette activité, mais elle sert d’épreuve de compétence que l’aspirant doit franchir, avant de poursuivre son chemin vers l’étape suivante, l’illumination. »¹

Le rêve lucide est aussi un excellent moyen d’évasion, de voyage dans des paysages et / ou des univers oniriques particulièrement attrayants — ils peuvent aussi être effrayants — ; tout à fait comme si l’on partait en voyage en Égypte, par exemple, mais sans les inconvénients du voyage véritable. Une petite odyssee : une nuit en Égypte, une autre en Australie, une autre au Tibet, une autre sur... Mars, ou dans des contrées totalement inconnues, créées en rêve, un peu comme ces univers d’images de synthèse qui régneront dans les ordinateurs du futur et que l’on dénomme le cybermonde...

— *le rêve lucide peut être une base pour accéder à l’OBE, c’est-à-dire la sortie hors du corps*

À ce propos, LaBerge considère l’OBE comme un rêve partiellement lucide. Il cite l’exemple d’un sujet qui, en sortie hors du corps, va dans sa cuisine, se regarde dans un miroir, ne s’y voit pas, puis retourne dans sa chambre pour contempler son corps physique allongé sur son lit, à la place duquel il voit le corps de sa mère décédée. Le sujet en déduit que l’esprit de sa mère l’accompagnerait dorénavant dans ses pérégrinations. Pour LaBerge, le sujet n’a pas remarqué qu’il rêvait et, en conséquence, il tire des conclusions erronées de son expérience : « C’est le type même de mélange contradictoire et confus d’éléments mentaux et matériels qui caractérise aussi le rêveur naïf ou pré-lucide. »²

Je développerai cette question de la qualité de l’acuité de la conscience en rêve lucide ou en sortie hors du corps plus loin après avoir abordé l’OBE (cf. *infra* p. **Erreur ! Signet non défini.**). Au delà des divergences de vues des différents chercheurs, rêve lucide et OBE semblent en fait bien plus proches l’un de l’autre et on peut supposer qu’ils sont de nature similaire.

— *quelques autres caractéristiques du rêve lucide*

- *Le temps*

¹ LaBerge, *op. cit.*, pp. 210-211.

² LaBerge, *op. cit.*, p. 250.

Voici la méthode utilisée par LaBerge pour estimer le temps en rêve lucide :

« On donne pour consigne aux onironautes de signaler l'instant où ils deviennent lucides, puis dévaluer un intervalle, disons de 10 secondes, en comptant jusqu'à 10 dans le rêve. Le rêveur lucide émet à nouveau un signal afin d'indiquer la fin de l'intervalle, ce que l'on peut directement mesurer sur l'enregistrement polygraphique. »¹

D'après cette technique, LaBerge conclut que le temps, en rêve lucide, se vit au même rythme approximativement que le temps de l'état de veille.

- *Compter et chanter*

Pour mettre en évidence l'activation des ondes cérébrales relatives à une activité spécifique à chaque hémisphère cérébral, LaBerge a tenté une série d'expériences sur lui-même et deux autres sujets. Il voulait savoir si le chant — qui active l'hémisphère droit en état de veille — et le calcul mental — qui active l'hémisphère gauche — avaient les mêmes propriétés si elles étaient accomplies par un rêveur lucide. Sa conclusion est positive : le chant du rêveur lucide active l'hémisphère droit et le calcul mental active l'hémisphère gauche comme à l'état de veille.

- *La lecture en rêve lucide*

Pour certains, la lecture y est impossible ; pour d'autres, elle est difficile ; d'autres encore lisent avec facilité. Moi-même, dans mes rêves lucides, n'ai aucune difficulté à lire : cela se passe comme dans la réalité. Certains rêveurs, par contre, voient les lettres se transformer en hiéroglyphes ou autres symboles tout en révélant du sens. Il arrive aussi que l'essai de lecture mène au réveil car le rêveur croit qu'en lisant, il va perdre sa lucidité. La lecture absorbe généralement une grande attention chez le lecteur à tel point que la perception de son environnement passe au second plan. Pour le rêveur lucide, la perte de la lucidité est désagréable et frustrant. D'autres « blocages » vis-à-vis de la lecture existent qui font croire au rêveur lucide que le contenu d'un texte ne peut provenir que de son psychisme et donc qu'il est sans grand intérêt.

5. L'induction du rêve lucide

Il existe plusieurs méthodes, dont voici les principales et les plus utilisées.

Les rêves lucides se manifestent plutôt durant la dernière phase REM, c'est-à-dire le matin. C'est juste avant cette phase qu'il est préférable de se « programmer » à faire un rêve lucide. Pour ce faire, il convient de se répéter inlassablement : « je sais que je rêve, je sais que je rêve... ». LaBerge, lui, répète : « 1, c'est un rêve ; 2, c'est un rêve ; 3, c'est un rêve... ».

On peut aussi s'entraîner à maintenir une activité consciente — par exemple faire des additions — pendant l'endormissement et s'observer en train de mener cette activité. Ainsi, on glisse progressivement vers le sommeil en maintenant une attitude mentale distante mais vigilante et on finit par prendre conscience des images qui apparaissent pendant la phase hypnagogique. Ensuite, lorsque le rêve s'installe, on s'observe toujours et on peut alors être conscient de son rêve et y être actif. C'est la technique de la continuité de conscience qu'utilisent les Tibétains.

Pendant la journée, il convient également de se poser plusieurs fois la question : « Est-ce que je rêve ? » ; et de bien analyser, en prenant conscience de chaque détail, ce qu'il y a autour de soi et ce qu'on y fait. Il est préférable de le faire à des moments qui sortent un peu de l'ordinaire, par exemple si l'on aperçoit un chien dans la rue avec une silhouette originale (un caniche violet, par exemple) ou bien une personne un peu spéciale : c'est à ce moment qu'il faut réaliser ce test, nommé « test de réalité ». Une fois cette habitude prise à l'état de veille, il y a toutes les chances que les rêves nocturnes voient surgir cette question à un moment ou à un autre, lors d'un événement ou d'une rencontre plus étrange que les autres et déclenchant en cela la lucidité par la question « Est-ce que je rêve ?.. Mais oui, bien sûr, *je suis conscient que je rêve !!!* ».

6. Le contrôle des rêves lucides

D'après Celia Green, le rêveur lucide a très peu de contrôle sur l'environnement de rêve. Il est plus spectateur qu'acteur, dans la plupart des cas. Il peut arriver qu'un rêveur lucide ait un but et l'oublie pendant son expérience ou qu'il ait beaucoup de mal à parvenir à réaliser son désir. Avec de la pratique, on peut arriver à avoir plus de contrôle et à modifier de

¹ *Ibid.*, p. 101.

manière lucidement volontaire les données du rêve en cours. Dans ces cas, le rêveur lucide utilise des sortes de codes, des programmes qu'il a lui-même développés. Ainsi, pour certains, fermer les yeux sert à changer le décors dans lequel il évolue ; pour d'autres, fermer les yeux dans le rêve les réveillera. LaBerge tourbillonne sur lui-même pour maintenir la lucidité en rêve ou stabiliser le rêve.

Par contre, allumer ou éteindre la lumière est plus difficile dans la mesure où, en rêve lucide, il n'y a pas de lien direct entre un interrupteur et une source lumineuse. Certains contournent le problème en fermant les yeux lorsqu'ils manipulent un interrupteur et cela a une action sur la lumière. Ce sont des petits « trucs » qui permettent de simuler la réalité de veille dans cet état très particulier qu'est le monde du rêve lucide.

Florence Ghibellini pense

« qu'on maîtrise ses rêves dans la mesure où on maîtrise sa conscience et son mental. Tout travail sur les états de lucidité dans le sommeil qui ne passe pas par un travail sur la conscience est vain. (...) Quand on voit que de "grands" rêveurs lucides ne parviennent toujours pas à allumer en rêve l'interrupteur de leur cuisine ou restent régulièrement collés par terre quand ils veulent s'envoler, on est en droit de se demander s'il n'existerait pas des voies de progression plus sûres que celles qu'ils nous proposent. »¹

Ainsi, le contrôle en rêve lucide n'est pas inné, il est le résultat d'un apprentissage, d'une adaptation à un nouveau milieu, inhabituel pour la pensée du monde diurne.

7. Rêve lucide et visualisation

Nous avons déjà vu plus haut l'opinion de LaBerge quant à cette question.

Voici les résultats d'une expérience conduite par Charles McCreery montrant un accroissement de la faculté de visualisation chez les personnes ayant déjà vécu une OBE².

Quarante personnes ont suivi cette procédure qui consistait d'abord en une relaxation guidée d'une vingtaine de minutes suivie d'une dizaine de minutes de bruit rose³. Les sujets

¹ Florence Ghibellini, *Conscience et rêve lucide — 200 récits de rêves commentés — 1991-1998*, p. 2.

² Green et McCreery, *Träume bewußt steuern*, *op. cit.*, pp. 241 et suivantes.

³ Le bruit rose est un son qui, du point de vue du spectre des fréquences sonores, se rapproche le plus des bruits de nature (bruit du vent, son de cascade, rivière ou torrent).

avaient les yeux recouverts de demi balles de ping-pong pour induire un effet *Ganzfeld*¹. Pendant le bruit rose, ils devaient se visualiser flottant vers le plafond du laboratoire et ensuite regarder vers leur corps couché en dessous d'eux. Chaque personne était reliée à un enregistreur EEG. Vingt de ces sujets avaient déjà expérimenté auparavant une sortie hors du corps.

Cette expérience a montré que les personnes qui avaient déjà eu des expériences OBE précédemment montraient une activation nette de l'hémisphère droit de leur cerveau et même plus forte que celle de l'hémisphère gauche. Cela indiquerait un plus fort développement de leurs capacités de visualisation et d'imagination.

Une autre expérience conduite par Jayne Gackenbach montre que les rêveurs lucides ont de meilleures capacités de visualisation. Son test a porté sur les capacités de visualisation de deux groupes féminins : des rêveurs « normaux » et des rêveurs lucides. La tâche consistait à faire d'abord visualiser des objets tridimensionnels en rotation dans un espace à deux dimensions puis dans un espace à trois dimensions. Les rêveurs lucides ont été nettement meilleurs dans la deuxième partie de l'expérience.

En conclusion de ces expériences, il semble que l'hémisphère droit soit impliqué dans le fonctionnement du rêve lucide, comme il l'est d'ailleurs notoirement dans la pratique de la méditation.

Ainsi, les rêveurs lucides développent de meilleures capacités de visualisation. Nous ne savons pas encore si la visualisation en rêve lucide est la plus efficace de toutes les techniques de visualisation. C'est un domaine à suivre. En tous cas, pour les sportifs qui le pratiquent, les résultats sont prometteurs.

8. Les applications psychothérapeutiques du rêve lucide

¹ Le *Ganzfeld* est un champ uniforme de lumière opalescente dont le but est d'induire une déprivation sensorielle au niveau de l'appareil visuel. En général, il est accompagné d'une stimulation sonore également uniforme, généralement de type bruit blanc (un souffle continu comme celui que l'on peut capter entre deux stations sur un récepteur radio) ou bruit rose qui complète le dispositif. L'effet *Ganzfeld* résulte de cette déprivation sensorielle visuelle et auditive : l'état de conscience peut se modifier et on peut observer l'émergence d'images hypnagogiques pouvant aller jusqu'à des formes hallucinatoires, la manifestation de facultés parapsychologiques (télépathie, précognition, par exemple), ou la « rencontre » avec des sages, des guides ou même une expérience d'OBE.

Lorsque l'on observe l'enthousiasme et la passion qu'expriment les rêveurs lucides, on comprend très vite que cet ENOC peut jouer un rôle extrêmement positif en psychothérapie.

Une des premières applications qui se présente de manière évidente est le traitement des cauchemars. En effet, en prenant le contrôle de ses rêves, on peut changer de stratégie face aux menaces des événements se déroulant dans ces rêves particulièrement déplaisants. On peut ainsi décider de faire face à ses poursuivants et entamer un dialogue avec eux. Souvent, lors de cette action, il se trouve que les poursuivants — généralement très dangereux, monstrueux et voraces — deviennent plus humains et acceptent le dialogue ; ils se transforment ensuite souvent en interlocuteurs conciliants avec qui on peut conclure un « pacte de non agression ». Ce procédé est très efficace pour résoudre des problèmes inconscients s'exprimant par les cauchemars. En général, après avoir conclu ce « pacte de non agression », les cauchemars disparaissent. En fait, le rêveur lucide semble dialoguer avec son inconscient avec lequel il refusait précédemment tout contact : que ce soit au niveau conscient ou lors des rêves normaux.

Une autre tactique est de faire face à ses agresseurs de rêve et de les combattre. C'est une manière moins élégante, certes, mais tout aussi efficace. Là aussi, après le combat de rêve, le dialogue peut à nouveau s'établir sur de nouvelles bases.

Hervey de Saint-Denys¹ rapporte que, lors d'un de ses cauchemars où il était poursuivi par d'horribles monstres ressemblant aux gargouilles de nos cathédrales, il a fait face et s'est vu nez à nez avec l'un d'eux, sifflant et sautillant sans arrêt sur place. Après avoir maîtrisé sa peur, il le détaillait et remarquait ses sept doigts griffus ; toute sa perception du monstre était claire et réaliste. Sa concentration sur ce monstre a provoqué la disparition des autres poursuivants — non moins effroyables. Petit à petit, le dernier monstre a commencé à se dissoudre et à ressembler à une sorte de forme vaporeuse sans danger.

Souvent, le simple fait de devenir lucide dans un cauchemar suffit déjà à le « désactiver ». Le rêve lucide représente donc un excellent moyen thérapeutique pour se débarrasser de ses cauchemars. Et l'on peut en inférer que des personnes en état de stress intense — comme ceux ayant vécu un accident violent, un attentat ou une catastrophe

¹ *Les rêves et les moyens de les diriger* (1867). Cité par Celia Green, *op. cit.*, p. 188.

naturelle — et qui ont des cauchemars à répétition en revivant sans arrêt le même scénario traumatisant, puissent bénéficier de l'apport thérapeutique extrêmement bénéfique du rêve lucide.

Bien que l'application du rêve lucide en psychothérapie en soit encore à une phase embryonnaire, il est clair que l'on peut entrevoir des applications particulièrement attrayantes, surtout dans le domaine des psychothérapies brèves. La difficulté majeure de l'application thérapeutique est l'apprentissage par les patients, dans un premier temps, de la lucidité onirique.

Une fois cette difficulté résolue, la mise au point de scénarios thérapeutiques spécialisés et personnalisés est tout à fait possible. Ainsi des jeux de rôles très réalistes en rêve lucide pourront être élaborés, correspondant à de véritables simulations corrigeant les défauts de comportement, les erreurs de jugement et d'interprétations, les phobies, les névroses, les problèmes liés aux frustrations, les croyances négatives, etc. Cette technique est aussi tout à fait utilisable dans le domaine du développement personnel (amélioration des performances intellectuelles et physiques), celui de l'entraînement des sportifs et également pour améliorer le bien-être des handicapés. Cette liste n'est pas exhaustive, elle permet de se faire une idée des possibilités potentielles du rêve lucide. Il est à noter que ce ne pourra en aucun cas être une panacée universelle car il est fort probable que l'apprentissage du rêve lucide se révèle très difficile pour certaines personnes. Il conviendra donc d'intégrer cette technique dans un ensemble d'outils thérapeutiques diversifiés.

En ce qui concerne le contact avec l'inconscient, certains auteurs, dont LaBerge, pensent qu'il serait plus direct en rêve lucide qu'il ne l'est par l'analyse classique des rêves — LaBerge est d'ailleurs un adversaire de la psychanalyse — et qu'il serait même possible d'influencer l'inconscient ou de le « reprogrammer ». Rien n'est encore démontré dans ce domaine, tout reste à faire ; on ne sait pas encore si l'on a vraiment un contact privilégié avec l'inconscient en rêve lucide. En tous cas, il est probable que l'utilisation de symboles forts et d'archétypes — dans le sens de la psychologie des profondeurs de Carl Gustav Jung — puisse avoir une action sur le bon équilibre psychique. C'est un domaine encore quasiment vierge, mais riche de potentialités.

9. Rêve lucide et santé physique

Que l'état psychologique ait une action sur la santé physique, cela ne fait plus aucun doute aujourd'hui. La psychosomatique et la neuro-psycho-immunologie ont montré que l'esprit a une action sur les processus d'autoguérison et sur le système immunitaire. L'inverse est vrai également : on peut se rendre très malade avec des attitudes mentales négatives.

Certains thérapeutes utilisent la visualisation pour soutenir les traitements médicaux, et cela dans des pathologies graves, comme le cancer par exemple. Je citerai Simonton et Grof pour mémoire, qui ont permis à de nombreux patients, sinon de tous guérir de leur cancer, du moins de mourir avec dignité en paix avec eux-mêmes et surtout sans souffrances inutiles.

Grof affirme :

« Il est un fait que les états non ordinaires de conscience modifient dans une mesure spectaculaire la relation entre les dynamiques consciente et inconsciente de la psyché. Ils tendent à abaisser les défenses et à réduire les résistances psychologiques. »¹

Le rêve lucide pourrait jouer un rôle d'amplificateur dans ce domaine de l'influence du psychisme sur le corps. En effet, si la visualisation a un effet sur le corps, et si en hypnose, également, on obtient des résultats en ce qui concerne des modifications de facteurs physiologiques, alors il est possible que le rêve lucide puisse, lui aussi, jouer un rôle en ce domaine. Rien n'est encore prouvé à l'heure actuelle. Cependant, si le rêve lucide se révélait être un vecteur plus puissant que la visualisation simple, alors cela ouvrirait des perspectives fort intéressantes et pourrait mener à une forme de médecine qui ne se cantonnerait plus uniquement aux traitements chimiques, mais engloberait la personne entière dans le processus de guérison.

Nous n'en sommes pas encore là. De nombreuses expérimentations sont encore nécessaires pour se faire une meilleure idée sur cette question. Et il ne faut surtout pas oublier que le rêve lucide demande un apprentissage somme toute assez long, un effort

¹ Stanislav Grof, *Les nouvelles dimensions de la conscience*, p. 213.

mental non négligeable et une persévérance soutenue. Cet outil thérapeutique, je le rappelle, ne pourra donc pas être à la portée de tout un chacun.

Cependant, certaines expériences relativisent ce point de vue.

Ainsi, pour Florence Ghibellini, le rêve lucide n'a que peu d'action sur le corps physique. Ses multiples expériences en ce domaine lui font conclure à l'impossibilité d'une telle application du rêve lucide en matière de guérison. Voici un de ses rêves lucides datant du 11 octobre 1992, et qui relate une tentative de se soigner suite à un mal d'épaule.

« Je vole au-dessus d'une ville ou plutôt d'une immense banlieue avec tout un tas de petites maisons éparses, en position assise et ça va très vite. Au loin, de hautes montagnes. Mais le temps d'y arriver, je me dis que je vais me réveiller. Heureusement, je parviens à remplacer une portion de la ville par ces montagnes. Elles sont de toutes les couleurs, froides, scintillantes et coupantes, comme certaines pierres précieuses. Je me colle à une paroi pour sentir cette froideur. Ensuite, (...) j'essaie de me guérir l'épaule, de façon peu orthodoxe d'ailleurs. Je découpe le dessus au cutter, je passe le dessous au chalumeau pour le nettoyer, je cherche dans un tiroir des composants organiques d'épaule et comme je ne les trouve pas, je me remets la partie que j'avais découpée. »

Voici son commentaire :

« Inutile de préciser que ce rêve ne m'a absolument pas guéri l'épaule, bien que j'aie laissé faire le moi de rêve. En fait, je n'ai jamais rien guéri en rêve lucide. Alors, je veux bien croire que le rêve lucide nous permette de nous guérir, mais j'ai de bien meilleurs résultats avec le rêve éveillé¹. En fait, la "guérison" est devenue l'un des ponts-aux-ânes du rêve lucide, mais je n'ai pas lu beaucoup de rêves où quoi que ce soit ait été guéri. Là encore, tout le monde prétend quelque chose sans se soucier de fournir la moindre preuve. »²

Comme on le voit, nous sommes encore loin de l'unanimité quant aux pouvoirs de guérison du rêve lucide.

10. Les recherches de Florence Ghibellini

¹ « Le rêve éveillé est présenté comme une production d'images plus ou moins chargées d'émotions, parfois associée à des sensations vécues comme corporelles. Il peut être utilisé pour se relaxer, pour libérer son imaginaire, se laisser aller à toutes sortes de fantasmes, y compris sa naissance, une de ses incarnations passées ou à venir. Le rêve éveillé est utilisé en psychothérapie, en particulier dans les écoles de "rêve éveillé dirigé" (RED) et d'"onirothérapie". » (Son fondateur est R. Desoille), Catherine Lemaire, *Rêves éveillés — l'âme sous le scalpel*, p. 127.

² Florence Ghibellini, *op. cit.*, p. 15.

Dans son compte rendu personnel de recherches, *Conscience et rêve lucide — 200 récits de rêves commentés — 1991-1998*, Florence Ghibellini¹ analyse en détail ses rêves et expérimente avec méthode toutes les caractéristiques du rêve lucide.

Elle se rend très vite compte que les personnages de rêve ne sont pas dociles et qu'ils semblent mener une vie propre, comme s'ils avaient une personnalité bien à eux. Suite à son rêve du 30 octobre 1991, elle relève

« *la revendication des personnages de rêve à la reconnaissance d'une conscience autonome.* (...) Ce n'est pas parce qu'un personnage de rêve ne semble exister que le temps d'un rêve qu'il n'a pas une conscience et des buts propres. (...) Ce que je veux dire, en insistant sur cela, ce n'est pas que les personnages de rêve seraient des gens extérieurs. C'est qu'il existe en nous des consciences autonomes. Et je mets au défi quiconque d'obtenir de l'un de ses personnages de rêve l'aveu qu'il n'est qu'un personnage de rêve et qu'une partie de lui-même. »²

Donc, les personnages de rêve se revendiquent comme personnes autonomes. Intéressée par ce sujet, elle recherche, à partir de 1993, des personnages de rêve avec des « existences » stables, c'est-à-dire qui se retrouvent de rêve en rêve. Cela n'est pas chose facile et semble lui échapper. Cependant, en cours de route, elle découvre une autre caractéristique des personnages de rêve : certains sont d'accord pour se laisser maltraiter, mais ils refusent de coopérer si on leur demande de l'aide pour en maltraiter un autre.

Et puis, en mai 1994, elle décide d'interviewer systématiquement ses personnages de rêve afin de savoir à qui elle a affaire. Elle en conclut qu'ils possèdent une conscience bien à eux. Après une série de tests et d'interviews des personnages de rêve, elle étudie la conscience en rêve lucide. Voici ce qu'elle en dit :

« ... Je voudrais aborder un point très important : de nombreux rêveurs lucides se plaignent de ce que, au bout d'un certain temps, leurs rêves lucides leurs semblent plus pauvres que leurs rêves normaux. Cela est une des conséquences de l'importation du moi de veille dans le rêve. (...) Le moi de rêve lucide n'est pas le moi de veille : il est un mixte plus ou moins réussi du moi de veille et du moi de rêve, et contrairement à ce que pourraient croire certains, la partie "moi de veille" n'est pas forcément la meilleure ! En fait elle contient énormément de limitations, la première étant que n'acceptant pas le non-sens, elle ne permet pas l'émergence d'un scénario de rêve aussi riche que ceux des rêves non-lucides. Par ailleurs, le moi de veille étant assez peu imaginaire, il limite les possibilités du rêveur en terme de manipulation du rêve, rendant assez difficiles des opérations telles que la téléportation, la psychokinèse, la création immédiate par télépathie, le bouclage dans le temps, la perception de rêves ou d'espaces simultanés, etc... qui ne sont pas courantes à l'état de veille. Le secret, (...) c'est de séparer ou de décoller la

¹ Créatrice et rédactrice en chef de la revue *Rêver*, journaliste, chercheuse spécialisée dans le domaine des ENOCs.

² *Ibid.*, pp. 7-8.

conscience du moi de veille auquel elle n'a été que trop attachée par l'habitude et l'éducation, en sorte que conscience est devenue synonyme de logique, mémoire, volonté. »¹

Donc, la conscience doit prendre une nouvelle forme, différente de celle du moi de veille, trop limitée par nos habitudes, nos croyances et nos représentations. C'est une nouvelle conscience qu'il faut acquérir, plus souple, plus créative, plus détachée des contingences matérielles.

Finalement, Florence Ghibellini découvre un nouvel espace ENOC qu'elle appelle *l'état intermédiaire* et qui, pour elle, revêt une importance tout à fait fondamentale dans la compréhension de nos états de conscience.

11. L'état intermédiaire

11 septembre 1993 :

« C'est le début de mes incursions dans l'état intermédiaire. (...) Il se manifeste rarement au début de la pratique [du rêve lucide], et d'ailleurs, les ouvrages sur le rêve lucide n'en parlent pas. On en trouve surtout mention dans la littérature sur le dédoublement [OBE], accompagnée des assertions les plus fantaisistes. Cependant, il ne s'agit pas du monde astral, mais plutôt du lieu pivot entre tous les mondes psychiques : monde des défunts, contrepartie psychique de la réalité, monde gris, mondes phosphéniques²..., par-dessus lesquels se greffent les rêves. En fait, l'espace intermédiaire est vide : dans l'immeuble des états de conscience, c'est la cage d'ascenseur. »³

18 mars 1994, première rencontre avec le *monde gris* :

« [Florence se déplace dans un univers malsain] (...) Bref, je quitte cet endroit malsain en continuant à ramer et à mon grand étonnement, il me semble bien me retrouver dans mon corps physique qui est en train d'ouvrir les yeux. Je repense à S.L. qui parlait de sensations visuelles en rêve, je me dis "alors on peut ouvrir les yeux en rêve !". En plus, le décor est réel avec la petite lumière du matin et tout le reste. Mais j'ai vraiment une sensation bizarre, et je me vois, moi qui suis en train de ramer, comme un corps gris argent avec des rayures noires en train de quitter mon corps physique. Il y a une espèce de bruit bizarre qui m'accompagne, de haute fréquence. Quand je m'en sépare, j'entends un claquement sec comme un arc électrique et là je me dis "Mince, je me suis dédoublée !" Vite, je replonge dans mon corps physique. Je me réveille avec un pré-mal de tête et pas bien du tout. »

Qu'est le monde gris ? :

¹ Florence Ghibellini, *op. cit.*, p. 44.

² Les phosphènes sont des perceptions lumineuses intéroceptives, c'est-à-dire non dues à une source lumineuse externe. Ils sont généralement perçus yeux fermés.

³ Florence Ghibellini, *op. cit.*, p. 23.

« Première rencontre avec le monde gris. Ce que j'appelle le monde gris est une modalité de l'état intermédiaire où le rêveur croit voir sa chambre, dans une sorte de lumière grisâtre, se retrouve affublé d'un corps aux couleurs bizarres et inquiétantes, difficile à mouvoir, le tout assorti d'un très fort sentiment d'insécurité. Il est habité par de créatures indistinctes souvent hostiles, qui parfois tirent le rêveur par le pieds, et les bruits aussi sont étranges. Monroe, Lefébure, et d'autres, l'ont décrit, il semble correspondre à ce que les occultistes appellent bas-astral. Quoiqu'il en soit, je n'avais aucune envie d'y retourner, mais ce n'était pas cela qui allait calmer mes vellétés d'expérimentation. »¹

Poursuivons la démarche de Florence.

1997 : « Jusqu'à présent, je n'avais jamais pensé que l'espace intermédiaire put être quelque chose de "réel". Pour moi, ce n'était qu'une forme de rêve, ou d'espace astral, malléable, sans stabilité. C'était pour cette raison que j'avais effectué avec entrain tant de plongeurs dans le noir. Puisque tout ceci n'était pas réel, il ne pouvait pas y avoir de risque. Pourtant, invariablement, je rencontrais vers le bas une énergie dissolvante, non seulement énergétiquement mais *conscientiellement*, et d'autres petits problèmes, comme le démon du matelas. Je commençais à soupçonner que cet espace possédait un certain degré de réalité, même si cela heurtait ma conviction que le domaine psychique n'a pas de topographie fixe. Quoi qu'il en fut, il fallait continuer d'explorer. »²

« ... si vous rêvez d'un ange ou d'un démon, il est possible qu'il y ait quelque chose là-dessous, mais "l'habillage" de l'expérience sera plus probablement votre fait que le sien. Tout le problème est de différencier le tissu du motif qui est peint dessus. »³

Voici donc les caractéristiques principales du rêve lucide.

Je vais maintenant aborder un autre ENOC dont les propriétés sont assez proches de celles du rêve lucide : l'OBE ou transe ecsomatique — appelée par les occultistes *voyage astral*, par les chamans *voyage chamanique* et par les psychologues *autoscopie*.

¹ *Ibid.*, p. 48

² *Ibid.*, p. 156. Cf. annexe pour le développement de ces thèmes et récits de rêve du « démon du matelas ».

³ *Op. cit.*, p. 28.

VI. OBE – TRANSE ECSOMATIQUE

L'OBE est connue depuis très longtemps dans pratiquement toutes les cultures de la planète. Elle est décrite dans toutes les cultures chamaniques et on lui assigne alors les dénominations de vol magique, vol chamanique, voyage en esprit, voyage chamanique. Michael Harner l'appelle état de conscience chamanique (ECC). Chez les ésotéristes, on la nomme voyage astral ou dédoublement. Cette notion de double est d'ailleurs importante puisque le double est connu dans le chamanisme et dans l'ésotérisme. Mais pas uniquement.

Ainsi, les anciens Germains avaient une conception très élaborée de la sortie hors du corps. Il décomposaient l'âme en trois parties :

Fylgja : c'est le double de l'individu qui est comparable au *Ka* égyptien, une sorte d'esprit tutélaire prenant la forme d'une entité féminine ou d'un animal et protégeant la famille ou la personne qu'elle a adoptée. *Fulgja* a deux fonctions, la première consiste en la protection — l'esprit tutélaire —, la deuxième en la prédiction qui a lieu pendant le rêve où le double apparaît et communique les informations utiles.

Hugr : est une force agissante ayant une vie propre. *Hugr* peut s'évader, prendre forme et réaliser les désirs de son propriétaire. « Le *hugr*, cette force qui va et dispose momentanément d'une personne pendant son sommeil, peut prendre une forme (*hamr*), une autre figure, humaine ou animale, et agir à distance, se montrer à un dormeur, intervenir corporellement. »¹ *Hugr* peut donc être responsable des bilocations et, pourquoi pas également, des phénomènes de poltergeist. Mais aussi, si l'on est visité par le *hamr* d'autrui, « la seule chose à redouter est de se faire piétiner la poitrine par Mara, le cauchemar, la jument de nuit, *hamr* de certains dieux ou de magiciens. »² Et là, nous entrons dans toute la

¹ Claude Lecouteux, *Fantômes et revenants au Moyen-Âge*, p. 177.

² Geneviève Béduneau, « Voyager sous la forme — Le double dans les cultures traditionnelles », in : *Rêver*, n°3, p. 90.

problématique de la paralysie du sommeil avec les impression d'étouffement et les histoires d'incubes et de succubes, problématique que je traiterai à la page 102.

Hamr : est la forme interne de l'homme, celle qui détermine l'apparence extérieure. Un homme peut avoir plusieurs *hamr*, et, de plus, il n'est pas limité à son corps. *Hamr* peut voyager et alors, le sujet étant dans un état léthargique, *hamr* voyage sous plusieurs formes si nécessaire : la forme humaine et la forme animale, au choix.

Hugr est ainsi la force agissante, l'énergie spirituelle impersonnelle, mais maîtrisable par le chaman / magicien, qui anime *hamr*, la forme malléable et *fulgija*, le double spirituel.

Le double est donc connu depuis longtemps et, suivant les époques et les lieux, il aura telle ou telle définition ou fonction. Ainsi le terme allemand *Doppelgänger* — le double qui marche — désigne une apparition grandeur nature avec des caractéristiques spectrales mais représentant une personne vivante. Cette apparition est rare et se produit généralement tôt le matin ou tard dans la nuit. Elle serait due à la fatigue ou au stress et les psychiatres et psychologues classent ce phénomène dans la catégorie de l'autoscopie, hallucination qui consiste à se voir soi-même.

« L'autoscopie est le terme technique qu'emploient les psychologues pour désigner l'hallucination consistant à se voir soi-même. Ce phénomène a été peu étudié. On sait cependant qu'il ne s'agit pas d'une hallucination d'ordre strictement visuel. En effet, de nombreux sujets on prétendu pouvoir sentir et entendre leur double, ce qui, d'après Graham Reed, psychologue à la York University de Toronto (Canada), semble suggérer que l'expérience pourrait être liée à la manifestation de souvenir "déplacés" — un phénomène de même nature que celui du "déjà-vu".

La théorie de Reed veut que l'autoscopie soit une conséquence hallucinatoire résultant de l'épilepsie et d'autres troubles cérébraux. D'autre part, le phénomène est plus fréquent chez les patients délirants qui présentent des désordres cérébraux. D'autre part, il s'inscrit aussi comme un des effets secondaires des crises chez les épileptiques.

Il est d'ailleurs significatif que les "*Doppelgänger*" figurent dans les œuvres de divers auteurs, victimes de trouble psychologiques graves, comme Edgar Allan Poe (voir le personnage de William Wilson), Guy de Maupassant qui souffrait d'autoscopie (Le *Horla*¹ est un être à la fois insaisissable et perceptible, manifestation d'une névrose hallucinatoire), Kafka ou encore Oscar Wilde. »²

Cette position est critiquable. Il suffit de se remémorer toute une littérature et un courant de pensée qui faisaient des chamans des malades mentaux épileptiques, pour se rendre

¹ Titre d'une nouvelle de Guy de Maupassant.

² « Doubles, êtes vous là ? », in : *Facteur X*, p. 871.

compte à quel point il est facile d'éliminer des concepts gênants avec des théories pseudo-médicales.

Plus loin dans le passé, dans la tradition juive, le double était surnommé *nephesh*. C'était « un corps, animé, conscient, doué de la personnalité du vivant. Un corps fait d'une autre matière, plus légère, moins dense, plus subtile. »¹

On trouve des témoignages étonnants en relation avec des doubles. Ainsi Arlis Coger reçut la visite, pendant plusieurs nuits, de sa femme décédée. Voici ce qu'il rapporte :

« Aujourd'hui, six octobre, c'est mon soixante-quinzième anniversaire, et le premier de la mort d'Anna. Je m'attendais à être déprimé mais je ne le suis pas parce que la nuit dernière Anna est revenue. Elle se tenait près du lit. Elle m'a pris dans ses bras et a soulevé mon buste, m'a enlacé fermement et m'a baisé fortement sur les lèvres. Alors elle m'a laissé retomber. (...) Avec son corps elle a soulevé la partie supérieure du mien. Avec son corps physique, elle n'aurait jamais été capable de faire ça. » (...)

Le corps d'Anna n'était pas alors celui que l'on avait mis dans la tombe. Il était plus jeune. Il avait le pouvoir de passer à travers les objets matériels. (...) Son corps était ferme, il était chaud. Nous pouvions nous parler, même si je pense que c'était sans la voix. Anna avait une sorte de corps spirituel différent du corps physique qu'elle avait avant. Je l'ai vue de plain-pied plusieurs fois quand elle se tenait près de mon lit. »²

On pourrait ainsi multiplier les exemples de témoignages concernant les doubles, qu'ils soient issus de personnes vivantes ou décédées. Hallucinations ? Réalité ? Nous analyserons la question plus loin dans la discussion opposant rêve lucide et OBE.

Le double, c'est aussi celui

« qui apparaît dans le miroir, la flaque d'eau (ou la boule de cristal) dans lesquelles on se mire ; c'est lui qui se manifeste dans l'ombre que le corps projette sur le sol. Ce sont là des images, ou pour le moins des formes fidèles du corps, bien réelles puisque objectivement accessibles à la vue, mais impalpables, sans épaisseur matérielle. »¹

Dans cette optique, le double peut être volé par des appareils photos, des caméras, des caméscopes. On comprend la peur des peuples traditionnels devant ces appareils « démoniaques ».

Ainsi le double vit, dans un autre univers, inaccessible au vivant dans des conditions normales. Mais le mage, le sorcier, le chaman peuvent volontairement transférer leur

¹ François Brune, *Les morts nous parlent*, p. 68.

² *Ibid.*, pp. 74-75.

conscience dans leur double et agir de « l'autre côté du miroir », dans le monde invisible, le monde des esprits.

D'autres personnes ont cette faculté de voyager à l'aide de leur double, — que, dans la terminologie ésotériste, on nomme également corps astral ou corps subtil — spontanément, sans jamais avoir appris, sans jamais y avoir été initié, sans qu'un esprit ou un dieu leur en ait fait don. Une de ces personnes est Robert Monroe qui est une figure très intéressante dans la recherche sur la décorporation dans notre seconde moitié du XX^{ème} siècle.

Pour des raisons de commodités, j'utiliserai les termes d'OBE (*out of body experience*) ou transe ecsomatique pour désigner les sorties hors du corps, ces termes ayant l'avantage d'être neutres.

1. Robert Monroe : l'induction OBE à partir de fréquences sonores — découverte du procédé *HemiSync*

Robert Monroe est mort en 1995. Il avait été éduqué dans une famille d'universitaires et il avait une formation intellectuelle supérieure à la moyenne. En 1958, il est marié, mène une vie normale, est plutôt fortuné (ingénieur et producteur d'émissions de radio et de télévision aux États-Unis) et vit agréablement dans une belle campagne américaine. Il utilise des techniques d'apprentissage durant le sommeil dont il dit lui-même que c'est la seule chose un peu spéciale qu'il pratiquait à cette époque-là.²

Un dimanche après-midi, il est seul et s'étend pour une sieste sur le canapé du salon. Il voit alors un rayon lumineux, qui pourtant ne pouvait exister eu égard à l'exposition de la maison. Lorsque le rayon le touche, le corps de Robert Monroe est pris d'une incompréhensible vibration qui finit tout de même par s'apaiser. Croyant à un malaise passager, il n'y attache pas trop d'importance, mais cela se manifeste neuf fois au cours des six semaines suivantes. Il consulte plusieurs médecins successivement. Tous le trouvent en bonne santé : ni épilepsie ni tumeur cérébrale, juste peut-être un peu de surmenage.

¹ Pierre Erny, « Images chrétiennes et africaines de l'homme — le conflit des anthropologies », in : Nouvelle Revue de science missionnaire, p. 215.

² Ces techniques d'apprentissage utilisaient un magnétophone qui débitait les cours pendant que le sujet dormait. La théorie voulait que, sous cette forme, l'imprégnation des informations soit à la fois plus rapide, plus profonde et plus indélébile.

Les mois passent, la vibration continue à apparaître certaines nuits, parfois accompagnée d'autres manifestations : bruits, impression d'étincelles. Et puis, une nuit, voilà que Monroe ressent à nouveau une vibration et là, touchant le tapis d'une main, il constate que ses doigts s'enfoncent dans le plancher, le bras suit et, finalement, il sent le contact de l'eau sur sa main. C'est alors seulement qu'il réalise la situation : il se sent tout à fait lucide, conscient. Il se voit allongé dans le lit sous les couvertures, au premier étage de la maison, respirant paisiblement aux côtés de sa femme endormie. Et en même temps, sa main joue dans un baquet d'eau au rez-de-chaussée avec la sensation du contact de l'élément liquide. Il se dit : « Comment se peut-il que je sois conscient à tous les égards alors que je continue à “rêver” que mon bras traverse le plancher de ma chambre ? ».

Pensant qu'il hallucine, il consulte un psychiatre de renom — qui ne s'intéresse guère à cette expérience —, car rien dans les connaissances de Robert Monroe ne peut l'amener à penser à autre chose qu'à des malaises physiques ou psychologiques. Et les choses étranges continuent à arriver, jusqu'au jour où... il se sent au plafond tout en se voyant dormir là, en bas, dans son lit. Il pense alors qu'il est en train de mourir et qu'en fait les vibrations le tuaient à petit feu depuis des mois. Tel un plongeur, il se précipite alors sur son corps et le réintègre aussitôt. C'est alors à nouveau la valse des examens médicaux, encore plus approfondis, qui se soldent une fois de plus par un constat de normalité. Ordonnance : tranquillisants.

Enfin, un psychologue de sa connaissance auquel il raconte ses aventures nocturnes, lui parle des adeptes du yoga qui prétendent pouvoir quitter leur corps physique à volonté pendant un certain temps et affirment pouvoir aller où ils le désirent.

Peu après cette conversation, et malgré ses réticences, Monroe commence à maîtriser ses sorties hors du corps. En se souvenant de ses doutes quant à sa santé mentale et de l'incapacité des médecins et psychiatres à l'aider, il en vient à penser qu'il doit y avoir des milliers de personnes internées dans les hôpitaux psychiatriques à la suite de telles manifestations, pourtant tout à fait naturelles pour lui maintenant.

Monroe entreprend de « voyager » dans ces dimensions qu'il découvre au fur et à mesure de ses explorations nocturnes. D'après ses récits, il découvre de nombreux plans, niveaux et lieux différents ; il y rencontre aussi des êtres, des entités énergétiques, qu'il nomme

« *Inspec* » (abréviation de *Intelligent Species*¹), entités qui l'emplissent d'un respect quasi religieux, tant il émane d'eux une aura numineuse. Pour Monroe, les *Inspecs* sont au-delà de l'humain, ils possèdent des pouvoirs et des connaissances très étendus et ils enseignent, instruisent, guident. Ce ne sont ni des dieux ni des anges, mais des formes de vie hautement évoluées, différentes, dont la fonction n'est pas clairement établie. La plus grande révélation lui viendra un jour de 1992 quand il comprendra que son guide privilégié, son ami *Inspec*, n'est autre que lui-même... dans un avenir lointain.

Robert Monroe participe à des expériences en laboratoire en 1967 avec le professeur Charles Tart², spécialiste dans l'étude des ENOCs. À son propos, le professeur Tart écrira : « Robert Monroe est unique parmi le petit nombre de personnes ayant écrit sur les OBE répétées ». Charles Tart attestera avoir été témoin également de phénomènes relevant du parapsychologique et tendant à prouver la réalité de la décorporation de Monroe. D'autres témoins dignes de foi, à leur tour, purent constater la réalité des informations rapportées par Monroe lors de ses « voyages », informations qu'il lui était impossible de connaître selon les voies normales¹.

En 1972, Robert Monroe est à la tête d'une entreprise réalisant plus de 60 millions de dollars de chiffre d'affaire. C'est alors qu'il décide de quitter son siège de directeur et de fonder l'Institut Monroe en Virginie, afin de faire procéder à des recherches sur le voyage hors du corps (*Out of Body Experience* — OBE).

Il avait remarqué que les sons, utilisés d'une certaine manière, provoquaient des états de conscience modifiés. À la suite de vibrations provoquées par des engins à moteur, il a, une nuit, vécu une expérience de décorporation. Président d'un groupe de radios locales de Virginie et de Caroline du Nord, il avait à sa disposition les moyens d'étudier ce phénomène. C'est ainsi que, connaissant les travaux sur les ondes cérébrales et leur tendance à se synchroniser avec des stimulations rythmées sonores ou / et visuelles externes à l'individu, il a expérimenté et mis au point une technique qui consiste à envoyer au cerveau par voie auditive des sons continus d'une fréquence donnée. Par exemple, pour

¹ Espèces intelligentes.

² Rapporté par Christine Hardy dans *La science et les états frontières*, pp. 85 et suivantes..

produire une fréquence de 10 hertz, il suffit d'envoyer un son de 400 hertz à l'oreille gauche et un son de 410 hertz à l'oreille droite, cela provoque une vibration de 10 hertz à l'intérieur de la boîte crânienne et, par induction, la synchronisation des hémisphères cérébraux.

Ce procédé — mis au point vers 1969 — Monroe l'a dénommé l'*HemiSync* (synchronisation des hémisphères cérébraux). La différence de fréquence entre les deux sons influence le cerveau qui tend à se mettre en phase avec cette stimulation sonore. Cet effet, découvert par l'équipe de Monroe, est appelé FFR : *frequency following reaction*.

L'intérêt majeur de cette découverte réside dans le fait que le cerveau se synchronise avec les fréquences ainsi restituées par un casque stéréophonique. Il est donc possible, à partir de ce moment, d'induire toute une série d'états de conscience divers. Ainsi, avec une fréquence de 4 hertz (ondes cérébrales Thêta) stimulant le cerveau, une personne s'endort et avec 25 hertz (ondes cérébrales Bêta), la faculté de concentration, la vigilance s'accroissent. Il a ainsi pu provoquer différents états dont la peur, l'angoisse, le stress, des sentiments d'insécurité voire de panique, mais aussi de calme mental, de relaxation, de paix intérieure, de créativité, de joie, de concentration... Ces tests ont été menés sur des centaines de sujets et contrôlés à l'aide d'un électroencéphalographe.

Robert Monroe a eu l'idée de mélanger ces signaux entre eux et d'induire ainsi des états de conscience spécifiques, spéciaux, des ENOCs : un signal Thêta (sommeil) couplé à un signal Bêta (état d'éveil) induit un état particulier où le corps est endormi, alors que l'esprit veille et cela provoquerait de mystérieuses expériences mentales, telle la sensation d'être hors de son corps, par exemple.

Il a ainsi pu isoler 53 fréquences modifiant les ondes cérébrales. Les applications sont nombreuses et facilitent la visualisation dirigée, la suggestion, la résolution de problèmes, la focalisation de l'attention, la stimulation de la créativité, la stimulation de la mémoire et de l'apprentissage, applications qui ont été utilisées dans de nombreuses écoles américaines et par des médecins, psychologues, pédagogues, scientifiques et thérapeutes. Des tests ont été effectués par un département d'enseignement de l'armée américaine, et les résultats ont montré que 77,8% des étudiants qui ont utilisé cette méthode ont perçu une amélioration de

¹ Hardy Christine, op.cit., p. 81 et suivantes. Elle y relate les expériences en laboratoire menées par Charles Tart.
Suite de la note page suivante

leurs capacités sensori-motrices ainsi que moins de stress, un meilleur contrôle de soi-même, une motivation améliorée et de meilleures performances.¹

En ce qui concerne les ENOCs, il a pu provoquer des phénomènes particuliers allant jusqu'à des cas de décorporation (OBE).

Ainsi, à l'Institut Monroe, en Virginie, de nombreux sujets — dont des médecins, des ingénieurs, des militaires, des scientifiques de renom, tels Rupert Sheldrake ou Élisabeth Kübler-Ross, et aussi des personnes de toutes les couches socioprofessionnelles, venues de nombreux pays du monde — expérimentent avec l'aide de la technique *HemiSync*, sous contrôle scientifique et avec l'aide d'instruments extrêmement sophistiqués, divers ENOCs : expansion de la conscience, OBE, *channeling*, etc... En 1988, il y avait déjà sept mille personnes qui avaient pu ainsi, en Virginie, vivre des expériences d'ENOCs.

Voici le récit d'une expérience vécue par un directeur administratif à l'Institut Monroe :

« En ce moment, je me déplace rapidement à l'intérieur d'un tunnel. J'étais debout et maintenant je suis comme aspiré par ce tunnel. Il est très étroit et maintenant je m'y élance vivement. J'ai aperçu un point de lumière à l'autre extrémité. Je m'achemine rapidement vers ce point de lumière. C'est comme si j'étais sur une sorte de faisceau lumineux qui me propulserait. J'en sors. Je pénètre dans une autre dimension et je viens de ralentir au maximum. Je me trouve exactement à l'ouverture de ce point de lumière que, maintenant, je franchis lentement. Tout est vert. La clarté contraste tellement avec l'obscurité du tunnel qu'elle en est presque aveuglante. C'est une sensation différente. Et maintenant, c'est comme si une énergie puissante m'étreignait. C'est une sensation extraordinaire. C'est une énergie d'une dimension nouvelle. »²

Ceux qui passent par l'Institut Monroe de Virginie en reviennent avec cette connaissance : « Je suis bien plus que mon corps physique. Et parce que je suis bien plus que la matière physique, je désire ardemment élargir, pratiquer, connaître, comprendre, contrôler et utiliser des énergies et des systèmes d'énergie supérieurs bénéfiques et constructifs pour moi, mes proches et l'humanité ».

D'autres chercheurs se sont également penchés sur l'OBE et des enquêtes statistiques ont montré qu'un grand nombre de personnes auraient expérimenté au moins une OBE dans leur vie. Voici certains résultats :

Monroe est nommé Monsieur X.

¹ Michael Hutchison, *op. cit.*, pp. 209-221.

² Robert Monroe, *Fantastiques expériences de voyage astral*, p. 59.

- une enquête datant de 1945 à l'université de Duke a vu apparaître le résultat suivant : sur 155 étudiants, 27% avaient eu au moins une OBE et, dans ce pourcentage, 70% en avaient expérimenté plus d'une.
- en 1967, le professeur anglais Celia Green fit apparaître que, sur 115 personnes interrogées, 19% répondirent oui à la question : « Avez-vous déjà eu l'impression de vous trouver en dehors de votre corps? ». Sur un autre groupe de 380 personnes, le pourcentage monta à 34%.
- En 1971, Charles Tart obtint 44% de oui sur un groupe de 150 personnes ayant occasionnellement fumé de la marijuana.
- En 1974, John Palmer, professeur de psychologie, a l'idée de mener des expériences avec plusieurs dizaines d'étudiants volontaires, en utilisant des techniques diverses censées faciliter l'OBE. Avec l'utilisation de lunettes de déprivations sensorielles de type « *Ganzfeld* », à la deuxième session, ce furent 65% des étudiants qui expérimentèrent cet ENOC. Il y eut encore d'autres sessions qui donnèrent toutefois des résultats moins significatifs.
- En 1977, en Islande, le professeur Haraldson fait une enquête réalisée par courrier envoyé à des adresses au hasard : sur 902 destinataires, 11% répondirent en affirmant avoir connu au moins une OBE.
- En 1978, en Angleterre, le professeur Suzan Blackmore fait distribuer 132 prospectus sur l'OBE : 11% de réponses positives. Le même professeur Blackmore, en 1984, envoie un courrier à 592 habitants de Bristol choisis au hasard : 12,2% d'OBE déclarées.
- En 1979, 354 lettres envoyées au hasard à des habitants de Charlottesville révélèrent 14% d'OBE.
- En 1980, en Australie, sur 177 étudiants en première année de psychologie on a trouvé 12% d'OBE.
- En 1980, aux États-Unis, sur 406 personnes, membres d'une association pour l'enrichissement spirituel, 50% ont vécu une expérience d'OBE.
- En 1983, aux États-Unis, sur 200 étudiants de première année de psychologie, 23% d'OBE...

En 1978, lors d'une étude transculturelle menée par le professeur Dean Sheils à l'université du Wisconsin, on a vraiment pris conscience que l'OBE était connue dans tous les pays occidentaux.

Des Égyptiens anciens à la tradition juive, des sages de l'Orient (yogi, taoïstes, sadhu, bouddhistes des trois véhicules...) aux chamans, guérisseurs, voyants, thaumaturges, « hommes de connaissances » de toutes les cultures traditionnelles, de l'islam mystique jusqu'à des mystiques chrétiens... on trouve des expériences de transe ecsomatique.

Vers 100 après J.C., Plutarque raconte l'aventure de Thespesios qui voyage dans les astres et dialogue avec les morts avant de réintégrer son corps endormi. Déjà, en 400 avant J.C., Platon nous avait transmis l'expérience analogue du soldat Er¹, laissé pour mort sur un champ de bataille. Aristote, Simon le Mage, Apollonios de Thyane, Basilides ont, semble-t-il, vécu par eux-mêmes une ou plusieurs OBE.

L'Église, dans l'hagiographie, appelle ce phénomène « bilocation » — et c'est un nombre impressionnant de Saints qui montrent ce pouvoir : saint Ambroise au IV^{ème} siècle, saint François d'Assise, sainte Thérèse d'Avila, saint Antoine de Padoue, saint Augustin, saint Alphonse de Ligori, saint Jean Bosco...

On trouve non seulement des gens religieux mais aussi : Giordano Bruno², Alfred de Musset, Goethe, Maupassant, Poe et Baudelaire, Michaux, les poètes Tennyson, Shelley et William Blake. Et aussi, plus près de nous, D.H. Lawrence, Aldous Huxley, Arthur Koestler, Jack London, Hemingway, Charles Lindberg, René Daumal... Et la liste est loin d'être exhaustive.

Parmi ces expériences de sorties hors du corps, il en existe un cas particulier, découvert récemment, et appelé NDE (*Near death experience*, expérience de mort rapprochée). Depuis les années 1970, des ouvrages parlant de la vie après la mort regorgent de récits

¹ « Aussitôt, dit-il [Er], que mon âme sortit de mon corps, elle chemina avec beaucoup d'autres, et elles arrivèrent en un lieu divin où se voyaient dans la Terre deux ouvertures situées côte à côte, et dans le Ciel, en haut, deux autres qui leur faisaient face. Au milieu, étaient assis des juges qui, après avoir rendu leur sentence, ordonnaient aux justes de prendre à droite la route qui montait à travers le Ciel, après leur avoir attaché par devant un écriteau contenant leur jugement ; et aux méchants de prendre à gauche la route descendante, portant eux aussi, mais par derrière, un écriteau où étaient marqués tous leurs forfaits. » Platon, *La République*, cité par Jean Prieur, *Les mondes subtils et la résurrection immédiate*, p. 111.

² Érudit mort sur le bûcher à Rome le 16 février 1600 pour avoir défendu les théories de Copernic.

authentiques de personnes en état de mort clinique et qui ont alors vécu une expérience de type quasi mystique, où elles ont d'abord traversé un tunnel pour arriver dans un lieu que beaucoup nomment l'au-delà, où des amis, des parents, des Saints où même Jésus Christ les ont accueillis puis renvoyés sur Terre, car leur temps n'était pas achevé.

Cet ENOC est techniquement proche de l'OBE mis à part le fait que, la plupart du temps, il est marqué par une rencontre avec la Transcendance, ce qui se produit plus rarement dans une OBE. Les statistiques, aujourd'hui, estiment à environ huit millions les Américains ayant expérimenté une NDE ; aucun chiffre n'existe en ce qui concerne l'Europe, la recherche y étant balbutiante en ce domaine.

Ainsi le voyage hors du corps semble être une expérience relativement répandue. Cependant, le manque de connaissances dans ce domaine fait que ceux qui en font l'expérience sont souvent effrayés voire paniqués : la sortie hors du corps spontanée est alors interprétée comme une crise d'ampleur variable — cela s'étend de la peur de mourir à celle de la folie. Toutefois, c'est l'ignorance qui crée ces aspects traumatisants, car le phénomène en lui-même est considéré comme relativement inoffensif. L'apprentissage du voyage hors du corps et sa maîtrise amènent le plus souvent un profond changement : c'est une révolution psychique qui s'accomplit. C'est aussi la compréhension que « je » n'est pas uniquement le corps physique, mais aussi autre chose : un Moi plus étendu, une conscience plus élargie, plongeant dans l'inconscient collectif et le Sacré. Cette connaissance tend donc à développer une plus grande souplesse d'esprit, une faculté d'adaptation plus solide, un courage et une curiosité sans cesse à l'affût.

Ces caractéristiques sont aussi celles du voyage chamanique. Le chaman peut explorer les multiples facettes de l'outre-monde, toutefois sa fonction principale est celle de guérir et de « voir ».

Les capacités qui peuvent se développer par la maîtrise du voyage chamanique et de l'OBE seraient assez étonnantes. La sensation de liberté et de maîtrise de sa destinée donnerait une nouvelle dimension à l'être : une meilleure compréhension du fonctionnement de l'humain — des autres et de soi-même — une plus grande tolérance vis-à-vis de ses

semblables, ainsi qu'un plus grand respect pour notre planète et ses habitants, de quelque règne qu'ils soient.

Des facultés mentales nouvelles, comme une pensée hors du temps et de l'espace, des facultés parapsychologiques (telles que télépathie, précognition, etc.) pourraient se développer. La capacité de stimuler les processus d'autoguérison — sur soi et les autres — semblerait également possible. Dans tous les cas, une fois dépassé le sentiment d'étrangeté, le voyage hors du corps / chamanique se révélerait transformateur. Il prouverait à celui qui l'expérimente qu'il n'est pas seulement enfermé dans une prison de chair, mais que l'esprit — ou quel que soit le nom de ce qui se décorpore — a accès à toutes les dimensions, à tous les plans d'existence, et donc à une connaissance sans limites — mais cela seulement une fois dépassée la peur de cette étrangeté, une fois acceptée la perte des repères habituels.

Car la peur est réputée être le seul et le pire obstacle : il n'y a aucun risque réel, c'est la peur en elle-même qui serait le plus grand risque. C'est elle qui ferait interpréter l'expérience en mode redoutable ; c'est elle qui fausserait jugement ou adaptation.

La barrière des émotions et de la peur semble ardue à franchir et c'est cela qui rendrait l'accès à l'OBE si difficile. Mais là aussi, patience et persévérance sont dits nécessaires pour finir par vaincre cet obstacle.

Ainsi donc l'OBE est un état de conscience très spécial, dans lequel le sujet dit être sorti de son corps et pouvoir se déplacer dans un environnement accessible uniquement par l'esprit. Voyons à présent quelles sont les caractéristiques de la transe ecsomatique.

2. La conscience en OBE :

Une fois hors du corps, l'expérimenteur se voit coupé de la fonction cognitive normalement assurée par le cerveau. Ainsi, la

« déconnexion possible de notre système cortical, grand pourvoyeur de jugements, expliquerait la difficulté rencontrée par beaucoup à analyser et à raisonner hors du corps. “Lors de mes incursions dans d'autres dimensions, explique Jeanne Guesné, il m'est impossible de raisonner, d'analyser, de déduire, la pensée parlée cérébralement n'existe plus. Je suis une

conscience connaissance ‘muette’ alors que lorsque je rêve, je pense mon rêve, je le verbalise.” »¹

Des choses simples, comme la lecture par exemple, deviennent délicates. Notre esprit étant coupé de sa « base », le cerveau, l’intellect semble fonctionner différemment. Le raisonnement est altéré, la mémoire est transformée également. Monroe rapporte à ce propos que de nouveaux souvenirs de lieux, inconnus de lui dans le monde matériel, appartiennent désormais à sa mémoire « terrestre » sans qu’il sache d’où ils lui viennent.

Un temps d’adaptation semble nécessaire pour développer de nouvelles attitudes cognitives dans l’état OBE, car l’émergence de fortes émotions y est fréquente et chaque pensée est suivie d’un flot émotionnel. Il convient donc d’apprendre à maîtriser ses émotions, à reconnaître ses systèmes de croyances, à fonctionner sans esprit analytique pour pouvoir valablement contrôler l’OBE.

3. OBE et expérimentations

L’OBE a été scientifiquement explorée pour la première fois en 1968 par le professeur Charles Tart avec un sujet nommé Miss Z. Elle était capable de vivre des OBE pratiquement chaque nuit et était donc un sujet intéressant à étudier. Elle a participé à quatre séances expérimentales étalées sur une période de deux mois où elle devait, une fois sortie de son corps, lire une série de cinq chiffres écrits sur un bout de papier et placés sur le haut d’une pendule près du plafond de la salle d’expérimentation¹. La première séance n’a rien donné. À la deuxième, Miss Z a pu se dédoubler et lire uniquement l’heure sur la pendule, mais pas les chiffres sur le bout de papier. La troisième nuit, Miss Z s’est retrouvée à l’extérieur du labo et rendit visite à sa sœur. À la quatrième séance, Miss Z réussit à lire le chiffre exact : 15132. Mais Tart, bien que l’expérience ait eu lieu de nuit, s’est refusé à valider l’expérience, quand il s’est rendu compte qu’une personne ayant une excellente acuité visuelle pouvait lire les chiffres se reflétant sur le plafond laqué. Dans cette série d’expériences, Tart a remarqué que le tracé EEG des périodes de sorties hors du corps ne correspondait pas à un tracé de phase de rêve normal.

¹ Jérôme Bourguine, *Le voyage astral*, p. 205.

« Mon impression générale des corrélations entre le tracé de l'EEG et les expériences OB² (avec sensation de flotter) de Miss Z est que ces expériences se passèrent durant un tracé de phase 1 du sommeil plutôt peu développé, qui était dominé par une activité alphas, et souvent mélangé avec des périodes transitoires d'éveil : cette activité alphas était toujours de 1 à 1,5 cycle par seconde plus lente que son rythme alpha normal d'éveil. Aucun mouvement oculaire ne semble accompagner ces expériences (...), le cœur reste à un rythme normal et stable, et il n'y a aucun changement prononcé ni dans une réponse basique de la peau (*basic skin response*, BSR) ni dans la réponse généralisée de la peau (*general skin response*, GSR). De plus, je peux dire avec quelque certitude que les expériences OB de Miss Z ne se passent pas pendant la phase de rêve normale (phase 1 de rêve) ; elle montre une phase 1 et des tracés REM normaux et bien développés, mais elle n'a relaté aucune expérience OB en conjonction avec les tracés de cette phase, à moins qu'ils ne se transforment en pattern alphas, sans accompagnement de REM. »³

Après avoir détaillé rêve lucide et OBE, il semble qu'ils aient de fortes similitudes structurelles. Certains pensent toutefois qu'ils sont de nature différentes.

¹ La lecture en OBE est un exercice particulièrement difficile, qui tient plus du déchiffrement que de la lecture. Ainsi, Miss Z s'est entraînée, pour les besoins de l'expérience, sept nuits de suite pour apprendre à lire en OBE.

² Tart utilise les initiales OB pour désigner l'OBE.

³ Cité par Christine Hardy, op.cit., pp. 84-85.

VII. DIFFÉRENCES ET SIMILITUDES ENTRE OBE ET RÊVE LUCIDE

1. Fluctuations de la cognition

Pour LaBerge, erreurs de logique et perturbations du processus cognitif pendant l'ENOC conduisent à des « certitudes » que ce qui se passe est réel, alors que c'est impossible. Ceux qui vivent ces situations affirment qu'il ne s'agit pas d'un rêve, mais d'un vécu authentique sur un autre plan de réalité, alors que la déduction logique de l'obeïste devrait être qu'il rêve et qu'il identifie ces événements bizarres comme étant des événements de rêve. Le fait qu'il n'en est rien conduit LaBerge à conclure que ces expérienceurs sont dans un état de rêve pré-lucide, donc non totalement conscients de ce qu'ils expérimentent à ce moment-là. LaBerge cite son expérience personnelle :

« Conscient de rêver, j'essayais de prolonger l'image qui commençait à s'estomper. M'élançant alors dans l'obscurité, je me retrouvais dans un tunnel noir où je rampais sur les mains et les genoux. Au début, je ne voyais rien, mais en touchant mes paupières, je pus les ouvrir et m'aperçus soudain que je traversais la pièce en flottant vers Dawn qui dormait sur le divan. Je me retournai pour voir mon "corps" assoupi sur le sol du salon. D'une certaine façon, j'étais parfaitement convaincu qu'il ne s'agissait pas d'un rêve et que je voyais bien mon corps endormi. Dawn se réveilla et se mit à parler. Je me sentis ramené par une force magnétique dans le corps assoupi sur le sol. Une fois arrivé, je me relevais dans ce corps (que je pris pour mon corps physique) et dis à Dawn avec excitation : "Sais-tu ce qui vient de m'arriver ? Une expérience hors du corps tout ce qu'il y a de plus authentique !" Ensuite, je feuilletais un album de timbres lorsque je me retrouvais en train de voler dans les airs (comme Superman) au-dessus de l'Allemagne.

Je fus choqué de me réveiller dans mon lit quelques minutes plus tard et de me rendre compte que j'avais dormi tout le temps. Mon cerveau fonctionnait alors assez bien pour noter combien ma première interprétation de ces événements s'avérait, dans l'ensemble, non plausible. Par exemple, j'avais pris pour mon corps physique véritable le corps que j'avais vu endormi et dans lequel j'étais entré depuis mon autre "corps" : maintenant je mesurais l'illogisme de cette idée. Sans l'impossibilité matérielle de partir en Allemagne et le témoignage de Dawn à l'état de veille, je serais encore convaincu que ce qui m'était arrivé n'était pas un rêve. »¹

¹ LaBerge, *op. cit.*, pp. 252-253.

LaBerge en conclut que l'on peut se leurrer et que les croyances, si elles sont fortement ancrées, peuvent faire croire à une réalité plausible qui ne s'avère, après un examen minutieux, n'être qu'une illusion. Car, si l'on est persuadé de quelque chose et que, de surcroît, les messages des sens renforcent cette croyance, alors il est normal de ne pas douter des perceptions.

Pour LaBerge, un rêveur lucide accompli est capable de faire une nette différence entre le rêve et le monde matériel. La sensation OBE, elle, se caractériserait par une amnésie partielle pendant le rêve. L'OBE commence généralement à l'état de veille, mais pour LaBerge, le sujet, n'est pas réveillé du tout : il croit l'être, mais en fait, il rêve déjà tout en ne s'en rendant pas du tout compte, et il pense que c'est une expérience de sortie hors du corps. LaBerge ajoute : « Ces états de confusion ont de grandes chances de se produire au cours de paralysies du sommeil, situation qui survient parfois lorsqu'on se réveille à demi d'un sommeil REM et que l'on se trouve incapable de bouger. »¹

En conclusion, LaBerge ramène toutes ces expériences ENOCs qui se passent pendant le sommeil à des rêves lucides partiellement ou totalement conscients.

2. La perception du corps second

Pour LaBerge, le corps que l'on perçoit lorsqu'on est en OBE n'est pas ce corps subtil dont il est fait référence dans la littérature ésotérique, mais un « corps de rêve », un « corps onirique ». Et ce corps de rêve, étant une création mentale, est une illusion. Seule la réalité physique ordinaire est réelle, le reste n'est qu'illusion, création du mental. Cela s'applique aux OBE : il ne peut y avoir de sortie hors du corps, car « nous ne sommes que dans l'espace *mental* »² à ce moment-là. Il en est de même des NDE :

« Considérant le fait qu'aucune personne ayant jamais eu une NDE n'était *réellement* morte, l'expérience n'apporte pas plus de preuve de la survie après la mort que les OBE ne justifient l'existence d'un quelconque corps « astral » indépendant du corps physique. Un neurophysiologiste serait prompt à souligner que, lors d'une NDE, le cerveau est encore suffisamment intact pour produire cette expérience. À cet égard, il est intéressant de noter que le cerveau d'un défunt est encore le siège d'une activité considérable, trente minutes, voire plus, après la « mort » clinique — c'est-à-dire l'arrêt cardiaque.

¹ *Ibid.*, p. 256.

² *Ibid.*, p. 261.

Comme la vie de veille, les OBE et les rêves, l'expérience à proximité de la mort est encore une *expérience*. Reste à savoir si elle survient au moment de la mort ou pendant un sommeil encore réversible. Puisque nos sources habituelles d'information sur ce qui est supposé advenir pendant et après la mort se limitent à ce que nous obtenons au cours des séances de spiritisme et des « voix de l'au-delà », nous ne sommes pas en position favorable pour étayer la validité des rapports de NDE ! (...) Il n'est pas nécessaire qu'un rêve soit littéralement vrai pour être signifiant et riche de sens (...) et ceci s'applique aussi aux NDE, qui possèdent souvent une signification infiniment profonde pour ceux qui les ont vécus. »¹

Dans le cas de rêves partagés par deux ou plusieurs personnes, c'est-à-dire des rêves où les rêveurs se retrouvent au même endroit et au même moment dans un rêve commun, LaBerge émet l'hypothèse qu'il s'agit là non d'un réel rêve partagé mais en fait d'une communication télépathique entre ces rêveurs dans laquelle ils partageraient uniquement la trame du rêve. Dans ces cas, c'est le fait que quelques détails soient différents dans les récits qui fait pencher LaBerge pour cette théorie de la communication télépathique (pour lui, les phénomènes télépathiques sont des faits, bien qu'il n'ait pas d'explication scientifique pour cela). Ces cas de rêves partagés restent très rares et on ne peut donc en tirer aucune conclusion valable. Souvent, des rêveurs (ou des « obeïstes ») tentent une rencontre de ce genre et l'on relève très peu de cas de réussite.

LaBerge laisse cependant la porte ouverte : en effet, s'il était possible de faire rêver lucidement deux sujets en laboratoire simultanément dans un rêve commun, et que ceux-ci envoient simultanément des signaux oculaires, alors il serait prouvé qu'il existe un monde onirique objectif.

« Si les rêveurs lucides mutuels se montraient incapables d'émettre les signaux simultanés, ce ne serait ni surprenant ni spécialement significatif. En revanche, s'ils venaient à les effectuer de manière concomitante, nous disposerions d'une preuve irréfutable de l'existence objective du monde onirique. Nous saurions alors que, dans certaines circonstances au moins, les rêves peuvent avoir la même réalité objective que celle du monde de la physique. Cela conduirait finalement à la question de savoir si la réalité physique est elle-même une sorte de rêve mutuel. »¹

Concernant cette question des différences entre rêve lucide et OBE, Celia Green relève des distinctions notables dans la perception du corps inhérente aux deux expériences.

Ainsi le corps de rêve du rêveur lucide est semblable au corps physique alors que le corps de l'obeïste peut prendre différentes formes ou être un simple point dans l'espace-temps. En

¹ LaBerge, *op. cit.*, p. 276.

général, les obeïstes voient leur corps physique couché dans leur lit. Celia Green pense qu'aucun rêveur lucide ne s'est jamais perçu comme un point, autrement dit sans avoir de corps. Il arrive cependant que des rêveurs lucides aient un corps différent de leur propre corps physique : cela peut même être un corps du sexe opposé, ou le corps d'une personne connue ou inconnue.

La différence essentielle, pour Celia Green entre les deux expériences — rêve lucide et OBE — tient dans la différence de perception du corps — qui est une copie exacte du corps physique chez le rêveur lucide. Il est donc parfois très difficile de trancher pour l'un ou l'autre cas, tellement les différences sont ténues. C'est souvent le degré de conscience de soi de l'expérience qui va être déterminant. Ainsi, le rêveur lucide sait toujours qu'il rêve — c'est une des principales caractéristiques de cet ENOC car sans elle, ce n'est plus un rêve lucide. L'obeïste pense qu'il ne rêve pas et que ce qu'il voit est réel : il est hors de son corps, il en est certain. Cependant, Celia Green, décrit cet univers que l'obeïste perçoit, non comme l'environnement réel, mais comme une copie, une réplique hallucinée par l'esprit de l'expérienceur. Il prend donc pour réel ce qui est une construction mentale, une *réalité virtuelle psychique*².

Celia Green note que les personnes en OBE peuvent se rendre compte qu'il se passe quelque chose, mais qu'il n'en déduisent pas forcément qu'ils hallucinent.

Ces deux ENOCs sont extrêmement similaires, voire identiques, et la seule différence notable relevée est issue du discours des expérienceurs. Ainsi les rêveurs lucides disent être conscients qu'ils rêvent et les obeïstes disent être conscients de se trouver hors de leur corps.

¹ *Ibid.*, p. 268.

² La réalité virtuelle est un univers construit en trois dimensions, à l'aide d'images de synthèses, dans la mémoire d'un ordinateur. À l'aide d'un appareillage spécifique (casque-écran et gant de données), il est possible de se mouvoir dans cet univers en 3D comme si on y était. On appelle cela une immersion dans la réalité virtuelle. Par analogie, un rêve lucide étant une construction psychique que l'on peut qualifier d'artificielle dans la mesure où elle n'existe que dans le cerceau de celui qui le produit, on peut appeler un rêve lucide *réalité virtuelle psychique* dans le sens où l'on se meut dans un univers également construit, élaboré et mis en scène — psychiquement : celui du rêve — en trois dimensions, mais en plus abouti, plus réaliste et plus « humain » que la réalité virtuelle simulée sur ordinateur.

Ainsi, LaBerge, rêveur lucide confirmé, pense que les obeïstes sont des rêveurs qui s'ignorent et se leurrent en pensant être hors de leur corps, incapables qu'ils sont, par manque de lucidité onirique, de reconnaître leur véritable état, celui de rêveur lucide.

3. Différences et similitudes entre OBE et rêve lucide

Parmi les obeïstes, certains connaissent le rêve lucide et savent apparemment faire la différence entre les deux états. D'un point de vue philosophique, les prémisses des « deux camps » sont assez divergents puisque, pour LaBerge et les personnes qui se rattachent à ses vues, il n'est de monde tangible et véritable que notre monde physique matériel, tout le reste, c'est-à-dire les expériences vécues en rêves lucide — et donc aussi celle vécues en OBE, puisqu'elles sont en définitive pour lui des sortes de rêves préLucides — appartient au domaine de l'imagination, de la construction mentale et n'ont pas d'existence hors du psychisme de l'expérienceur.

Pour les autres, le monde matériel n'est pas le seul et il existe quantité d'univers, de plans de réalités différents, que l'on peut explorer à l'aide des facultés de décorporation mais aussi des rêves lucides. Autrement dit, le monde qu'explore l'obeïste ou le chaman en voyage chamanique est, pour lui, tout aussi réel que le monde matériel habituel.

En ce qui concerne les points communs aux deux états, Bourguine note :

- paralysie physique.
- « flambée émotionnelle ».
- émerveillement face à l'expérience.
- mode de déplacement privilégié : le vol (ou la téléportation).
- capacité à diriger soi-même ses actions dans les limites liées au travail de l'inconscient.
- processus thérapeutique et résolution de conflits psychologiques.

Pour les différences, on peut relever :

- la lucidité onirique n'est pas constante pendant tout le rêve ; lorsque l'attention du rêveur baisse, le rêve lucide devient rêve ordinaire. En OBE, l'attention resterait soutenue en permanence, mais tout de même avec des changements de « lieux » instantanés.
- les obeïstes sont persuadés de la réalité objective de ce qu'ils perçoivent ; les rêveurs lucides sont persuadés que ce qu'ils voient est une construction mentale.

- la perception du corps est différente également : les obeïstes disent avoir un corps (quelle que soit sa forme : humaine, boule, point...) ; les rêveurs lucides ne perçoivent que très rarement leur corps ou alors seulement des parties, celles sur lesquelles se porte leur attention.¹ Mais tous deux peuvent modifier l'apparence de leur corps de double.
- les rêveurs lucides créeraient une réplique de la réalité comportant parfois quelques défauts par rapport au modèle existant dans la réalité matérielle. L'obeïste dit se déplacer dans une réplique exacte de la réalité matérielle mis à part, de temps à autre, quelques ajouts issus de sa propre pensée créatrice.²
- l'obeïste serait capable de distinguer nettement la nature des personnages rencontrés. Ainsi, il saurait s'il a affaire à un défunt, un rêveur, un autre obeïste ou d'autres personnages non incarnés, etc... Le rêveur lucide, lui, ne rencontrerait jamais des personnages autres que les personnifications de ce que Florence Ghibellini appelle les subpersonnalités et qui sont pour elle les autres facettes du moi.
- le rêveur lucide ne dépasserait donc jamais sa zone psychique personnelle — éventuellement ferait quelques rares incursions dans l'inconscient collectif — et l'obeïste aurait accès à un monde bien plus étendu débouchant sur l'inconscient collectif — et même au-delà.
- d'après les recherches effectuées à l'Institut Monroe, l'OBE interviendrait pendant la phase de sommeil profond, lorsque le cerveau présente une dominante d'ondes Delta. Le rêve lucide, lui, a lieu pendant le sommeil paradoxal, qui est caractérisé par une activité Thêta³.
- d'après les témoignages des personnes qui maîtrisent les deux ENOCs (Keith Harrary, par exemple), le rêve lucide est un marchepied pour l'OBE et la différence entre les deux états de conscience est sensible. D'autres comme Van Eeden ou Hugh Callaway ne sont pas capables de faire la différence.

¹ Celia Green pense qu'en fait c'est le rêveur lucide qui a un corps : son corps de rêve. L'obeïste peut avoir un corps mais pas toujours, sa simple conscience peut lui suffire. Ainsi, l'unanimité ne règne pas parmi les chercheurs, sans doute parce que ces deux états sont *similaires*.

² En effet, une des caractéristiques de ces ENOCs est de posséder la faculté de « matérialiser » le contenu de ses pensées. Ainsi, un rêveur lucide ou un obeïste pourra se mouvoir dans un univers issu de son propre imaginaire, ou créer des objets ou des personnages à volonté. À ce propos, Robert Monroe insiste sur le fait que l'obeïste expérimenté sait faire la différence entre ce qui est indépendant de lui et les créations de son mental.

³ On pense que le rêve lucide peut aussi se manifester en phase non REM.

Comme on le voit dans ces quelques points, la distinction entre les deux ENOCs est difficile à caractériser avec précision. Nous sommes dans un domaine où la subjectivité est reine et où un contrôle rigoureux est impossible. Les positions respectives tiennent souvent plus de l'acte de foi que d'une réelle connaissance, même si ces perceptions ENOCs sont si réelles et semblent si objectives qu'elles inspirent une quasi certitude chez les expérienceurs. Cependant, sachant que les sens peuvent être facilement trompés, il est évident que la recherche en ces domaines doit continuer afin d'éclaircir — si cela est réellement possible, et cela doit l'être — les points litigieux — et ils sont nombreux — qui restent encore en suspens.

4. ENOCs et répliques du monde réel

Tableau¹ récapitulatif des expériences métachoriques² :

		1	2	3	4	5
		Rêve Lucide	Faux éveil	OBE	Apparitions	Rêve éveillé
A	Prise de Conscience	totale	aucune	en règle générale	souvent à la fin de l'expérience	souvent pendant un très court laps de temps
B	Continuité avec le faux éveil précédent	aucune	aucune	peut être totale	souvent totale	peut être totale
C	Déroulement temporel	1 à 6 mn	quelques minutes	quelques minutes	quelques minutes	jusqu'à ½ heure (?)
D	Émotions	neutres à fortes	négatives	peuvent être très positives	neutres à négatives	neutres (?)
E	Réalisme	variable	variable	en général, excellent	en général, excellent	excellent (?)

¹ Celia Green et Charles McCreery, *Traüme bewußt steuern*, p. 122.

² Métachorique (allemand : *metachorisch*) : ce terme est dérivé des racines grecques *meta* qui implique l'idée de métamorphose, et *chore* qui signifie lieu, endroit. Le terme métachorique désigne donc des OBE ou rêves lucides dans lesquels il y a translation de l'endroit d'où le sujet regarde son environnement par rapport à l'endroit où il se trouve effectivement physiquement, lorsque l'environnement perçu en ENOC semble identique à l'environnement réel. Par exemple dans le cas d'un faux éveil, le sujet voit sa chambre d'un autre point de vue que de son lit où son corps physique repose. Le modèle métachorique élaboré par Celia Green repose également sur le postulat que les environnements perçus en OBE, rêves lucides, faux éveils et lors de la présence d'apparitions sont de nature totalement

Suite de la note page suivante

Dans ce tableau Celia Green récapitule les convergences et les différences entre cinq phénomènes relativement proches : le rêve lucide, le faux-éveil, la transe escamotée ou OBE, l'apparition et le rêve éveillé. Il n'est nul besoin de revenir sur le rêve lucide (colonne 1).

Colonne 2 : le faux-éveil est caractérisé par la sensation — très réelle — de se réveiller, de vaquer à ses occupations, et... de se réveiller à nouveau. Cela peut se produire plusieurs fois de suite, comme une boucle. Le problème dans ce contexte, est que la personne sujette au faux-éveil peut ne plus savoir si elle se trouve dans sa réalité de veille ou dans un rêve lucide. L'OBE est cette expérience d'être en dehors de son corps et de savoir que son corps physique est là, sur son lit, au repos. La sensation du vécu y est très réelle et peut même être très physique — cela est vrai également pour le rêve lucide.

Colonne 4 : l'apparition est prise en compte par Celia Green dans la mesure où c'est un phénomène qui a un caractère de réalité, qui est perçu comme un objet, un animal ou une personne normale. Le sujet pense être en général dans un état de conscience de veille normale et « voit » quelque chose qui a un fort caractère de réalité mais ne « cadre » pas : il est bizarre (ce peut être un défunt, un animal étrange — par exemple mythologique — ou toute autre chose de ce genre). Celia Green émet l'hypothèse dans ce contexte que c'est toute la perception du sujet qui a changé et qu'il est en état de conscience non ordinaire. Sa perception modifiée a recréé une réplique exacte de son environnement habituel avec rajout de l'apparition. Comme il y aurait recréation de la réalité dans un état de conscience non ordinaire, Celia Green classe l'apparition dans une catégorie qui s'apparente au rêve lucide ou à l'OBE qui, tous deux, ont aussi cette caractéristique de recréation de la réalité ordinaire. En ce qui concerne le rêve éveillé, les perceptions y sont moins claires et moins réalistes que dans les ENOCs précédents bien qu'elles aient nettement un caractère d'état non ordinaire de conscience.

La prise de conscience est totale en rêve lucide — pas toujours, car il existe des rêves plus ou moins lucides. Mais c'est effectivement une des caractéristiques des rêves lucides. Dans les faux-éveils, il n'y a pas de prise de conscience puisque dans cet état, on est sûr

hallucinatoire et sont une reproduction quasi fidèle de la réalité, mais ils ne représentent en aucun cas des lieux de la réalité physique habituelle.

d'être réveillé et donc d'être dans son état de conscience ordinaire (ECO). Dans l'OBE, on est conscient, mais on peut effectivement être tellement plongé dans cet état que l'on est persuadé d'être dans son état de conscience habituel. Or, il n'en est rien, car on peut parfois remarquer, dans les récits d'obeïstes, des erreurs de réflexion et de jugement qui montrent que le sujet n'est pas parfaitement lucide. L'apparition est en effet tellement surprenante que le sentiment de réalité est fort. Dans ce cas, il faut un certain temps au sujet pour réaliser que quelque chose cloche et qu'il ne se rende compte de ce qui ne va pas.

Colonne 5 : le rêve éveillé est assez proche du rêve normal mais, de temps à autre, on sait que l'on rêve.

Ligne B : la continuité avec le faux-éveil précédent : pour le rêve lucide et le faux-éveil, il n'y en a pas d'après Celia Green. Par contre avec l'OBE, la continuité peut être présente. LaBerge, lui, a vécu des faux-éveils suite à un rêve lucide. Il faudrait donc l'inclure.

Ligne C : le déroulement temporel des quatre premiers ENOCs est de l'ordre de quelques minutes. C'est en effet plus long pour le rêve éveillé, et cela peut encore être bien plus long dans le cadre du rêve éveillé dirigé utilisé en psychothérapie.

Ligne D : les émotions s'étagent de neutres à fortes pour le rêve lucide. Elles peuvent être fortes dans le positif — jusqu'à l'état de ravissement — aussi bien que dans le négatif — la terreur la plus extrême. Pour ce qui est du faux-éveil, Celia Green le qualifie de négatif. Je ne pense pas que le premier faux-éveil soit vécu de manière négative. Je dirai plutôt neutre. Après tout, on se sent vraiment s'éveiller. Tout semblait normal. Concernant les OBE, Celia Green écrit qu'elles peuvent être très positives. Certainement, mais ce n'est pas l'avis de tout le monde. Jeanne Guesné a vécu beaucoup d'OBE négatives à tel point qu'elle en déconseille la pratique. Elle pense également que la sortie hors du corps est un « acte contre-nature » et que, de ce fait, il recèle des dangers pour le néophyte, dont le plus important est certainement celui de croire que c'est là la vraie vie, hors du corps, alors que « le dédoublement est un piège supplémentaire qui l'enfoncé (le néophyte) plus profondément dans l'erreur en lui donnant l'impression d'une expérience fondamentale. »¹ Il faut donc, à son avis, pratiquer une longue ascèse spirituelle afin d'être transformé

¹ Jeanne Guesné, « Les sorties hors du corps », in : 3^e Millénaire, 1^{er} trimestre 1994, n°31, p. 10.

psychologiquement avant de pratiquer l'OBE sinon il y a risque de danger pour la santé physique et mentale.

D'après Celia Green toujours, le rêve éveillé est neutre. Cependant, des émotions peuvent tout de même être ressenties, comme dans un vrai rêve, mais la qualité des images perçues n'est pas toujours très réaliste contrairement à ce que note Celia Green dans son tableau. Le rêve éveillé ressemble plus à de la rêverie.

Le réalisme en rêve lucide se voit qualifié de variable. Oui, il est parfois difficile de stabiliser le rêve lucide. Mais pour un sujet bien entraîné le réalisme est très fort, il peut même être ressenti comme plus réel que la réalité ordinaire. De même pour l'OBE et les apparitions. En ce qui concerne le rêve éveillé, Celia Green le trouve très réaliste.

Les faux-éveils se caractérisent par le vécu d'une expérience ressentie comme tout à fait réelle alors que l'on dort encore. Lors du vrai réveil on se rend compte que ce n'était qu'un rêve — mais tellement réaliste !

Il peut arriver qu'une personne fasse cette expérience plusieurs fois de suite et répète, comme une boucle sans fin, la même séquence de rêve et faux-éveil. Cela peut se révéler extrêmement déstabilisant, car on finit par douter de soi.

Le faux-éveil ressemble au rêve lucide par cette qualité du réel vécu pendant l'expérience. Par contre, pendant le faux-éveil, le sujet ne se rend pas compte de son état réel et en ce sens on peut en déduire qu'il n'est pas totalement lucide, même s'il pense qu'il possède toutes ses facultés cognitives.

Celia Green rapporte l'existence d'un autre type de faux-éveil — qu'elle nomme faux éveil de type 2¹. Dans cette expérience, le sujet se réveille dans une ambiance électrique avec la sensation que quelque chose de menaçant se prépare. Il peut aussi y être perçu des

¹ « Green distingue deux types de faux-éveils. Le plus commun [type 1] est celui dans lequel le discours et les pensées du rêveur semblent se rapporter à une expérience de rêve antérieure. Ceci se produit parfois au moment où le rêveur a la ferme impression de s'éveiller dans son lit ou lorsqu'il cherche des indices pour vérifier la réalité de son vécu. (...) Le second type [type 2] de faux-éveil est celui où le sentiment d'être effectivement éveillé se double d'une extraordinaire atmosphère de suspense. Lorsque surgit cette impression, le rêveur se voit *toujours* dans son lit, qu'il ne quitte pas en général. La prise de conscience de la nature insolite de son éveil ne survient qu'après un certain laps de temps et elle engendre un climat de suspense, de crainte ou d'excitation. Le rêveur peut alors s'éveiller ou rester dans cet état et avoir des visions. Ce type de faux-éveil se manifeste rarement et tous les rêveurs lucides ne le signalent pas. Fox affirme qu'à partir de celui-ci, il lui était possible de déclencher une expérience hors corps. » Patricia Garfield, *op. cit.*, pp. 148-149.

bruits étranges et inquiétants ainsi que l'apparition de silhouettes bizarres. Florence Ghibellini appelle cet état particulier l'état intermédiaire.

En annexe, j'ai inséré un article de Florence Ghibellini sur l'état intermédiaire vu l'importance de cet état de conscience particulier.

L'état intermédiaire est aussi accompagné de manifestations de type kinesthésique (vibrations, fourmillements, énergie lumineuse ou électrique...), de type auditif (bruits, sifflements, crépitements, claquements...) et de type visuel (lumières, phosphènes...).

Jeanne Guesné rapporte également des ambiances similaires lors de ses voyages hors du corps :

« (...) je suis souvent entraînée dans des espaces d'une grande densité où l'atmosphère est lourde, oppressante, les bruits sont ressentis douloureusement. Ce sont des coups sourds, des crépitements métalliques, des craquements inconnus dans notre monde habituel. Il y règne un froid humide, qui me paralyse comme une peur. Et surtout, j'y rencontre l'eau sous toutes ses formes. C'est l'élément terrible, déchaîné, obscur qui m'engloutit en me communiquant une angoisse insurmontable. Les objets, les constructions, les paysages rencontrés au cours de ces sorties désagréables sont laids, sales, visqueux. Il règne toujours une demi-obscurité et je me déplace lourdement, difficilement, presque à l'horizontale, un peu comme on nage à contre-courant. Un peu comme Jean Marais flottait et avançait à travers une rue dévastée, bordée de décombres dans le film "Orphée" de Jean Cocteau. »¹

À noter également que ces récits ont des similitudes avec ceux des rencontres avec des incubes et des succubes (voir page 102). On se trouve là, manifestement, dans une catégorie d'expériences assez proches et peut-être s'agit-il du même état non ordinaire de conscience.

Voici un récit rapporté par Célia Green qui montre l'ambiance de ce genre d'expérience :

« Je me réveillais et remarquais que la radio était encore en marche. (...) Quelle heure est-il donc ? Je me relevais pour voir le réveil (qui était à une distance d'environ deux mètres) lorsque je me sentis mal. J'hésitais. Comme tout semblait normal, je continuais mon geste tout en ressentant une ambiance pesante dans l'atmosphère, et pris la montre qui se transforma tout à coup dans ma main ! Rapidement, je la rejetais. Le cadran noir était devenu blanc et les aiguilles se dirigeaient vers les chiffres 9 et 10. C'est à ce moment que je remarquais qu'il s'agissait d'un faux-éveil. Je réfléchis quant à la signification de la position des aiguilles (car je savais qu'il ne s'agissait nullement de l'heure véritable) et me remis sous mes couvertures. Il y avait des monstres qui me pesaient dessus, je criais à l'aide et ne m'éveillais pas, jusqu'au moment où je les attrapai, les combattais et les jetais à terre. »²

¹ Jeanne Guesné, *op. cit.*, p. 8.

² Celia Green, *op. cit.*, p. 110.

Cet état de type 2 peut conduire à une sortie hors du corps ou à un rêve lucide si le sujet se montre inflexible dans sa détermination. Mais souvent, ce faux-éveil de type 2 est accompagné d'une paralysie du sommeil, cet état si mystérieux et angoissant où l'on se sent, lors du « réveil », totalement paralysé.

5. Paralysie du sommeil et OBE

Un certain nombre de personnes — environ 5% — sont conscientes que leur corps physique est paralysé pendant une expérience d'OBE. Les autres ne ressentent pas ce phénomène. Celia Green a surtout observé la paralysie pendant l'OBE lorsque celle-ci se déclenche chez un sujet couché et jamais lorsqu'il est debout. Cependant, ajoute-t-elle, pour les OBE qui se manifestent chez des sujets en action, il a été observé que dans des situations de stress extrême, une expérience de sortie hors du corps était possible — lors d'accidents violents, mais aussi chez des soldats pendant la guerre ou bien :

« Mon ex-mari et moi avions une dispute au cours de laquelle il a essayé de m'étrangler... C'était comme si je flottais au-dessus de mon corps et me voyais lentement glisser contre le mur vers le sol. Tout s'est passé au ralenti et j'avais en même temps une impression de joie et de relâchement... La chose que j'ai remarquée ensuite est que je me réveillais au sol. »¹

Ces OBE spontanées sont peut-être liées à un très court sommeil. I. Oswald² a provoqué des sommeils instantanés à l'aide d'électrochocs. Il a ainsi montré qu'il était possible, dans certaines situations de stress — généralement extrêmes —, de s'endormir pendant un laps de temps variable. Ce micro-sommeil particulier pourrait être accompagné de paralysie du sommeil et / ou d'une expérience OBE. Il peut y avoir paralysie complète ou partielle ? qui permette encore une activité motrice : cela correspondrait bien à la description de la transe chamanique où le chaman est actif, transmet ses informations aux personnes présentes et, en même temps, voyage dans le monde des esprits. Cet état particulier correspondrait à la phase 1 du sommeil — qui précède la phase REM — et certains types d'OBE y seraient plus particulièrement associés, alors que le rêve lucide serait plus souvent et majoritairement expérimenté en phase REM. Cette hypothèse, exposée par McCreery, expliquerait aussi

¹ *Op. cit.*, p. 134.

² *Sleeping and walking : physiology and psychology*. Amsterdam : Elsevier (1962). Cité par McCreery, *ibid.*, p. 134.

pourquoi certains EEG de personnes en OBE montrent une activité cérébrale correspondant à l'état de veille.

Pour en revenir à la paralysie, voici les réflexions de Shirley Marques-Bonham :

« Quelqu'un qui ressent une paralysie et ne connaît rien de ces phénomènes peut en être intensément effrayé. D'autre part, les images hypnagogiques ou hypnopompiques qui peuvent être présentes à ce stade, si la personne est en train de s'endormir ou de se réveiller, peuvent devenir un théâtre de torture élaboré, avec des personnages effrayants. Il existe des contes folkloriques de démons, comme des contes de succubes ou d'incubes apparaissant dans ces circonstances, avec la personne à la merci de ces rêves affreux. Toutefois, avec un petit effort et de la persévérance, n'importe qui serait capable de sortir d'une telle situation inconfortable. Il s'agit de rêves générés par l'esprit subconscient, peut-être pour justifier une inconfortable situation de paralysie et de vibrations. »¹

Je souligne ici la relation qui est faite entre la paralysie du sommeil et les démons, incubes et succubes. Ces séances de torture font aussi penser aux pénibles sévices qu'endurent les personnes « se disant abductées ».

C'est ce que nous allons aborder maintenant.

¹ Shirley Marques-Bonham, « Manifestations de Kundalini, rêve lucide et expériences hors du corps », in : Rêver, n°3, p. 72.

VIII. EXPÉRIENCES DE MORT RAPPROCHÉE (NDE - EMI), SORTIES HORS DU CORPS et « ABDUCTIONS »

Le phénomène des personnes se disant abductées, « enlevées par les extraterrestres », est caractérisé par une grande complexité dont les divers éléments proviennent de champs divers : physiques, d'une part (traces au sol et relevés radars, par exemple), et relevant des états non ordinaires de conscience, d'autre part (visions, paralysie du sommeil, OBE...), le tout baignant dans un contexte sociologique dont les principaux éléments sont le millénarisme, la peur des changements, les risques concernant l'intégrité de notre écosystème, les nouvelles découvertes en biotechnologies et la menace de destruction massive par nos armes de guerre.

La problématique des abductions dépassant le cadre de cette thèse, je mettrai, dans cette partie, particulièrement en lumière les phénomènes spécifiquement de type ENOCs vécus par les « ravis »¹ afin de valoriser les aspects de similarités avec les OBE, les rêves lucides et les NDE.

Ce sujet est délicat pour plusieurs raisons dont la première, et la plus importante, est l'impossibilité de rassembler des données fortement fiables ; les autres raisons concernent la méfiance générale vis-à-vis de ce thème et le manque d'intérêt des milieux scientifiques². De plus, le phénomène ne connaît une grande ampleur actuellement qu'aux États-Unis ; en Europe, il est fait mention uniquement de cas isolés.

¹ Terme choisi par Bertrand Meheust pour désigner les personnes « victimes d'enlèvements par des extraterrestres ».

² Dans la revue *Science & Vie* de janvier 1999, il est fait mention d'un colloque ayant eu lieu à Pocantico (état de New York, États-Unis) du 29 septembre au 4 octobre 1997, sous la direction de Peter Surrock, professeur de physique à l'université Stanford, Palo Alto, Californie. Lors de ce colloque, les scientifiques présents « ont estimé que les informations sur les ovnis méritaient d'être examinées avec objectivité, de manière à peser toutes les hypothèses. » Leur conclusion est sans détour : il s'agit là de la reconnaissance officielle du phénomène ovni et de sa promotion en tant qu'objet d'étude digne de la science. C'est un revirement total de la communauté scientifique.

Cependant, une description de certaines caractéristiques des observations rapportées par les sujets de ces dits enlèvements peut nous apporter quelques éclairages sur les problèmes de perceptions de type hallucinatoire. J’y reviendrai de toute manière plus loin lorsque j’aborderai les expériences de Michael Persinger sur les inductions électromagnétiques et sa théorie des tensions tectoniques.

Mais avant d’aborder l’étonnante découverte de Michael Persinger, je propose de découvrir, avec le Pr. Kenneth Ring, les profils psychologiques de la population qui nous occupe.

1. « *Abductee* » : profil psychologique

Kenneth Ring, qui est un spécialiste des NDE, a étudié les personnes se disant *enlevées par les extraterrestres* — le terme anglo-saxon est *abductee*¹ — et a tenté de dresser leur profil psychologique, puis l’a comparé aux personnes ayant vécu des NDE.

Il en résulte que de fortes similitudes existent entre les deux groupes dont une des caractéristiques principales est leur transformation psychologique après l’expérience ENOC. Les *Ndistes* sont plus ouverts aux autres, montrent un moins grand intérêt pour les choses matérielles et se tournent vers la spiritualité. Les *enlevés* ou *ravis* montrent des caractéristiques similaires mais ont acquis, pour certains, en plus, ce qu’ils appellent des pouvoirs : précognition, télépathie, don de guérir, par exemple.

Voyons d’un peu plus près ce profil psychologique :

« les individus qui, à l’âge adulte, font état d’expériences liées aux OVNI ou aux NDE n’étaient pas, dans leur enfance, spécialement enclins aux fantasmes, mais *étaient déjà apparemment sensibilisés aux réalités paranormales* — ceci est particulièrement vrai pour les témoins de phénomènes ONVI. »²

Donc, ces enfants sensibilisés à des phénomènes paranormaux racontent souvent des histoires impliquant des rencontres avec des entités non physiques *alors qu’ils disent ne pas dormir et ne pas rêver*. En voici un exemple :

¹ Bertrand Meheust, dans *En soucoupes volantes — vers une ethnologie des récits d’enlèvements*, propose de traduire le terme *abductee* (de *to abduct*, enlever), par : « les ravis ».

² Kenneth Ring, *Projet Oméga*, p. 108.

« Je me trouvais dans ma chambre, où j'étais endormie [elle avait quinze ans à l'époque de cet incident particulier, mais, selon elle, les toutes premières expériences remontent à l'âge de deux ans !]. Je me réveillais — j'ignore quelle heure il était. Je restai là à réfléchir un moment — à rien de grave ni de triste —, et finalement, plutôt contrariée de m'être réveillée, je me retournai pour essayer de me rendormir. Un homme nimbé de lumière de la tête aux pieds se tenait debout près du lit. Ma première idée fut : "Mon Dieu ! C'est un mort bien vivant qui se tient là !".

C'était un humanoïde aux cheveux blonds roux, aux yeux bleus (...). Satin bleu, dentelle blanche, bas et redingote cintrée.

J'étais terrifiée ! Il me demanda télépathiquement d'allumer la lumière. Je sautais du lit pour appuyer sur l'interrupteur. Il était toujours là ! En proie à une intense panique, je ne parvenais pas à détacher mon regard du jeune homme. Puis il disparut, s'évanouit. Après sa disparition, ma peur se dissipa complètement. J'éteignis la lumière, me recouchais et me rendormis. »¹

Un autre exemple, celui d'une femme, avec des composantes de transe ecsomatique :

« Le jour de mon troisième anniversaire, ma mère organisa une fête et m'offrit une bague avec un diamant. Alors que nous étions attablés dans l'attente du gâteau, je sortis de mon corps, me mis à flotter autour du plafond, m'observant moi-même ainsi que les autres enfants. Lorsque ma mère apporta le gâteau et que je soufflais les bougies, je réintérais mon corps. Cette nuit-là, j'étais trop énervée pour dormir. Mon lit se trouvait sous une fenêtre. Je restais accoudée au bord de la fenêtre, et regardais les étoiles et ma bague. En levant les yeux vers le ciel, je vis trois lumières qui se mirent à grossir, à briller de plus en plus intensément à mesure qu'elles se rapprochaient. Elles vinrent tout près de ma fenêtre et flottèrent alentour. Puis elles prirent la forme d'êtres humains. Chacun avait une couleur dominante : or, bleu et rose. Ils m'avaient amenée sur Terre pour apprendre. Ils me dirent que la Terre était une école, et que je subirais beaucoup d'épreuves difficiles, que je croiserais des êtres étranges, que ma tâche consistait à apprendre à les aimer quoi qu'ils fassent. Ils me dirent que, quels que soient les événements, mon être véritable ne serait jamais affecté. Puis ils s'en allèrent.² »

Un certain nombre de chercheurs voient chez ces personnes des caractéristiques psychologiques particulières incluant souvent des capacités de nature parapsychologiques.

Jenny Randles, ufologue anglaise, déclare :

« Je suis convaincue que ces aptitudes imaginatives supérieures, doublées de scores PES³ élevés obtenus au cours d'autres expériences, et l'incidence très claire d'expériences paranormales dans la vie des personnes enlevées s'avéreront être la clé de tout le mystère, car il semble que ce soit le seul élément qui les distingue de toutes les autres personnes. »⁴

Hilary Evans, ufologue et folkloriste anglais :

¹ *Ibid.*, pp. 109-110.

² *Ibid.*, p. 112.

³ PES : perception extrasensorielle.

⁴ Citée par Kenneth Ring, *op. cit.*, p. 114.

« J'ai l'impression que, dans le privé, nous dirions pour la plupart que nous savons assez clairement qui est le plus enclin à faire ce type de rencontre. Je crois que c'est le genre de personne que nous décrivions vaguement — toujours officieusement — comme ayant des tendances “psi”. »¹

Et Berthold Schwarz :

« Ce type de rencontre n'est pas qu'un événement isolé dans la vie d'un individu, mais un phénomène à replacer dans le contexte plus large de son vécu antérieur, et des expériences, attitudes, et comportements qui font suite à la rencontre... La plupart des sujets ont une personnalité dissociative, dans certains cas mêmes de multiples personnalités. Ils sont prédisposés aux états de transe... On observe aussi le déchaînement de phénomènes “psi” dans l'entourage du sujet. Peut-être est-ce prévisible, puisque les états de transe induisent la production de PES et de phénomènes de psychokinésie. »²

Pour Kenneth Ring, ce profil psychologique spécifique trouve son origine chez des sujets prédisposés et les enfants maltraités représentent une partie de cette population.

Concernant la maltraitance de ces sujets lors de leur enfance, Kenneth Ring conclut, après enquête, à « la présence de niveaux relativement élevés (par rapport au groupe de contrôle) de traumatismes et de mauvais traitements au cours de l'enfance, ainsi que d'autres formes possibles de stress. »³ Mais ces mauvais traitements ne sont qu'une caractéristique causale parmi d'autres et ne sauraient à eux seuls expliquer les vécus de ces enfants. Kenneth Ring insiste bien là-dessus et souligne que l'étude « n'établit pas qu'ils jouent un rôle essentiel, et encore moins exclusif ».

Une autre particularité de ce profil psychologique particulier est la présence d'un pattern dissociatif.

En ce qui concerne la dissociation — qui est un phénomène normal que nous utilisons régulièrement ; elle ne devient pathologique que lorsqu'elle atteint des degrés extrêmes — les sujets qui « relatent des expériences liées aux OVNI et aux NDE semblent plus exposés que d'autres aux *tendances* dissociatives dans leur fonctionnement psychologique. »⁴

Pour Kenneth Ring, donc, les enfants ayant vécu un événement traumatisant de quelque nature ont développé comme moyen de défense privilégié la dissociation et, tendant ainsi à

¹ Cité par Kenneth Ring, *ibid.*, p. 115.

² *ibid.*

³ *ibid.*, p. 118.

⁴ *ibid.*, p. 121.

se déconnecter de la réalité de l'univers physique et social habituel — car dangereux —, ils ont développé la capacité d'absorption, c'est-à-dire la faculté de cibler son attention vers les réalités intérieures, psychiques, en se coupant de la réalité extérieure. Cette capacité d'absorption permet ainsi à l'enfant d'expérimenter un monde sensoriel intérieur. Ainsi ces états de conscience liés à l'absorption induisent des expériences OVNI ou NDE. En tous, cas, l'absorption est une des composantes principales de ces vécus. Kenneth Ring ajoute :

« Ainsi, une étude récente portant sur des personnes qui font des prédictions sur des bases mystiques et visionnaires a mis en évidence, parmi tous les traits de personnalité pris en compte, la prépondérance absolue d'une variable : la capacité d'absorption, variable dont la courbe linéaire était en corrélation directe avec la fréquence de telles expériences¹. Cette découverte globale va dans le sens d'autres recherches sur les aspects corrélatifs à l'expérience mystique², de même que les études portant sur les sorties du corps spontanées ou volontaires, états qui ont tous, semble-t-il, un rapport avec les tendances à l'absorption. En outre, dans le contexte spécifique des NDE, une étude au moins démontre clairement le rapport existant entre l'état d'absorption et la situation individuelle de la personne qui vit une NDE³. »⁴

Kenneth Ring, ayant déterminé le profil psychologique des personnes sujettes aux NDE et rencontres OVNI entre autres, nous présente ensuite son modèle, la personnalité type, le prototype d'individu qui va avoir souvent des expériences de ce genre. Ainsi :

« En fait, on peut supposer qu'un tel individu, en raison de ce type de conditionnement psychologique [traumatisme → dissociation → absorption], est bien rôdé à ces états de conscience, car il y a souvent eu recours. Et donc, lorsque plus tard au cours de leur vie, ces individus subissent un choc ou un traumatisme, qu'il s'agisse d'une expérience aux frontières de la mort ou d'un contact avec des OVNI, ils sont, plus que d'autres, en raison du vécu antérieur qui les a familiarisés avec ces réalités paranormales, portés à "basculer" dans cet état de conscience qui, tel un objectif à lentille spéciale, leur permet d'entrevoir ces événements exceptionnels. C'est pourquoi, il leur arrive de "voir" et d'enregistrer des choses qui risquent d'échapper à la conscience d'autres personnes. Ce que je veux donc suggérer, c'est que ces individus sont ce qu'on pourrait appeler des *sensitifs psychologiques*, avec un seuil de réaction au stress très bas, et que c'est leur enfance traumatisante qui a contribué à les façonner de la sorte. »⁵

¹ Voir Peter L. Nelson, *Personality Factors in the Frequency of Reported Spontaneous Preternatural Experiences*, Journal of Transpersonal Psychology 21 (1989), pp. 193-209.

² Par exemple, E.W. Mathes, *Mystical Experiences, Romantic Love and Hypnotic Susceptibility*, Psychological Reports 50 (1982), pp. 701-702 ; N.P. Spanos et P. Moretti, *Correlates of Mystical and Diabolical Experiences in a Sample of Female College Students*, Journal of the Scientific Study of Religion 27 (1988), pp. 105-106.

³ James B. Council et Bruce Greyson, *Near-Death Experiences and the Fantasy-Prone Personality*, essai présenté à l'American Psychological Association, Los Angeles, Californie, août 1985.

⁴ Kenneth Ring, *op. cit.*, pp. 123-124.

⁵ *Ibid.*, p. 124.

Pour Kenneth Ring, la maltraitance n'est qu'un des itinéraires débouchant sur ces personnalités sensibles et il y aurait d'autres voies comme la possibilité d'une prédisposition innée ou d'un apprentissage ciblé des parents encourageant leurs enfants à développer leur imagination.

Suite à ces vécus de mort rapprochée et de contacts avec des OVNI, il s'ensuit, pour les sujets, toute une série de transformations physiologiques et psychiques :

- sensibilité accrue à la lumière, aux sons, à l'humidité, aux aliments, à l'alcool, aux médicaments...
- modification du fonctionnement physiologique et neurologique, comme par exemple : température du corps, pression artérielle, système nerveux...
- modification dans les sensations énergétiques du corps ou les cycles comme : cycle du sommeil, sensation d'énergie, sensations inhabituelles dans le corps...
- modification du fonctionnement émotionnel : fluctuations d'humeur, émotivité...
- modification du champ de conscience : capacité accrue à traiter les informations, impression d'expansion mentale, perception de réalités parallèles...
- fonctionnement paranormal : télépathie, précognition, psychokinésie, guérison...

Ces transformations ne sont pas subtiles, elles sont en fait pour la plupart des sujets touchés assez spectaculaires. Pour Ring, dans de nombreux cas, on a affaire à une reprogrammation du système nerveux avec une sensibilisation accrue de tous les sens.

Certains auteurs avancent l'hypothèse que ces processus (NDE et enlèvements) sont une sorte d'initiation chamanique spontanée. Tout se passerait comme si notre culture occidentale — très matérialiste et de plus en plus éloignée des contingences spirituelles —, vivait une *réactualisation spontanée du processus initiatique* en cette fin du XX^{ème} siècle, de plus en plus répandue et touchant un nombre de sujets sans cesse croissant, pour les mêmes raisons que celles déjà citées plus haut — je les rappelle ici : le millénarisme, la peur des changements liés à l'accélération des progrès scientifiques, les risques concernant l'intégrité de notre écosystème, les nouvelles découvertes en biotechnologie (génie génétique et transgénisme) et la menace de destruction massive par nos armes de guerre (nucléaires, bactériologiques, chimiques...)...

Kenneth Ring, donc, semble avoir mis en évidence un profil psychologique des personnes susceptibles d'être sujettes à ce processus initiatique spontané. En tous cas, ces personnes se disent investies d'une sorte de mission et veulent modifier le cours de

l'évolution de l'humanité avant la catastrophe finale qu'ils voient comme irréversible si rien n'est fait. Et cela est en fait un des thèmes principaux de la mouvance *New Age*.

Si l'on connaît relativement bien la cause des NDE, il n'en est pas de même en ce qui concerne les contacts avec les OVNI. Car si ces contacts modifient la structure neurobiologique des sujets touchés, comment cela se passe-t-il ?

D'après les travaux de Paul Devereux sur les phénomènes lumineux naturels, qu'il nomme illuminations terrestres, il y aurait un lien très fort entre ces manifestations et ce que les témoins appellent OVNI. Les phénomènes classés sous la dénomination illuminations terrestres sont liés : aux boules de feu (associées à des temps orageux), à des lumières accompagnant les tremblements de terre, à une activité volcanique, à des plans d'eau (océan, lacs, rivières, chutes d'eau...), à la proximité des lignes électriques, des pylônes de transmission, des pics montagneux, des bâtiments isolés, des routes et voies ferrées, des carrières, des crêtes rocheuses et des cavernes.

Michael Persinger, neurophysiologiste et psychologue à la Laurentian University de Sudbury dans l'Ontario, a émis la *théorie des tensions tectoniques*, qui donne une assise plus solide à la théorie de Devereux.

2. Champs électromagnétiques et ENOCs

Pour Michael Persinger, la plupart des phénomènes OVNI sont provoqués par des mouvements de la croûte terrestre et ces mouvements telluriques sont directement responsables de l'apparition des illuminations terrestres. En fait, ces déformations, en plus des manifestations lumineuses, ont des propriétés électriques, magnétiques, soniques et mêmes chimiques.

Suite à ces observations, Michael Persinger en est venu à la conclusion que les manifestations électromagnétiques des mouvements telluriques avaient forcément une action sur le psychisme humain puisqu'il y a non seulement vision d'OVNI, mais aussi récits, par les témoins, d'histoires de rencontres rapprochées, de présences et même de

voyages en OVNI, d'examens médicaux et de manipulations génétiques par des entités extraterrestres à bord de leurs vaisseaux.

Pour Michael Persinger, ces personnes sont sujettes à des hallucinations provoquées par une stimulation des lobes temporaux. En effet — et Persinger l'a démontré en laboratoire — si l'on stimule ces lobes temporaux avec un champ électromagnétique, le sujet perçoit des présences, voit des apparitions, a l'impression de flotter et de se mouvoir, entend des voix, a des expériences mystiques, « revit » des vies antérieures... Autrement dit, cette stimulation des lobes temporaux est en mesure de faire vivre à un sujet toute la « panoplie » des états non ordinaires de conscience, avec cette sensation de réalité inhérente à ces états.

Pour Kenneth Ring, si l'on arrivait à prouver que les NDE sont dues à une activation des lobes temporaux au moment de la mort, cela donnerait une explication neurologique définitive du processus. Il n'en est encore rien, et les spécialistes des NDE ont encore bien du travail en perspective.

Par contre, en ce qui concerne les vécus subjectifs de cette activation des lobes temporaux par électro-aimant — et c'est là que je reviens aux caractéristiques des ENOCs — Paul Devereux note qu'

« Il est exact que de nombreux sujets “enlevés” déclarent avoir flotté jusqu'au “vaisseau” extraterrestre ; cette sensation de flotter est une sensation typiquement liée à la stimulation du lobe temporal. Dans les expériences de mort imminente, les gens se sentent flotter dans un tunnel en direction d'une lumière. Les personnes “enlevées” ont parfois le sentiment d'être hissées sur un rayon lumineux jusqu'au “vaisseau”. Les images et les sensations de mouvement sont très similaires. Les expériences d'enlèvement, de décorporation et de mort imminente ont beaucoup de facettes en commun. Il ne faut pas négliger ces similitudes. »¹

Michael Persinger ajoute :

« Il ne fait pas de doute que le type d'expérience incluant les expériences mystiques en général et les NDE en particulier, sont en rapport étroit avec l'activité du lobe temporal... Kate Makarec et moi-même avons découvert que toutes les composantes majeures des NDE, y compris les expériences de décorporation, l'impression de flotter, d'être entraîné vers la lumière, d'entendre des musiques étranges, et aussi de vivre des expériences profondes et significatives, peuvent se produire expérimentalement grâce à l'application dans la région du lobe temporal

¹ Paul Devereux, *Earth lights revelation*, Londres, Blanford, 1989, p. 213. Cité par Kenneth Ring, *op. cit.*, pp. 176-177.

d'une induction électrique de puissance minimale émanant d'une source exogène, à savoir un champ magnétique à ondes alternées. »¹

Et :

« Puisque l'on attribue la plupart des phénomènes OVNI à des sources énergétiques naturelles, la proximité de ces sources aurait le maximum de chances de susciter une instabilité électrique dans le cerveau de l'observateur. Le type de symptômes et leur intensité varieraient en fonction de l'induction électrique à l'intérieur du cerveau. À mesure de l'augmentation de l'intensité du courant, les effets iraient croissant, du picotement ou de l'impression d'une présence jusqu'à des odeurs ou sons bizarres, puis à la formation d'images de type onirique. À des courants très intenses pourrait correspondre une amnésie partielle, suivie d'une hypertonicité ou de convulsions. Des courants d'intensité extrême entraîneraient la mort, et seule une autopsie très fine permettrait de distinguer ces symptômes de ceux d'une crise cardiaque. Dans le cas de traces de brûlures sur le corps, on attribuerait probablement la mort à une électrocution par la foudre. »²

Bertrand Meheust, lui, hésite. En effet, il existe de nombreux cas où les phénomènes naturels décrits par Persinger sont peu envisageables.

Les personnes prédisposées, c'est-à-dire celles qui ont une sensibilité plus grande des lobes temporaux aux phénomènes liés au géomagnétisme terrestre et à ses champs, vivraient donc plus souvent que la majorité des personnes non prédisposées des expériences d'états non ordinaires de conscience.

On a vu avec Kenneth Ring que cette prédisposition peut être liée à un traumatisme infantile, mais aussi être innée, ou bien être acquise par entraînement. Cette théorie est excellente par le fait qu'elle apporte une réponse cohérente à une problématique complexe.

De là à proposer l'hypothèse que toute discipline spirituelle visant à obtenir des états modifiés ou non ordinaires de conscience se résume à l'apprentissage de la maîtrise du fonctionnement des lobes temporaux, il n'y a qu'un pas qui peut être facilement franchi.

De toutes manières, la théorie de Michael Persinger se veut déjà un modèle solide pour de nombreux scientifiques, qu'il soient neurophysiologistes, psychiatres ou médecins ; autrement dit, tous ceux qui sont confrontés à des sujets vivant des ENOCs.

¹ Michael Persinger, *Modern neuroscience and near-death experiences : Expectancies and implications. Comment on a « neurobiological model for near-death experiences »*. Cité par Kenneth Ring, *op. cit.*, p. 177.

² Michael Persinger, *The tectonic strain theory*, pp. 130-131. Cité par Kenneth Ring, *ibid.*, p. 178.

Pour en revenir aux caractéristiques ENOCs des enlèvements, voici les éléments typologiques en relation avec la transe escotique et que nous propose Bertrand Meheust. Dans l'ordre : l'appel, la paralysie, le bourdonnement ou vrombissement, le transport.

- **L'appel**

C'est un thème courant dans le folklore fantastique. Telle personne est attirée par une force invisible. Telle autre par une impulsion, tel autre encore change de route pour une raison obscure.

- **La paralysie**

Soit la paralysie se manifeste lorsque le témoin se trouve face ou près d'un OVNI ou lorsqu'il entre en contact avec ses occupants. Soit la victime est paralysée dans son lit. Ainsi, un sujet peut être paralysé dans son lit par des *aliens*¹ pendant que son conjoint est allongé près de lui, et, malgré ses cris de détresse — le lit étant entouré de créatures malingres, à grosse têtes et de petits yeux rouges, par exemple —, le conjoint ne se réveille pas et continue à dormir comme si de rien n'était.

Ce thème est ancien, on le retrouve dans notre folklore :

« Voici (...) la mésaventure d'un prêtre qui, en 1633, prétendit avoir rencontré sur la lande un groupe d'elfes. "Soudain il vit une grande quantité d'êtres de petite taille semblables à des pygmées qui formaient une ronde (...). Il fut stupéfait, mais s'avéra incapable de s'enfuir. Il était cloué au sol par une sorte de force surnaturelle. À peine les elfes l'eurent-ils aperçu qu'ils l'entourèrent (...). Alors il tomba, sachant à peine ce qu'il faisait, et les petites créatures se mirent à le piquer sur tout le corps, en émettant une sorte de bourdonnement continu." »²

La paralysie est répandue. On la retrouve, comme déjà évoqué plus haut, dans les sorties hors du corps, dont voici un exemple pour rappel :

¹ Extraterrestres. Jean Sider, ufologue français, après avoir étudié les « enlèvements par des extraterrestres » pensent que le terme *extraterrestres* n'est pas approprié car ces « ravisseurs non humains » ne sont pas nécessairement des extraterrestres d'après les récits mêmes des « ravis ». Jean Sider décide donc de qualifier ces « ravisseurs » du vocable américain *alien* et il donne de ce terme la définition suivante : « Dès lors que l'on ne peut plus parler d'entités extraterrestres (terminologie trop engagée et trop restreinte), il nous faut en utiliser une autre. Nous avons proposé *Aliens*, que les Anglo-saxons utilisent dans leur vocabulaire pour désigner les passagers des OVNI. C'est d'ailleurs le seul mot qu'ils ont à leur disposition pour traduire le nom *extraterrestres*. Ils ont bien *extraterrestrial*, mais en tant qu'adjectif seulement. *Aliens* veut dire étrangers aux humains (donc à la Terre). Pour désigner les étrangers au pays, ils emploient *foreigners*. ». Jean Sider, *Ovnis : le secret des Aliens*, p. 279.

² K. Briggs, *A dictionary of fairies*, Allen Lane Ed., 1976, p.26. Cité par Bertrand Meheust, *op. cit.*, p.55. On a ici des caractéristiques OBE : « incapable de s'enfuir, etc. » — ce qui indique un indice de paralysie — et l'effet « bourdonnement » / vibrations.

« Quand je ressens la paralysie du sommeil, je sens un courant électrique courir à travers ma tête et à l'intérieur de mon corps. Ce courant semble partir de l'arrière de ma tête, à mi chemin entre le sommet du crâne et la base du cou. Le courant démarre là, il se répand à droite et à gauche, puis s'enfonce dans mon corps. Pendant l'état de paralysie, je deviens rigide. Cela ressemble aussi à une crise d'épilepsie¹ (...).

Quand nous rêvons, nous sommes d'ordinaire inconscients de ce courant. Les rêveurs lucides, toutefois, ressentent souvent un "frisson" courir à travers de leur corps. (...)

Avec beaucoup de pratique, on peut effectivement induire ces courants et provoquer l'état de paralysie. »²

Et dans les épisodes mettant en scène des incubes et des succubes, des démons ou Satan :

« J'ai passé un temps assez bref dans la renaissance chrétienne fondamentaliste. Durant cette période, j'ai entendu beaucoup d'histoires de gens "épinglés". J'ai moi-même expérimenté cela deux fois. L'histoire commence comme ça : vous êtes allongé quand soudain vous vous trouvez incapable de bouger ; si vous êtes comme moi, vous entendez un rire de folie démoniaque. Vous êtes épinglé, incapable de respirer et complètement impuissant. Vous paniquez. Quelque chose d'entièrement surnaturel vous est arrivé. Satan vous a pris et il veut vous tuer !!!

Soudain vous vous souvenez que Jésus est tout puissant. De désespoir, vous criez son nom — seulement, vous ne pouvez pas, puisque vous ne pouvez pas bouger la gorge. Vous ne pouvez pas parler. Vous devenez encore plus désespéré. Tout ce qui vous reste, c'est votre esprit. Dans votre esprit vous hurlez quelque chose comme : "Jésus, sauve moi !" Soudain, la paralysie vous quitte, ainsi que les démons si vous en avez perçus. Vous pouvez à nouveau respirer (merci, mon Dieu !). Après avoir repris votre souffle, vous offrez une prière d'action de grâce à Dieu, et vous racontez à vos amis comment vous avez été délivré du démon. »³

Penchons-nous d'un peu plus près sur ces cauchemars induisant une paralysie.

Claude Lecouteux donne des précisions intéressantes sur la relation entre les elfes, les incubes / succubes et la paralysie du sommeil.

« En ancien Allemand "elfe" (*alp*) désigne le cauchemar, et aujourd'hui celui-ci est appelé "pression de l'elfe" (*Alpdruck*) ou "rêve elfique" (*Alptraum*). (...) »⁴

Ce cauchemar (*cauche* : peser ; *mare* : fantôme), désigne donc une créature (*Mahr*) belliqueuse qui étouffe sa victime.

« Le ou la *Mahr* est donc, dans le monde roman, une créature qui vous assaille et pèse sur vous ; de ce fait, elle est étymologiquement proche parente de l'*ephialtes* grec, littéralement "qui saute dessus", et de l'*incubus* romain, soit : "qui couche dessus". La notion de piétinement, étrangère au monde roman et que nous retrouvons dans *cauche*, est empruntée aux

¹ Ou de tétanie.

² Marc Bréault, « Paralysie du sommeil et OBE », in : *Rêver*, numéro 3, p. 79.

³ *Ibid.*, p. 78.

⁴ Claude Lecouteux, *Les nains et les elfes au Moyen-Âge*, p.161.

traditions germaniques. Là, le cauchemar vous piétine, thème le plus ancien, puis il vous chevauche. »¹

... car le dormeur est paralysé. Le *chaufaton* (lutin domestique de la haute Vallée d'Aulps, Haute-Savoie), autre créature, proche de la *Mahr*, se comporte comme ceci :

« D'autres fois, quand ils étaient couchés sur le foin à deux ou trois, le *chaufaton* venait les opprimer et les paralyser sous un poids très lourd, comme s'ils avaient eu une pierre sur eux, les uns après les autres. »²

Ainsi, la paralysie du sommeil, connectée à une sensation de présence qui oppresse le dormeur, est un thème connu depuis très longtemps. Il apparaît dans divers folklores et traditions. On le retrouve aujourd'hui sous une nouvelle forme, celle de créatures *aliens*, qui, tout comme leurs prédécesseurs, harcèlent, paralysent et enlèvent.

• Le bourdonnement, le vrombissement

Il est souvent présent lors du déclenchement de la décorporation. C'est d'ailleurs ce phénomène qui a poussé Robert Monroe à entreprendre des recherches sur les sons pour tenter de déterminer quelles fréquences pouvaient bien la déclencher. Et il a trouvé : il a inventé la technique *HemiSync*.

Ces bourdonnements, ces effets de vibrations, sont donc communs aux débuts des processus de raptés par des entités dites extraterrestres et aux transes ecsomatiques. Voilà qui rapproche les deux ENOCs si tant est qu'ils soient si différents que cela. En tous cas, à part la spécificité des scénarios vécus par les victimes d'enlèvements, peu de choses, finalement, au niveau psychophysique les distinguent.

On retrouve ce vrombissement également dans les NDE :

« Un homme dont la "mort" se prolongea pendant vingt minutes au cours d'une intervention chirurgicale à l'abdomen décrit "une sorte de vrombissement franchement pénible provenant de l'intérieur de ma tête. Cela me mit très mal à l'aise... Je n'oublierai jamais ce son". »³

Ce n'est pas le seul bruit que l'on entend pendant les NDE, il y a aussi des sortes de sonneries, des tintements, des claquements, grondements, détonations... tous sons qui sont familiers aux obeïstes.

¹ Ibid.

² Cité par Claude Lecouteux, op. cit., p.164.

³ Raymond Moody, *La vie après la vie*, p.47.

Voici un autre témoignage qui rapporte également le même genre de sensations :

« (...) J'ai vu l'infirmière entrer dans la pièce et former un numéro au téléphone ; médecins, infirmières et assistants sont arrivés. Pendant que tout se brouillait, j'ai entendu un son que je ne peux pas décrire ; c'était comme un roulement de tambour très rapide, un son envahissant comme un torrent s'engouffrant dans une gorge. Et je me suis senti monter, j'étais à un mètre environ au-dessus de mon corps, de sorte que je pouvais le voir : j'étais là, et les gens s'efforçaient de me ranimer. Je n'avais pas peur. Je ne souffrais pas ; paix totale. »¹

Une femme raconte également :

« Il s'est produit une espèce de vibration, une vibration tout autour de moi, entourant mon corps, comme si mon corps tout entier vibrait. D'où provenait cette vibration, je n'en sais rien ; mais pendant que tout se mettait à vibrer, j'ai été comme séparée en deux : je pouvais voir mon corps. »²

• Le transport

Une fois paralysé, le ravi est transporté dans un endroit pas toujours facile à localiser : ce peut être une grotte, un OVNI, un lieu indéfini... Le « ravi » peut avoir l'impression de laisser son corps physique derrière lui. Mais la majorité des récits fait abstraction de ce détail. Souvent le « ravi » dit être transporté sur / par un rayon lumineux ou porté par de petites créatures et se sent flotter en traversant des cloisons normalement solides vers le lieu où va se dérouler la suite du scénario. Généralement le « ravi » est terrorisé, car il ne peut rien faire, et il est à la merci de ces entités qui ne sont pas du tout rassurantes. On les décrit souvent comme des exécutants, même parfois comme des androïdes, le « chef » étant dans le vaisseau et se présentant toujours sous une autre forme : plus grand, intelligent, bienveillant, dominateur et plus humanoïde que les autres. Le retour est souvent instantané. Ou plutôt, le « ravi » se réveille dans son lit.

John Mack, psychiatre, spécialiste de l'étude et du soutien aux « ravis » dresse un excellent profil concernant le transport — et j'aimerais insister là-dessus, car il y a de fortes similitudes avec le phénomène de sortie du corps au début de la transe ecsomatique :

« Les rencontres ayant pour objectif un enlèvement se déroulent la plupart du temps au foyer même de la personne visée ou bien lorsque celle-ci conduit son automobile. Dans certains cas, la victime se promène à pied dans la nature. Une femme fut ainsi kidnappée en plein hiver sur son motoneige, des enfants depuis la cour de leur école. Le premier indice laissant à penser qu'un enlèvement se prépare pourrait être cette lumière intense et inexplicable, blanche ou bleutée, qui

¹ Raymond Moody, *Lumières nouvelles sur la vie après la vie*, p.52.

² *Ibid.*, pp. 52-53.

pénètre alors dans la pièce où se trouve la personne, ainsi qu'un vrombissement ou un bourdonnement sourd, une étrange appréhension de la part de la future victime, le sentiment d'une présence inhabituelle ou même la vision en direct d'un ou de plusieurs petits êtres d'aspect humanoïde dans la chambre, la découverte soudaine d'un étrange engin à proximité du lieu de la dite "rencontre".

Lorsqu'un enlèvement doit avoir lieu durant les heures nocturnes ou bien, comme cela se produit très fréquemment, durant les premières heures du jour, la victime a d'abord le sentiment de vivre un rêve. Quand on le questionne ensuite soigneusement, il apparaît que le kidnappé ne s'était même pas endormi, ou qu'il venait de se réveiller et qu'il avait bel et bien réintégré sa conscience éveillée. Au début du processus d'enlèvement, le sujet éprouve une espèce de trouble, de chavirement de la conscience, mais cet état est si proche de la "réalité normale" qu'il n'y prête pas attention. (...)

Après ce premier contact, le kidnappé est emmené par la voie des airs ("je flottais" est une expression commune à la plupart des sujets) à travers les couloirs du domicile, les murs et les fenêtres, ou encore le toit d'une voiture. Les sujets sont généralement extrêmement étonnés de découvrir qu'ils viennent de jouer au passe-muraille et de traverser sans encombre des objets solides sans éprouver autre chose qu'une faible vibration dans le corps. Dans la majorité des cas, le rayon de lumière semble servir de source d'énergie ou de "rampe d'accès" pour transporter (ou téléporter pourrait-on dire) la victime depuis l'endroit où elle aura été cueillie jusqu'au véhicule spatial où elle est attendue. En principe, le kidnappé est accompagné par un extraterrestre, parfois deux ou plus, qui doivent l'amener à bon port, c'est-à-dire à bord de l'appareil. Il arrive qu'à ce stade le kidnappé se rende compte qu'il a été complètement engourdi ou même paralysé par le contact d'une main ou d'un instrument tenu par un de ces êtres humanoïdes. (...) La terreur et l'impuissance s'ajoutent à l'aspect épouvantable de ce type d'expérience. »¹

Une des différences fondamentales avec la transe ecsomatique est ce climat de terreur où baigne le « ravi ». En effet, dans les sorties hors du corps volontaires, le sujet ne ressent généralement pas cette peur viscérale². Elle existe, mais uniquement dans la phase d'apprentissage lorsqu'il a peur de « sortir », autrement dit cette peur-là s'apparente à un réflexe de survie : la peur de la mort. Chez les « ravis », il en est tout à fait autrement : ils sont kidnappés par des créatures étrangères, non humaines, pour subir des choses désagréables en général. La peur se rencontre aussi lors des transes ecsomatiques non volontaires, lorsqu'elles se manifestent de manière spontanée. Ainsi, une personne de mes connaissances avait régulièrement peur de s'endormir le soir car elle savait très bien qu'elle allait se retrouver au plafond après s'être sentie paralysée et avoir subit une séance de bourdonnements particulièrement désagréables. Chez elle, cet épisode de sortie hors du

¹ John E. Mack, *Dossier Extraterrestres — L'affaire des enlèvements*, pp. 41-42.

² Il y a cependant des exceptions lorsque l'obeïste se « déplace » en un milieu ressenti comme « hostile » et malsain.

corps était accompagné de phénomènes de poltergeist : bruits frappés dans les murs, apparitions de flaques humides sur le sol, mouvements du lit.

Catherine Lemaire, elle aussi, dans ses voyages hors du corps a été confrontée à la peur. Voici ce qu'elle relate :

« ... Je suis éjectée de mon fauteuil et projetée d'un bout à l'autre de la pièce par "quelqu'un" d'invisible. Il me penche par la fenêtre. Je suis en haut d'un immeuble. J'ai peur mais je me dis : 'mieux vaut un mauvais voyage que pas de voyage du tout. Relaxe simplement ton corps.' Je détends mon corps. Je suis projetée avec moins de violence. J'ai moins peur. »¹

Mais ces peurs chez Catherine Lemaire vont en s'amplifiant et plus le temps passe, plus ses voyages hors du corps deviennent difficiles à tel point qu'elle commence à développer une tendance suicidaire qui faillit « la jeter sous une rame de métro ». À partir de ce moment, c'est l'Enfer qui l'amène à provoquer l'arrêt ses expériences et à les considérer comme des hallucinations. Ce qui fut pour elle, une sorte de libération.

Ainsi, ces trois ENOCs ont des caractéristiques similaires mais des contenus divergents. Si dans les NDE et les expériences dites d'enlèvements par les extraterrestres, on retrouve une trame structurée, il n'en est pas de même dans les voyages hors du corps qui sont beaucoup plus libres et riches dans leurs contenus. Par riche, je ne désigne pas la profondeur du vécu et son fort caractère de modification de la personnalité, mais riche en scénarios différents et en expériences.

En effet, dans les NDE, ce qui domine, c'est le passage par un tunnel et la visite d'un monde où le nouveau « mort » est accueilli puis renvoyé parmi les vivants. Et dans les récits d'enlèvements, la victime est kidnappée puis amenée dans un endroit où elle subit des examens médicaux et des expériences absurdes de type génétique et d'insémination artificielle.

Dans les voyages hors du corps, n'importe quoi peut se passer : rencontres avec des défunts, des guides, des extraterrestres, visites de mondes différents, étrangers, parallèles ou multidimensionnels, d'autres planètes, expériences sexuelles, révélations sur le sens des choses et de la vie, rencontres avec son Moi profond et d'autres facettes de son être, extase

mystique... Le voyageur décorporé confirmé se sent libre et beaucoup plus riche d'expériences.

Et cette caractéristique se retrouve aussi parmi les rêveurs lucides.

La différence se situe donc à ce niveau précis : dans le contenu de l'expérience.

Si certains ufologues voient dans les expériences d'enlèvements une nouvelle forme initiatique de type chamanique, Bertrand Meheust, lui, y voit plutôt un folklore qui se cristallise sous nos yeux et il y voit une chance extraordinaire pour les ethnologues de pouvoir étudier in vivo sa formation.

En conclusion, les similitudes entre les expériences OBE, NDE et « enlèvement par des extraterrestres » ont été mises en évidence. Celles-ci se retrouvent aussi bien au niveau des caractères mêmes de l'expérience qu'au niveau du profil psychologique des expérienceurs. Il me semble donc que nous avons affaire là au même type d'ENOC se déclinant en plusieurs sous-catégories.

À l'heure actuelle, nul ne peut encore expliquer les particularités des NDE et celle des expériences « d'enlèvement par des extraterrestres ». La seule chose qui les distingue de l'OBE, c'est leur caractère non volontaire, spontané donc, ou provoqué par un traumatisme.

Rêve lucide, OBE et leurs dérivés sont donc des ENOCs dont la caractéristique principale est, pour la personne qui en fait l'expérience, de se trouver immergée dans une réalité alternée, une apparente réalité virtuelle psychique où les sensations de vécu sont exacerbées à un point tel que les sujets ont tendance à y percevoir une réalité tangible vécue sur un autre plan, dans une autre dimension ou un univers parallèle.

¹ Catherine Lemaire, *Rêves éveillés — l'âme sous le scalpel*, p.54.

IX. CONCLUSION

Au fil de ces pages, j'ai donc mis en évidence le fait qu'il y a une similarité assez prononcée entre différents ENOCs qui, apparemment, d'après un certain nombre de chercheurs, sont différents.

Ainsi pourrait-on classer les rêves lucides, les voyages chamaniques, les expériences de transe de type OBE, les NDE et les expériences d'abductions — dans cette catégorie se classent aussi les raptés par les démons et le petit peuple (elfes, gnomes, lutins, farfadets, trolls...) — dans la catégorie de la transe ecsomatique. Il me semble en effet que nous avons là un corpus particulier qui débouche sur une nouvelle classification des ENOCs, plus cohérente.

De même, comme nous l'avons vu, il semble que les états non ordinaires de conscience aient cette particularité de placer le sujet qui les vit dans une situation où il pense être en dehors de son corps et, tout en étant tout à fait conscient du lieu où se trouve son corps physique, il sait qu'il vit un état non ordinaire de conscience.

Ce vécu particulier a induit, selon les cultures, les croyances religieuses et les milieux sociaux, toute une série de descriptions d'un univers invisible nommé respectivement l'au-delà, l'autre-monde, le *mundus imaginalis*, le plan astral et bien d'autres dénominations encore. Il n'a apparemment échappé à aucun de ces « voyageurs de l'au-delà » qu'il existait une corrélation très forte entre états de conscience et « plans du monde invisible ». Comme nous l'avons vu, seule une partie de nos scientifiques contemporains décrivent ces « lieux de l'invisible » comme des hallucinations ou des réalités virtuelles psychiques. Nous sommes une civilisation de la matérialité, de la science « dure », de la technologie orientée vers le pratique et notre vision du monde exclut qu'un état de conscience puisse nous ouvrir l'accès à une autre dimension. Non pas que l'existence d'autres dimensions soit mise en doute. Au contraire, la physique de pointe les tient pour possibles en théorie (univers parallèles, univers gémeaux, univers d'antimatière, théorie des trous de vers, par

exemple). Mais il est clair, et c'est là la principale critique scientifique, que l'existence de ces « ailleurs » est impossible à prouver avec nos connaissances et appareillages scientifiques actuels. Et comme on ne peut localiser, ni mettre en évidence ces « lieux de l'invisible », l'explication la plus économique en est celle d'une création mentale de type hallucinatoire (Michael Persinger), métachorique (Celia Green).

Il est évident que ces perceptions de mondes invisibles ne sont valables qu'en tant qu'expériences personnelles. En effet, les nombreuses descriptions divergentes montrent la subjectivité de ces informations, de ces cartographies. Le fait que nos systèmes de croyances soient totalement responsables de ce que l'on y voit montre qu'il est extrêmement difficile de conclure. Cependant, malgré ces différences, il existe malgré tout un certain nombre de constantes dans les modèles proposés par les expérienceurs et celles-ci devraient nous stimuler à creuser plus avant.

Pour en revenir aux systèmes de croyances, si ceux-ci sont déterminés dans le monde ordinaire matériel / physique par ce que l'on nomme le *consensus minimum de réalité*¹ — qui nous permet à tous, habitants de notre planète Terre de communiquer sur des bases à peu près communes —, il n'en est pas de même dans ces « univers » visités en états d'ENOCs. Là, ne se rencontre aucun consensus minimum de réalité, chacun est voué à utiliser ses propres référents représentationnels, colorés par ses croyances personnelles et ses conditionnements socioculturels.

Que se cache-t-il derrière ces systèmes de croyances ? N'y aurait-il pas là un point de départ pour l'exploration de nouvelles perspectives qui pourraient nous donner une toute autre image de la psyché humaine ?

Ainsi, pour ne citer qu'un exemple, le concept de double en tant qu'hypothèse de travail semble être une base prometteuse, ainsi que l'explique Pierre Erny :

« Car si cette notion [de double] n'occupe qu'une faible place dans la pensée officielle occidentale, elle s'impose par la bande (par la pensée ésotériste, par la parapsychologie) et se révèle éclairante dès que l'on s'interroge sur des phénomènes restés jusque là sans explication convaincante. Ceux-ci ont été marginalisés, niés d'un côté, assimilés au miraculeux de l'autre, alors que dans des civilisations reposant sur des cosmologies et des anthropologies différentes ils ont pu prendre ouvertement la place naturelle qui leur revient. (...) Une question reste ouverte :

¹ Voir Charles Tart, *Altered States of Consciousness*.

s'agit-il là d'une notion relevant de visions de l'homme particulières, parmi d'autres possibles, ou s'imposera-t-elle un jour au titre de la science comme donnée incontournable, comme j'aurai tendance à le penser à la suite de G. Frei ? »¹

Cette question reste en effet ouverte, mais il est fort probable, que des hypothèses de travail incluant les phénomènes parapsychologiques ou la notion de double par exemple, finissent par être pertinentes pour la simple raison qu'elles sont plus économiques et qu'elles éliminent nombre de contradictions ou de paradoxes, de constructions intellectuelles insatisfaisantes, générées par le modèle classique. Aujourd'hui, nous n'avons pas encore élaboré les concepts et les modèles pour traiter de ces questions, mais quoiqu'il en soit, les recherches déjà entreprises et les résultats déjà obtenus, ainsi que les pistes théoriques, conceptuelles et expérimentales qui se profilent dans notre horizon immédiat, nous ouvrent à de nouvelles perspectives dans la connaissance du psychisme.

Cette évolution de la pensée est naturelle, elle fait partie du nouveau paradigme scientifique.

¹ Pierre Erny, op. cit., p. 224.

X. BIBLIOGRAPHIE

- Bozzano (Ernesto), *Übersinnliche Erscheinungen bei Naturvölkern*, Freiburg Im Breisgau, Aurum Verlag, 1975, 324 pages.
- Brune (François), *Les morts nous parlent*, Paris, Ed. du Félin, 1988, 300 pages.
- Cade (C. Maxwell) et Coxhead (Nona), *The awakened mind - Biofeedback and the développement of higher states of awareness*, Longmead, Element Books, 1989, 276 pages, deuxième édition.
- Capra (Fritjof), *Le Tao de la physique*, Paris, Ed. Tchou, 1979, 319 pages, nombreuses photographies et illustrations.
- Castaneda (Carlos), *L'herbe du diable et la petite fumée*, Paris, Christian Bourgeois Éditeur, 1984, 264 pages, coll. « 10/18 ».
- Corbin (Henry), *Le paradoxe du monothéisme*, Paris, Le Livre de Poche, 1981, 221 pages, coll. « Biblio Essais ».
- Corbin (Henry), *L'imagination créatrice dans le soufisme d'Ibn' Arabî*, Paris, Flammarion, 1958, 328 pages, coll. « Idées et Recherches ».
- Couliano (Ioan P.), *Expériences de l'extase*, Paris, Payot, 1984, 220 pages, préface de Mircéa Éliade.
- Desoille (Robert), *Théorie et pratique du rêve éveillé dirigé*, Genève, Ed. du Mont-Blanc, 1961, 210 pages.
- Devereux (Paul), *Shamanism and the Mystery lines — ley lines, spirit paths, shape-shifting and out-of-body travel*, St. Paul, Llewellyn Publications, 1994, 238 pages.
- Donnars (Dr Jacques), *La transe : technique d'épanouissement*, Paris, Ed. Sand, 1985, 166 pages, coll. « L'homme et la connaissance ».
- Éliade (Mircéa), *La chamanisme et les techniques archaïques de l'extase*, Paris, Payot, 1974, 406 pages, deuxième édition revue et augmentée, coll. « Payothèque ».
- Éliade (Mircéa), *Méphistophélès et l'Androgyne*, Paris, Ed. Gallimard, 1962, 274 pages.
- Éliade (Mircéa), *Mythes, rêves et mystères*, Paris, Ed. Gallimard, 1957, 282 pages, coll. « Idées ».
- Éliade (Mircéa), *Occultisme, sorcellerie et modes culturelles*, Paris, Ed. Gallimard, 1978, 192 pages, coll. « Les Essais ».
- Éliade (Mircea), *Religions australiennes*, Paris, Payot, 1972, 200 pages, coll. « Petite Bibliothèque Payot ».
- 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.
- Evans-Wentz (Walter Yeeling), *Le livres des morts tibétain ou les expériences d'après la mort dans le plan du bardo*, Paris, Librairie d'Amérique et d'Orient Adrien Maisonneuve, 1977, 227 pages, préface de Jacques Bacot.
- Frazer (James George), *Le Rameau d'or*, Paris, Ed. Robert Laffont, 1981, 1004 pages, coll. « Bouquins ».
- Garfield (Patricia), *La créativité onirique — du rêve ordinaire au rêve lucide*, Paris, Ed. La Table Ronde, 1983, 238 pages.
- Glowczewski (Barbara), *Le rêve et la terre : rapports au temps et à l'espace des Aborigènes australiens*, Thèse de 3^{ème} Cycle en Ethnologie, Paris VIII, 1981, 339 pages.

- Glowczewski (Barbara), *Les rêveurs du désert — Peuple Warlpiri d'Australie*, Paris, Ed. Babel, 1996, 386 pages, 2 cartes, 18 photos, 1 figure.
- Green (Celia) et McCreery (Charles), *Träume bewußt steuern - Über das Paradox vom Wachsein im Schlaf*, Frankfurt am Main, Wolfgang Krüger Verlag, 1996, 264 pages.
- Green (Elmer) et Green (Alice), *Beyond biofeedback*, Ft. Wayne, Knoll Publishing Company, 1989, 369 pages, 5^e édition.
- Ghibellini (Florence), *Conscience et rêve lucide — 200 récits de rêves commentés — 1991-1998*, Paris, s.l.n.d., 1998, 181 pages.
- Halifax (Joan), *Les chamans, guérisseurs blessés*, Paris, Ed. du Seuil, 1991, 96 pages, nombreuses illustrations et photographies.
- Hardy (Christine), *La science et les états frontières*, Monaco, Ed. du Rocher, 1988, 264 pages.
- Hardy (Christine), *L'après-vie à l'épreuve de la science*, Monaco, Ed. du Rocher, 1986, 306 pages.
- Hardy (Christine), *Le vécu de la transe — la connaissance de l'invisible*, Paris, Ed. du Dauphin, 1995, 255 pages.
- Harner (Michael), *Chamane. Les secrets d'un sorcier indien d'Amérique du Nord*, Paris, Ed. Albin Michel, 1982, 232 pages, coll. « Expérience Intérieure ».
- Havecker (Cyril), *Le temps du rêve — la mémoire du peuple aborigène australien*, Paris, Ed. le Mail, 1992, 133 pages, 18 illustrations, préface et postface de Yvonne Malykke.
- Holler (Johannes), *Das neue Gehirn - Ganzheitliche Gehirnforschung und neue Medizin - Theorien, Modelle, Aktueller Forschungsstand*, Südergellersen, Verlag Bruno Martin, 1991, 480 pages, deuxième édition.
- Jung (Carl Gustav), *L'homme à la découverte de son âme*, Paris, Payot, 1975, 349 pages, dixième édition entièrement revue et augmentée, préfaces et adaptation du Dr Roland Cahen.
- Jung (Carl Gustav), *L'homme et ses symboles*, Paris, Ed. Robert Laffont, 1964, 320 pages, ouvrage collectif.
- Jung (Carl Gustav), *L'énergétique psychique*, Paris, Le Livre de Poche, 1993, 287 pages, coll. « Références ».
- Kenyon (Tom), *Brain states*, Naples, United States Publishing, 1994, 288 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.
- Lecouteux (Claude), *Les nains et les elfes au Moyen-Âge*, Paris, Éd. Imago, 1988, 207 pages, préface de Régis Boyer.
- Lecouteux (Claude), *Fantômes et revenants au Moyen-Âge*, Paris, Ed. Imago, 1986, 253 pages, postface de Régis Boyer.
- Lemaire (Catherine), *Rêves éveillés — l'âme sous le scalpel*, Le Plessis-Robinson, Éd. Synthélabo, 1993, 270 pages, coll. « Les empêcheurs de penser en rond ».
- 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.
- Lilly (Dr John C.), *Programming and metaprogramming in the human biocomputer, theory and experiments*, New York, The Julian Press Inc. Publishers, 1972, édition revue et augmentée, épuisée et rééditée sur Internet en 1997, 132 pages.

- Mack (E. John), *Dossier extraterrestres — l'affaire des enlèvements*, Paris, Presses de la Cité, 1994, 555 pages, coll. « Focus ».
- Markale (Jean), *La grande déesse — mythes et sanctuaires*, Paris, Albin Michel, 1997, 300 pages.
- McKenna (Terence), *La nourriture des dieux — En quête de l'arbre de la connaissance originelle*, Genève, Georg Éditeur, 1998, 318 pages, nombreuses illustrations.
- Mc Phee (Charles), *L'aventure du rêve lucide*, Paris, Ed. Jean-Claude Lattès, 1997, 336 pages.
- Meheust (Bertrand), *En soucoupes volantes — vers une ethnologie des récits d'enlèvements*, Paris, Imago, 1992, 191 pages, nouvelle édition revue et augmentée.
- Mendoza (Juan J.-L. de), *Deux hémisphères, un cerveau*, Paris, Flammarion, 1996, 126 pages, coll. « Dominos »
- Michaux (Didier), (ouvrage collectif sous la direction de), *La transe et l'hypnose*, Paris, Ed. Imago, 1995, 310 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.
- Monroe (Robert), *Ultimate journey*, New York, Doubleday, 1994, 304 pages.
- Moody (Raymond), *La vie après la vie*, Paris, Ed. Robert Laffont, 1977, 206 pages, coll. « Les Énigmes de l'Univers ».
- Moody (Raymond), *Lumière de l'au-delà*, Paris, Ed. Robert Laffont, 1988, 204 pages, coll. « Les Énigmes de l'Univers ».
- Moody (Raymond), *Lumières nouvelles sur la vie après la vie*, Paris, Ed. Robert Laffont, 1978, 186 pages, coll. « Les Énigmes de l'Univers ».
- Moody (Raymond), *Rencontres*, Paris, Ed. Robert Laffont, 1994, 232 pages.
- Mountford (Ch. P.), *Mythes et rites des Aborigènes d'Australie*, Paris, Payot, 1953, 207 pages, 18 photographies, 1 carte, coll. « Bibliothèque Géographique », Préface de J.B. Cleland.
- Narby (Jeremy) *Le serpent cosmique*, Genève, Ed. Georg, 1995, 236 pages, 33 illustrations.
- Nicholson (Shirley), *Anthologie du chamanisme. Vers une conscience élargie de la réalité*, Aix en Provence, Éditions Le Mail, 1991, 342 pages, Ouvrage collectif.
- Patterson (Meg), *Der sanfte Entzug*, Stuttgart, Klett-Cotta, 1988, 396 pages.
- Planson (Claude), *Vaudou, un Initié parle*, Paris, J'Ai Lu, 1974, 346 pages, coll. « L'Aventure Mystérieuse ».
- Poirier (Jean), *Ethnologie générale*, Paris, Ed. Gallimard, 1968, 1908 pages, 94 illustrations, Préface de Jean Poirier, ouvrage collectif, coll. « Encyclopédie de la Pléiade ».
- Poirier (Jean), *Ethnologie régionale*, Paris, Ed. Gallimard, 1978, 2076 pages, 242 illustrations, Préface de Jean Poirier, ouvrage collectif, coll. « Encyclopédie de la Pléiade ».
- Prieur (Jean), *Les mondes subtils et la résurrection immédiate*, s.l., Ed. Exergue / La Pierre d'Angle, 1997, 215 pages, coll. « Deux Mondes ».
- Prieur (Jean), *Les visions de Swedenborg*, Paris, Éd. Fernand Lanore, 1984, 212 pages.
- Prieur (Jean), *Swedenborg, biographie, anthologie*, Paris, Éd. Fernand Lanore, 1983, 240 pages.
- Ring (Kenneth), *Projet Oméga — expériences du troisième type - NDE*, Paris, Ed. du Rocher, 1994, 269 pages, coll. « Âge du Verseau », Avant-propos de Whitley Strieber.
- Rinpoché (Sogyal), *Le livre tibétain de la vie et de la mort*, Paris, Ed. de la Table Ronde, 1993, 574 pages, avant-propos de Sa Sainteté le Dalaï-Lama, 6 photos.

- Rouget (Gilbert), *La musique et la transe*, Paris, Gallimard, 1990, 624 pages, 8 photos, coll. « Tel », nouvelle édition revue et augmentée, préface de Michel Leiris.
- Schlesier (Karl H.), *Die Wölfe des Himmels — Welterfahrung des Cheyenne*, Köln, Eugen Diederichs Verlag, 1985, 259 pages, nombreuses illustrations de Dick West.
- Schott-Billmann (France), *Possession, danse et thérapie*, Paris, Ed. Sand, 1985, 178 pages, coll. « L'homme et la connaissance ».
- Sheldrake (Rupert), McKenna (Terence) et Abraham (Ralph), *Triologues aux confins de l'Occident — chaos, créativité et resacralisation du monde*, St Michel de Boulogne, Ed. St Michel, 1993, 237 pages, 12 illustrations, coll. « Science en Conscience ».
- Talbot (Michael), *L'Univers est un hologramme*, Paris, Pocket, 1994, 502 pages.
- Tart (Charles T.), *Altered states of consciousness*, San Francisco, HarperCollins Publishers, 1990, 692 pages, troisième édition revue et augmentée.
- Tart (Charles T.), *Waking Up - Overcoming the obstacles to human potential*, Boston, Shambhala Publications Inc., 1987, 323 pages.
- Thurnwald (Richard), *L'esprit humain*, Paris, Payot, 1953, 344 pages.
- Trinh (Xuan Thuan), *Le chaos et l'harmonie — la fabrication du Réel*, Paris, Arthème Fayard, 1998, 479 pages, coll. « Le temps des sciences ».
- Ushte (Tahca) et Erdoes (Richard), *De mémoire indienne*, Paris, Librairie Plon, 1985, 380 pages, 20 illustrations in texte et 33 illustrations hors texte, nouvelle édition revue, corrigée et augmentée d'une postface, d'un index et de débats et critiques, coll. « Terre Humaine ».
- Vazeilles (Danièle), *Les chamanes*, s.l., Les Éditions du Cerf, 1991, 126 pages.
- Vitebsky (Piers), *Les chamanes*, Paris, Albin Michel, 1995, 184 pages, nombreuses illustrations et photographies, préface de Jean Malaurie, coll. « Sagesse du monde ».
- Walsh (Roger N.), *The spirit of shamanism*, New York, Jeremy Tarcher/Putnam Book, 1990, 287 pages.
- Watson (Lyall), *Supernature*, Paris, J' Ai Lu, 1988, 376 pages, coll. « New Age ».
- Wier (Dennis R.), *Trance from magic to technology*, Ann Arbor, Trans Media, 1996, 182 pages.

XI. INDEX

- * Achteberg Jeanne, 32
- * Apollonios de Thyane, 75
- * Aristote, 75
- * Barkié, 28, 29
- * Basilides, 75
- * Bastide Roger, 19
- * Baudelaire Charles, 75
- * Béduneau Geneviève, 66
- * Billmann B.L., 13, 116
- * Blackmore Suzan, 30, 74
- * Blofeld John, 47
- * Bouddha, 44
- * Bourguine Jérôme, 78, 84
- * Bréault Marc, 103
- * Brune François, 68, 113
- * Callaway Hugh, 85
- * Capra Fritjof, 19, 113
- * Castaneda Carlos, 113
- * Christ *voir* Jésus Christ, 76
- * Cogér Arlis, 68
- * Corbin Henry, 113
- * Daumal René, 76
- * Desoille Robert, 62, 113
- * Devereux Paul, 99, 100, 113
- * Donnars Jacques, 9, 13, 113
- * Eeden Van, 85
- * Éliade Mircea, 14, 15, 16, 19, 40, 43, 113
- * Elkin A.P., 28, 40
- * Er, 75
- * Erica, 21
- * Erny Pierre, 68, 111, 112
- * Evans Hilary, 43, 45, 46, 47, 95, 113
- * Fidaali Kabire, 28, 29
- * Gackenbach Jane, 58
- * Garfield Patricia, 40, 47, 49, 50, 51, 89, 113
- * Ghibellini Florence, 56, 57, 61, 62, 63, 64, 85, 89, 90, 114
- * Goethe, 75
- * Goodman Felicitas, 4, 5, 6, 9, 11, 34
- * Gray Walter W., 31
- * Green Celia, 51, 56, 57, 59, 74, 82, 83, 85, 86, 87, 88, 89, 90, 91, 111, 114
- * Grof Stanislav, 51, 60, 61
- * Guesné Jeanne, 78, 88, 90
- * Halifax Joan, 114
- * Hardy Christine, 20, 21, 47, 48, 49, 71, 79, 114
- * Harner Michael, 15, 16, 17, 27, 28, 32, 33, 66, 114
- * Harrary Keith, 85
- * Hearne Keith, 48
- * Heusch Luc de, 10, 11, 15, 25, 26, 33
- * Howe Elias, 52
- * Hultkranz, 15
- * Hutchison Michael, 31, 73
- * Huxley Aldous, 75
- * James William, 16, 97, 113
- * Jésus Christ *voir* Christ, 76, 103
- * Jilek W., 32, 33
- * Jung Carl Gustav, 60, 114
- * Kafka Frank, 67
- * Kekule Friedrich Auguste, 52
- * Kilton Stewart, 40
- * LaBerge Stephen, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 60, 80, 81, 82, 83, 84, 88, 114
- * Lapassade Georges, 15, 20, 27, 29, 35
- * Lecouteux Claude, 66, 103, 104, 114
- * Lemaire Catherine, 62, 107, 114
- * Lilly John, 6, 52, 114, 115
- * Mack John, 105, 106, 115
- * Makarec Kate, 100
- * Maupassant Guy de, 67, 75
- * McCreery Charles, 57, 86, 91, 114
- * Meheust Bertrand, 93, 94, 101, 102, 108, 115
- * Mendeleiev Dimitri, 52
- * Michaux Didier, 14, 21, 23, 25, 75, 115
- * Miss Z, 78, 79
- * Monroe Robert, 6, 64, 69, 70, 71, 72, 73, 78, 85, 104, 115
- * Moody Raymond, 105, 115
- * Musset Alfred de, 75
- * Narby Jeremy, 17, 18, 115
- * Neher A., 11, 31, 32, 33
- * Nicklaus John, 52
- * Noone Herbert, 40
- * Pahnke Walter, 20
- * Palmer John, 74
- * Persinger Michael, 6, 29, 30, 94, 99, 100, 101, 111
- * Platon, 75
- * Plutarque, 75
- * Poe Edgar Allan, 67, 75
- * Prieur Jean, 75, 115
- * Randles Jenny, 95
- * Reed Graham, 67
- * Rémi, 115
- * Richards William, 20
- * Riffard Pierre, 44
- * Ring Kenneth, 29, 30, 94, 95, 96, 97, 98, 100, 101, 116
- * Roberts Jane, 13
- * Rouget Gilbert, 10, 11, 13, 14, 21, 26, 33, 116
- * Satan, 103
- * Schlesier Karl, 116
- * Schwarz Berthold, 96
- * Seth, 13
- * Sheils Dean, 75
- * Sheldrake Rupert, 73, 116
- * Shelley Mary, 75
- * Shiva, 19
- * Sider Jean, 102
- * Simon le Mage, 75
- * Simonton C., 51, 60
- * Soubirous Bernadette, 28
- * St Alphonse de Liguori, 75
- * St Antoine de Padoue, 75
- * St Augustin, 75
- * St François d'Assise, 19, 75
- * Ste Thérèse d'Avila, 15, 19, 75
- * Tart Charles T., 71, 74, 78, 79, 111, 116
- * Tartini Giuseppe, 52
- * Thespesios, 75

- * Watson Lyall, 16, 116
- * Wilde Oscar, 67
- * Worsley Alan, 47

- 1* Afrique, 11, 18
- 1* Amazonie, 17
- 1* Amérique du Nord, 14, 114
- 1* Angleterre, 12, 48, 74
- 1* Australie, 18, 28, 36, 37, 39, 44, 53, 74, 114, 115
- 1* Burkina Faso, 28
- 1* Californie, 93, 97
- 1* Canada, 33, 67
- 1* Caroline du Nord, 71
- 1* Chine, 18, 35
- 1* Duke, 74
- 1* Égypte, 53
- 1* Europe, 76, 93
- 1* France, 13, 116
- 1* Hongrie, 35
- 1* Hull, 48
- 1* Inde, 18, 35, 40, 43
- 1* Japon, 35
- 1* Liberia, 35
- 1* Malaisie, 40
- 1* Mars, 53
- 1* Occident, 13, 116
- 1* Ontario, 99
- 1* Orient, 75, 113
- 1* Ouagadougou, 28
- 1* Palo Alto, 93
- 1* Paris, 12, 13, 113, 114, 115, 116
- 1* Pocantico, 93
- 1* Stanford, 48, 49, 93
- 1* Sudbury, 99
- 1* Terre de Feu, 11
- 1* Tibet, 39, 40, 43, 47, 53
- 1* Toronto, 33, 67
- 1* Virginie, 71, 73
- 1* Wisconsin, 75

- 2* Aborigènes, 36, 37, 38, 44, 114, 115
- 2* Aranda, 36
- 2* Aztèques, 18
- 2* Boschimans, 11
- 2* Charismatiques, 12
- 2* Esquimau, 14
- 2* Germain, 66
- 2* Hindous, 19
- 2* Jumpers, 12
- 2* Kattang, 28
- 2* Kpelle, 35

- 2* Lapons, 14
- 2* Pentecôtistes, 12
- 2* Salish, 32, 33
- 2* Selk'nam, 11
- 2* Sénoï, 6, 35, 40, 41, 42, 43, 45, 50
- 2* Shakers, 12
- 2* Tibétains, 45, 56
- 2* Warlpiri, 36, 114

- abductee*, 94
- ADN, 17, 18
- aigle, 38
- âme, 20, 25, 26, 62, 66, 75, 107, 114
- archétypes, 50, 60
- autoguérison, 60, 77
- autoscopie, 67

- Bangré*, 28, 29
- bardo*, 44, 113
- Bêta, 72
- Bible, 12
- birark*, 37
- bruit blanc, 57
- bruit rose, 57

- caisson d'isolation sensorielle, 6, 7, 52
- candomblé, 35
- cartographie de l'invisible, 5, 7
- cataplexie, 15, 27
- chaleur, 43, 44
- chaman, 7, 10, 11, 14, 15, 16, 17, 26, 27, 28, 30, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 42, 67, 69, 75, 77, 84, 91, 114, 116
- chamanisme expérimental, 5
- champs magnétiques, 6
- channel*, 13
- channeling*, 12, 13, 73
- Ciel, 75
- Cieux, 15
- CIS, 6, 52
- concentration, 15, 22, 59, 72
- conscience, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 12, 14, 15, 16, 19, 20, 22, 23, 26, 27, 28, 30, 32, 34, 40, 41, 44, 45, 50, 53, 54, 55, 56, 57, 61, 62, 63, 64, 66, 69, 71, 72, 73, 75, 76, 77, 78, 83, 85, 87, 89, 90, 93, 97, 98, 100, 101, 106, 110, 115, 121
- Conscient, 80
- corps astral, 69
- corps de rêve, 81, 82, 85
- corps physique, 4, 54, 61, 64, 68, 70, 73, 76, 80, 81, 82, 83, 86, 87, 91, 105, 110
- corps subtil, 69, 81
- cortex, 31
- croyances, 13, 29, 46, 59, 63, 78, 81, 110, 111
- cybermonde, 54

- Dâkinis*, 46
- décorporation, 38, 69, 71, 73, 84, 100, 104
- dédoublement, 63, 66
- Delta, 85
- démons, 47, 64, 65, 92, 103, 110
- derviches tourneurs, 19
- dieux, 11, 19, 29, 30, 45, 66, 71, 115
- divination, 14, 18
- Doppelgänger*, 67
- double, 17, 44, 66, 67, 68, 69, 85, 89, 111, 112
- Dreaming*, 36, 37, 39
- Dreamtime*, 36, 37, 39

- ECC, 15, 33, 66, 121
- ECG, 121
- échelle, 17
- ECO, 16, 23, 37, 121
- EEG, 31, 32, 48, 49, 57, 79, 91, 121
- elfes, 102, 103, 110, 114
- EMG, 48, 49, 121
- enfers, 15
- enlevés, 94, 100
- ENOCs, 4, 5, 6, 7, 8, 13, 16, 21, 22, 23, 34, 35, 38, 43, 47, 51, 58, 63, 65, 71, 72, 73, 74, 76, 80, 81, 83, 85, 86, 87, 88, 93, 94, 99, 100, 101, 102, 104, 107, 108, 110, 111, 121
- entités, 12, 13, 16, 17, 30, 36, 39, 42, 45, 66, 71, 94, 100, 102, 104, 105
- EOG, 48, 49
- ésotérisme, 66
- ESP *Voir* PES et psi, 121
- esprits, 8, 11, 14, 15, 16, 17, 19, 27, 30, 32, 33, 35, 37, 38, 39, 42, 44, 45, 46, 54, 60, 66, 69, 72, 76, 77, 78, 83, 91, 92, 103, 116

- état d'éveil, 47, 72
 état de conscience chamanique, 14, 15, 28, 66, 121
 état de conscience ordinaire, 16, 121
 état intermédiaire, 63, 64, 89, 90
 états modifiés de conscience, 15
 états non ordinaires de
 conscience, 4, 5, 7, 8, 9, 15, 19, 22, 30, 61, 87, 90, 93, 100, 101, 110, 121
 expérience mystique, 97
 extase, 14, 16, 19, 21, 22, 27, 44, 108, 113
 extase mystique, 108
 extraterrestres, 29, 30, 93, 94, 100, 102, 104, 107, 108, 115

 FFR, 72
Fylgja, 66

Ganzfeld, 57, 74
 géographie de l'invisible, 5, 18
 géographie sacrée, 39
 glossolalie, 12
 gnomes, 110
 GSR, 79, 121

 hallucination, 10, 28, 67
Hamr, 67
 hémisphère droit, 54, 57, 58
 hémisphère gauche, 55, 57
HemiSync, 6, 7, 69, 72, 73, 104
 hochet, 11, 33
Hugr, 66, 67
 hypnose, 10, 11, 14, 21, 23, 24, 25, 26, 31, 61, 115

 images hypnagogiques, 57, 92
 inconscient, 33, 50, 53, 58, 60, 76, 84, 85
 inconscient collectif, 76, 85
 initiation, 32, 37, 39, 98
Inspec, 71

Ka, 66

 lâcher prise, 53
 lobes temporaux, 6, 29, 30, 32, 100, 101
 lutins, 110

 macumba, 35
 médium, 13

men of high degree, 40
 mental, 22, 45, 46, 51, 55, 57, 61, 72, 81, 85
 métamorphose, 86
mipi, 37
 Moi, 13, 35, 53, 55, 76, 108
 Moi de rêve, 53
 monde des esprits, 8, 15, 69, 91
 monde gris, 64
 monde invisible, 16, 69, 110
 mort, 13, 14, 28, 29, 37, 39, 52, 68, 69, 75, 76, 81, 82, 95, 97, 98, 100, 101, 104, 106, 107, 113, 116, 121
 morts, 18, 37, 68, 75, 113
mundus imaginalis, 110

 nains, 103, 114
 NDE, 4, 5, 29, 30, 76, 81, 82, 93, 94, 96, 97, 98, 99, 100, 104, 107, 108, 110, 116, 121
New Age, 99, 116
ngorntal, 37
Nirvana, 44
Nungari, 38

 OBE, 4, 5, 6, 15, 19, 38, 54, 57, 63, 65, 66, 68, 69, 71, 73, 74, 75, 76, 77, 78, 79, 80, 81, 82, 83, 84, 85, 86, 87, 88, 89, 91, 93, 102, 103, 108, 110, 121
 obeïste, 80, 82, 83, 84, 85, 106
 oiseau, 53
 ondes cérébrales, 31, 33, 54, 72
 ondes Delta, 85
 OVNIS, 29, 30, 96, 97, 98, 99, 101, 102, 105, 121

 paradigme, 34, 112
 paradigme scientifique, 34, 112
 paralysie, 67, 84, 91, 92, 93, 102, 103, 104
 paralysie du sommeil, 67, 91, 92, 93, 103, 104
 pensée créatrice, 85
 personnages de rêve, 62, 63
 PES *Voir* ESP et psi, 95, 96, 121
 phase REM, 48, 49, 55, 91
 phobies, 59
photic driving, 31
 PNL, 52
 pont, 8
 possédé, 10, 11

 possession, 11, 12, 13, 14, 22, 25, 26, 37
 posture de renforcement, 21
 postures, 4, 5, 6, 9, 45
 postures de transe, 5, 6, 9
 précognition, 57, 77, 94, 98
 privation sensorielle, 21, 25
 processus initiatique, 98
 processus thérapeutique, 84
 protection, 66
 psi *Voir* ESP et PES, 96
 psychanalyse, 60
 psyché, 26, 34, 61, 111
 psychisme, 5, 9, 30, 50, 51, 52, 61, 99
 psychosomatique, 60
 psychothérapie, 58, 59, 62, 88

 ravis *Voir* enlevés, 93, 94, 102, 105, 106
 réalité, 6, 7, 16, 18, 23, 27, 34, 36, 44, 45, 47, 50, 52, 55, 56, 64, 71, 80, 81, 82, 83, 84, 85, 86, 87, 88, 89, 97, 100, 106, 108, 111, 115
 reprogrammation, 52, 98
 rêve elfique, 103
 rêve éveillé, 50, 51, 62, 87, 88, 89, 113
 rêve lucide, 5, 6, 9, 34, 35, 43, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58, 59, 60, 61, 62, 63, 65, 68, 79, 80, 81, 82, 83, 84, 85, 86, 87, 88, 89, 90, 91, 92, 93, 110, 113, 114, 115
 rêverie, 4, 89
 rêves, 5, 6, 7, 9, 10, 11, 19, 25, 26, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58, 59, 60, 61, 62, 63, 64, 65, 66, 68, 78, 79, 80, 81, 82, 83, 84, 85, 86, 87, 88, 89, 90, 91, 92, 93, 103, 106, 110, 113, 114, 115
 rite du Chöd, 46, 47
 rituel, 16, 22, 27, 28, 31, 32, 46
 rituel chamanique, 32
 rythme, 11, 31, 32, 33, 34, 54, 79

 Sacré, 12, 16, 35, 39, 76
samsara, 46
 santéria, 35
 serpent, 17, 18, 115

Soi, 13
 sommeil, 10, 11, 25, 45, 48, 49,
 50, 52, 55, 57, 66, 69, 72, 79,
 81, 82, 85, 91, 92, 93, 98,
 103, 104
 somnambulisme, 26
 sortie hors du corps, 4, 15, 19,
 54, 57, 66, 76, 81, 88, 90, 91,
 107, 121
 soufis, 35
 stimulation acoustique, 31, 32, 34
 stress, 32, 59, 67, 72, 73, 91, 96,
 97
 surstimulation, 21
 synchronisation, 72
 système de croyances, 78, 111

tàltos, 35
 tambour, 11, 31, 32, 33, 34, 46,
 105
 télépathie, 57, 63, 77, 94, 98
 Temps du Rêve, 36, 37

 Terre, 11, 36, 75, 76, 95, 102,
 111, 116
 Thêta, 72, 85
 transe active, 11
 transe cataleptique, 14
 transe chamanique, 5, 6, 10, 11,
 13, 14, 15, 91
 transe de possession, 11, 12, 13,
 14, 22
 transe de vision, 27
 transe ecsomatique, 6, 19, 38, 65,
 75, 77, 87, 95, 102, 105, 106,
 110
 transe exploratoire, 15, 16, 18
 transe extatique, 19, 20, 21
 transe hypnotique, 21, 22, 23
 transe médiumnique, 12
 transe mystique, 19, 20
 transe passive, 11
 transe psychédélique, 27
 transformation, 11, 33, 37, 94
 tunnel, 73, 76, 80, 100, 107

 vaudou, 35
 vibration, 69, 70, 105, 106
 vibrations, 70, 71, 90, 92, 102,
 104
 vision, 4, 7, 17, 18, 19, 22, 27,
 28, 29, 30, 31, 52, 89, 93, 99,
 106, 112, 115
 visualisation, 22, 23, 28, 45, 47,
 51, 52, 57, 58, 60, 61, 72
 vol chamanique, 66
 voyage astral, 65, 66, 73, 78, 115
 voyage chamanique, 11, 15, 17,
 19, 22, 33, 66, 77, 84
 voyage initiatique, 38
 vrombissement, 102, 104, 106

 yoga, 40, 43, 44, 46, 53, 70, 113
 yoga du rêve, 43, 53
 yoga tantrique, 44
 yogi, 40, 43, 44, 45, 46, 47, 50,
 53, 75

XII. GLOSSAIRE DES ABRÉVIATIONS

BSR : *basic skin response* (réponse dermique de base)

CES : électrostimulation

ECC : état de conscience chamanique

ECG : électrocardiogramme

ECO : état de conscience ordinaire

EEG : électroencéphalogramme

EMC : état de conscience modifié

EMG : électromyogramme

ENOC : état non ordinaire de conscience

ESP : *extra sensorial perception* (perception extrasensorielle)

GSR : *galvanic skin resistance* (appareil mesurant la résistance électrodermique)

NDE : *near death experience* (expérience de mort rapprochée)

OBE : *out of body experience* (expérience de sortie hors du corps)

OVNI : objet volant non identifié

PES : perception extrasensorielle

PNL : programmation neuro-linguistique

RED : rêve éveillé dirigé

REM : *rapid eye movement* (mouvement oculaire rapide)

XIII. TABLE DES MATIÈRES

I. SOMMAIRE	2
II. PRÉFACE À CETTE ÉDITION.....	3
III. INTRODUCTION	4
IV. DÉFINITIONS DE LA TRANSE.....	9
1. LA TRANSE — DÉFINITIONS.....	9
A. <i>La transe de possession</i>	11
B. <i>La transe médiumnique ou channeling</i>	12
C. <i>La transe chamanique</i>	14
D. <i>La transe exploratoire</i>	15
E. <i>La transe ecsomatique (voyage hors du corps ou OBE)</i>	18
F. <i>La transe extatique ou transe mystique</i>	19
G. <i>La transe hypnotique</i>	21
#.1. Le comportement de type somnambulique.....	23
#.2. Le comportement « pseudo-léthargique »	23
#.3. Le comportement de type cataleptique.....	23
#.4. Le comportement « léthargie-réveil »	23
H. <i>La transe psychédélique</i>	27
I. <i>La transe de vision</i>	27
2. TRANSE ET MUSIQUE : LA STIMULATION ACOUSTIQUE EN QUESTION	30
#.1. A. Neher et le rythme du tambour	31
#.2. Gilbert Rouget réfute l'hypothèse de A. Neher.....	33
V. LE RÊVE LUCIDE	35
1. LES DREAM-CULTURES.....	35
a. Le pouvoir de guérir	37
2. LES SENOÏ	40
3. LE YOGA DU RÊVE TIBÉTAINE.....	43
4. LE RÊVE LUCIDE DANS LA RECHERCHE CONTEMPORAINE	47
5. L'INDUCTION DU RÊVE LUCIDE.....	54
6. LE CONTRÔLE DES RÊVES LUCIDES	55
7. RÊVE LUCIDE ET VISUALISATION	56
8. LES APPLICATIONS PSYCHOTHÉRAPEUTIQUES DU RÊVE LUCIDE.....	57
9. RÊVE LUCIDE ET SANTÉ PHYSIQUE.....	60
10. LES RECHERCHES DE FLORENCE Ghibellini	61
11. L'ÉTAT INTERMÉDIAIRE	63
VI. OBE – TRANSE ECSOMATIQUE	65
1. ROBERT MONROE : L'INDUCTION OBE À PARTIR DE FRÉQUENCES SONORES — DÉCOUVERTE DU PROCÉDÉ <i>HEMISYNC68</i>	
2. LA CONSCIENCE EN OBE :	76
3. OBE ET EXPÉRIMENTATIONS.....	77
VII. DIFFÉRENCES ET SIMILITUDES ENTRE OBE ET RÊVE LUCIDE.....	79
1. FLUCTUATIONS DE LA COGNITION	79
2. LA PERCEPTION DU CORPS SECOND	80
3. DIFFÉRENCES ET SIMILITUDES ENTRE OBE ET RÊVE LUCIDE	83

4.	ENOCs ET RÉPLIQUES DU MONDE RÉEL	85
5.	PARALYSIE DU SOMMEIL ET OBE	90
VIII.	EXPÉRIENCES DE MORT RAPPROCHÉE (NDE), SORTIES HORS DU CORPS ET « ABDUCTIONS ».....	92
1.	« <i>ABDUCTEE</i> » : PROFIL PSYCHOLOGIQUE	93
2.	CHAMPS ÉLECTROMAGNÉTIQUES ET ENOCs	98
IX.	CONCLUSION	109
X.	BIBLIOGRAPHIE.....	112
XI.	INDEX	116
XII.	GLOSSAIRE DES ABRÉVIATIONS.....	120
XIII.	TABLE DES MATIÈRES.....	121