

LES ETATS MODIFIES DE CONSCIENCE UNE CLE POUR COMPRENDRE L'ESPRIT ?



Rêve lucide, hypnose, transe, expérience « hors du corps »... Autant d'états de conscience que l'on dit modifiés car celle-ci persiste sous une forme ou une autre, parfois même de façon bien plus « performante » qu'à l'état normal de veille... La conscience est alors capable de prouesses : voyages, perceptions extra-sensorielles... Simples illusions d'un cerveau perturbé ? Ce point de vue réductionniste, confortable pour certains, semble mal s'accorder avec les recherches actuelles.

*D'après l'oeuvre « Sorcier Bantou » de
l'African Museum de Johannesburg.
Coll. F. Favre*



Sur la scène d'un amphithéâtre de Polytechnique, lors d'une traditionnelle

« Soirée hypnose » : on peut voir de jeunes gens, dont bon nombre d'élèves polytechniciens, se vautrer, sauter comme des grenouilles ou caqueter parce qu'ils se croient poules... L'animateur Alban de Jong se flatte régulièrement de pouvoir faire oublier le chiffre 2 à des X, censés représenter la fine fleur de la rationalité française. Ceux-ci vous affirmeront sans sourciller qu'ils ont onze doigts, ou bien ils courront offrir à l'hypnotiseur leurs cartes de crédit. Je regarde le jeune polytechnicien revenu de la scène et assis devant moi. Soudain je vois son regard changer et se charger d'effroi tandis qu'il dévisage son copain d'à côté : l'animateur vient de suggérer aux sujets que leur voisin devient un gros monstre du style gorille menaçant. Plus tard, Mathieu, un autre étudiant, racontera son expérience de transformation en lapin : « j'avais la sensation que ma peau était différente ».



Laboratoire de Stephen LaBerge, chercheur à l'Université de Stanford (Californie), dans les années 80 : on y poursuit des expérimentations sur les « rêves lucides », c'est-à-dire des rêves dans lesquels le rêveur est conscient de rêver. Des sujets entraînés sont soumis à des enregistrements pendant leur sommeil : EEG, électrodes sur les yeux, le menton, les poignets, etc. On leur demande d'exécuter un signal dès leur entrée en rêve lucide : le signal consiste en des mouvements oculaires spécifiques et des serrements de poings prédéfinis selon un code morse. Et l'expérimentation réussit ! Le rêveur est capable de suffisamment de contrôle pour faire passer un signal tout en rêvant. Et quel sentiment d'émerveillement et de liberté intense saisit le rêveur quand il s'aperçoit que dans ce monde onirique où il n'existe ni limitations physiques ni même contrainte morale, il peut tenter toutes les expériences possibles, comme voler, ou avoir un rapport sexuel avec la personne de son choix, tout en conservant une sensation de réalité extrêmement claire !



Change ment de décor : nous sommes à l'île Maurice, le village de Triolet s'apprête à célébrer une grande fête rituelle de « marche sur le feu ». Le rythme de la musique s'accélère, la procession s'avance, le prêtre arrive, coiffé d'une parure monumentale ornée de fleurs, il s'engage lentement sur les braises et traverse la fournaise longue de dix mètres. De nombreux autres lui succéderont, l'air recueilli. Un sujet, arrivé au milieu de la piste, se met à accélérer, et finit en courant : insuffisamment préparé, il ne devait plus être en transe. Plus tard, à côté de moi, dans la foule, une jeune fille se roule par terre, en proie à ce que nous occidentaux appellerions une crise d'hystérie. Elle est maintenue fermement par les personnes autour d'elle alors qu'elle se tord dans tous les sens. Pendant ce temps sur le brasier, la cérémonie continue.



Marches sur le feu à l'île Maurice.

Quel est le point commun de tous ces événements ? Les sujets sont dans un « état modifié de conscience », ou EMC. Il existe d'autres appellations, comme ENOC (Etat non ordinaire de conscience) ou ASC (en anglais : Altered State of Consciousness) (1). Ce concept d'état modifié de conscience a été forgé dans les années 60 pour préciser l'ancienne notion de transe et pour désigner tout état mental différent - dans l'expérience subjective ou dans le fonctionnement psychologique - de l'état de conscience de veille alerte vécu quotidiennement. Ces états modifiés sont temporaires et ne sont plus désormais assimilés à des états pathologiques. Ils apparaissent dans de très nombreuses circonstances et peuvent être induits par des procédés spécifiques ou des rituels. Ils nous permettent de plonger au plus profond de nous-mêmes, de vivre des sensations ineffables et merveilleuses, de savourer des impressions de liberté ou même de toute-puissance...

De la rêverie au voyage intersidéral

On distingue les modifications de conscience induites dans un contexte sacré, religieux, comme les trances rituelles (par exemple les cérémonies Vaudou), les « voyages chamaniques », les séances de

spiritisme, les exorcismes, les extases mystiques, les apparitions des visionnaires, la méditation du yoga, etc. ; et les EMC induites dans des contextes profanes, voire quotidiens : rêverie diurne, rêve éveillé, rêve normal, rêve lucide, hypnagogie (entrée dans le sommeil), hypnose, état induit par l'isolation sensorielle, Expérience « Hors du Corps » (OBE) , Expérience de Mort Imminente (EMI ou NDE pour « Near Death Experience »)..., ou plus banalement : hypnose de l'autoroute, de la télévision, transe de la danse techno, ou même... de l'orgasme.

Par exemple, l'OBE est une expérience subjective assez fréquente dans laquelle la personne a l'impression que sa conscience quitte son corps physique. Elle peut « voir » son corps d'en haut, et « voyager » en acquérant parfois des informations impossibles à connaître autrement. Les EMI sont des phases extrêmes que vivent certaines personnes à l'approche de la mort et dans lesquelles elles rencontrent généralement une grande lumière après avoir traversé un tunnel, et ont un sentiment d'amour inconditionnel et infini. Il existe souvent dans les EMI une première étape semblable aux OBE, dans laquelle le patient peut prendre connaissance de ce qui se passe dans la salle de réanimation

et le raconter après s'être réveillé du coma.

On ne sait pas encore s'il peut s'agir vraiment d'un « voyage » de la conscience



dans l'espace physique ou plutôt d'une vision onirique reconstruite en intégrant des éléments réels. Ceci est bien sûr l'objet de grands débats, mais on a recueilli plusieurs cas d'acquisition d'information par des voies non-conventionnelles, et toute approche réellement scientifique devra tenir compte de ces phénomènes (ce que ne font malheureusement pas en général les

neurophysiologistes, qui se contentent de les ignorer).

La méditation, dans un contexte de type yoga ou zen, peut conduire à des états de conscience très profonds où l'on semble atteindre un sentiment de connaissance universelle, ou encore de « vacuité », de vide absolu, ou de félicité. La tradition du yoga tantrique décrit l'expérience de la Kundalini, énergie lumineuse qui remonterait le long de la colonne vertébrale, sortirait par le haut de la tête, et mènerait à un état de "non-dualité", où le temps et l'espace ne semblent plus être des obstacles.

Le voyage chamanique, lui, consiste pour le sorcier (ou homme-médecine) en transe à envoyer son âme voyager dans le monde des esprits-animaux, pour rapporter des remèdes par exemple. C'est une expérience qui se retrouve dans de nombreux pays de tous les continents, via des pratiques étonnamment proches.

...L'OBE est une expérience subjective assez fréquente dans laquelle la personne a l'impression que sa conscience quitte son corps physique...

Au-delà de l'Ego

Les ethnologues qui étudiaient les transes rituelles ne furent pas les seuls à s'intéresser au phénomène de modification de la conscience. Bientôt, des psychologues s'attaquèrent au problème. Ainsi, à l'approche descriptive des « autres mondes » explorés lors d'EMC, et fortement liés aux formes d'expression culturelles, s'ajouta l'approche phénoménologique, l'étude des modifications des sensations et du vécu. Dès 1966, A.Ludwig avait déjà décrit dix traits généraux des états modifiés, parmi lesquels des perturbations de la pensée, et de la relation au temps et à l'espace, des distorsions



perceptives allant jusqu'aux hallucinations, des changements émotionnels et dans l'image du corps, un sentiment de l'ineffable et de régénération, une hypersuggestibilité et une anesthésie...

Ludwig s'est attaché à étudier les différents stimuli capables d'induire un EMC, comme la réclusion solitaire, l'isolation sensorielle, un état émotionnel intense, etc. En fait, toute technique qui permet à la subjectivité, à l'intériorité, de prendre le pas sur les stimulations extérieures, permet d'induire une transe. On a aussi constaté qu'il existait une très forte variabilité des prédispositions individuelles.

Beaucoup d'autres chercheurs se sont penché sur la question : C. Tart, E. Bourguignon, R. Shor, etc. puis toute l'école de la Psychologie Transpersonnelle s'est emparée du sujet et a institué des méthodes permettant d'atteindre ces états modifiés de conscience, comme le psychiatre américain Stanislas Grof qui a mis au point la technique de

*St Pierre, par Le Greco.
Détail de la Sacristie de la
cathédrale de Tolède.*

« respiration holotropique ». Par hyperventilation (respiration forte), le sujet parvient à des états où il lui semble s'affranchir des limitations du temps, de l'espace, de l'ego... Cette technique est

reprise en France par des psychothérapeutes comme Djohar Si Ahmed, avec, à la clé, certaines guérisons tout à fait spectaculaires.

...La Kundalini, énergie lumineuse qui remonterait le long de la colonne vertébrale, sortirait par le haut de la tête, et mènerait à un état où le temps et l'espace ne semblent plus être des obstacles...

Des ébauches de théories

Dès le dix-neuvième siècle, les savants et philosophes se sont posés le problème de la conscience et de ses fluctuations. La conscience ordinaire ne relèverait en fait que d'un effort important de construction mentale, d'un système d'intégration des stimuli perceptifs et des demandes cognitives, selon un consensus culturel de rapport à la réalité. Toute déstabilisation de ce système conduirait à un mode de fonctionnement plus archaïque permettant à un nouvel état de conscience de s'installer. Ces théories n'ont pas encore donné lieu à des modèles testables de façon approfondie, mais le sujet continue à passionner. Comment de plus ne pas s'interroger sur l'énigme philosophique de la nature de la réalité, quand on expérimente par exemple une OBE ou un "rêve partagé à deux" ?



Séance médicale d'hypnose collective dans la salle Louis, d'après Moreau de Tours (1890). Coll. F. Favre

Le concept même d'«état de conscience» est critiqué

On a reproché à la notion d'EMC ou de transe son imprécision, son caractère « fourre-tout » permettant d'y classer tous les comportements bizarres qui ne relèvent pas franchement d'une pathologie. En ce qui concerne l'hypnose, des « anti-étatistes » ont soutenu qu'il ne s'agissait pas d'un état mais d'une série de comportements induits culturellement par des attentes et des suggestions. Et certains se font fort de reproduire des phénomènes d'hypnose de music-hall comme la rigidité entre deux chaises ou le percement de joues sans saignement. Ceux-là oublient une chose : même si le comportement peut être identique, le vécu conscient et les sensations sont complètement différents, car dans l'hypnose les actions sont ressenties comme totalement involontaires. Alors qu'au CHU de Liège par exemple, se pratiquent chaque semaine plus d'une dizaine d'interventions chirurgicales sous hypnose, on connaît peu de candidats à des opérations pratiquées à l'aide de la « suggestion pure » ! Il n'en reste pas moins que « l'hypnose est un scénario culturel, comme notre extase religieuse », rappelle Catherine Lemaire, psychothérapeute. Et force est de constater qu'en effet, tous les



Charcot à la Salpêtrière, toile d'André Brouillet, 1887. Le neurologue JM Charcot, professeur à la Salpêtrière (où il eut pour élève, entre autres, Sigmund Freud), avait recours à l'hypnose pour soigner les hystériques. Coll. F. Favre

phénomènes apparaissant au cours d'une transe se conforment à des scénarii culturels pré-établis : dans les rites wolof du Sénégal, les sujets qui s'adonnent aux danses du n'döp sont possédés par des « rab », esprits ancestraux qui se manifestent souvent sous la forme d'un animal ; dans le Vaudou, les fidèles se transforment en chevaux que montent les divinités, les « loas » ; dans la grande crise d'hystérie de Charcot, la patiente devient catatonique ou aveugle, son corps se tord selon « l'arc hystérique classique » ; dans le « somnambulisme magnétique » de Puységur, le sujet peut en état de transe poser des diagnostics de maladie ou lire des lettres cachetées...

*Guérisseur en transe, en Swaziland,
1969. Coll. F. Favre*



De l'utilité des EMC

L'hypnose, en plus de son utilisation en chirurgie où elle permet de remplacer les anesthésies générales par de très légères anesthésies locales, a beaucoup d'applications thérapeutiques : traitement de l'obésité, de la douleur, de la dépendance à la nicotine, des phobies, rappel de souvenirs enfouis, etc. Les EMC permettraient d'atteindre les couches profondes de l'inconscient, c'est pour cette raison qu'elles sont très utilisées dans les psychothérapies ou les méthodes de développement personnel : Freud a débuté la pratique psychanalytique en hypnotisant ses patients, et actuellement beaucoup de techniques de psychothérapie, comme la méthode Héli-sync de l'Institut Monroe, travaillent sur les états de conscience. L'exploration individuelle de ces niveaux de conscience ouvre sur de nouvelles sensations, une nouvelle vision du monde et du rapport à l'espace/temps, une nouvelle perception



*« Ectoplasme »
produit lors
d'une transe
médiomnique.
Coll. F. Favre*

de la réalité... Nous pouvons visiter des lieux inconnus et avoir accès à des informations dont nous ne soupçonnions pas l'existence. C'est surtout au sein du mouvement New-Age que les EMC ont focalisé l'espoir de l'homme nouveau, plus ouvert à la spiritualité, et développant les « facultés inexploitées » de son cerveau.

Mais les EMC, notamment l'hypnose et la technique du Ganzfeld (qui consiste à plonger le sujet dans un environnement sensoriel totalement neutre), sont également utilisés par les parapsychologues pour l'étude des phénomènes paranormaux. En effet, les sujets en EMC présentent une aptitude accrue à la télépathie, la voyance, et c'est aussi pendant des trances de médiums que se sont produits les fameux « ectoplasmes » du dix-neuvième siècle, qui ont laissé perplexes plus d'un chercheur ! L'équipe du Pr. Morris à l'Université d'Edimbourg a obtenu d'excellents résultats lors d'expériences de télépathie sous Ganzfeld avec des sujets particulièrement créatifs .

Enfin, les ethnologues ont mis l'accent sur le rôle d'intégration sociale des trances, par exemple pour les femmes ou les individus marginalisés qui peuvent participer à des rituels initiatiques.

Il ne faut cependant pas perdre de vue la dangerosité potentielle de la pratique sauvage de ces trances, surtout sans encadrement psycho-culturel. Les dérives psychopathologiques ne sont pas rares, et on a connu par exemple aux Etats-Unis des épidémies « d'éveils incontrôlés de

Kundalini» ou des procès à l'encontre de psychiatres poursuivis pour rappels de faux souvenirs sous hypnose. Si les mondes virtuels créés par les jeux vidéo de nos ordinateurs nous fascinent, nous sommes maintenant conscients d'avoir à notre portée, par le seul pouvoir de notre esprit, des territoires inconnus encore plus merveilleux ! Mais plutôt que de céder totalement à cette attraction délicate, il faut surtout prendre garde à préserver son équilibre psychologique, et éviter de tomber aux mains de sectes ou de psychothérapeutes manipulateurs.

La voie royale vers l'esprit ?

Tant que les EMC n'étaient étudiés que par les ethnologues et les parapsychologues, ils ne constituaient pas un sujet très porteur parmi les scientifiques. Cependant, avec le développement international et transdisciplinaire des « Consciousness studies », où toutes les disciplines concourent à explorer le fonctionnement de la conscience, de nouvelles perspectives se dessinent. Des médecins commencent à s'intéresser aux NDE et aux OBE, comme le professeur suisse Olaf Blanke qui a récemment publié un article dans la revue Nature sur l'induction neurologique d'un sentiment de décorporation chez une patiente épileptique. L'utilisation en neurosciences des nouvelles techniques de neuro-

imagerie permettra sans doute de donner des éclaircissements sur ces « états ». Ainsi, l'EEG(2) ne permettait pas de distinguer l'hypnose de la veille normale, et on pouvait donc douter que l'hypnose constituât un « état particulier » comme peut l'être le sommeil paradoxal par exemple. Mais à la fin des années 90, des recherches menées au CHU de Liège à l'aide de la TEP (Tomographie par Emission de Positons) et confirmées par l'Université de Montréal, ont montré que pendant l'hypnose se produisaient bien des modifications physiologiques. Ainsi certaines parties du cerveau, comme le précunéus et les lobes temporaux, n'étaient pas activées, à la différence de l'état de veille. De même, des chercheurs de Pennsylvanie ont constaté que les cerveaux de moines tibétains en méditation avaient leurs lobes pariétaux moins irrigués. C'est ce type d'études psychobiologiques qui permettra d'obtenir des indices sur l'existence ou non d'états de conscience bien différenciés. Ce serait évidemment tomber dans une forme de réductionnisme de croire que cette approche apportera à elle seule toutes les réponses. Nous sommes encore à l'aube des recherches dans ce domaine, mais l'étude des EMC ouvre assurément une « voie royale » vers la compréhension de la relation corps-esprit.

- (1) l'expression "état altéré de conscience" provient en fait d'une erreur de traduction de l'anglais ASC.
 (2) EEG : Electro-encéphalogramme

Cet article est paru sous une forme abrégée dans le VSD Hors Série « Voyage au cœur des sciences interdites » de Juillet 2003.

