

# Les États de Conscience Modifiés



Écrit par: Yaolick



Formule générique, on appelle États Modifiés de Conscience (EMC), ou États de Conscience Modifiée, tous les états de conscience « décalés » par rapport à l'état de conscience normal et naturel, l'état de veille, dans le quotidien.

Avant de s'intéresser aux EMC, il semble nécessaire, en préambule, de définir la notion de la Conscience.

Si l'on se réfère au dictionnaire Le Robert, on trouve pour la conscience les définitions suivantes :

- 1 – faculté humaine de connaître sa propre réalité et de la juger ;
- 2 – connaissance immédiate de sa propre activité psychique, Sartre disait d'ailleurs à ce propos « *La seule façon d'exister, pour la conscience, c'est d'avoir conscience d'exister* » ;
- 3 – connaissance immédiate, spontanée ;
- 4 – faculté ou fait de porter des jugements de valeurs sur ses propres actes, avec pour exemples toutes les expressions telles « avoir bonne conscience », avoir une « conscience professionnelle », « avoir quelque chose sur la conscience » ou au contraire « avoir la conscience tranquille », etc. Rabelais nous fait part à son tour d'une pensée, devenue aphorisme aujourd'hui, illustrant parfaitement cette définition : « *Science sans conscience n'est que ruine de l'âme* ».

La Conscience permet donc à toute personne de se percevoir, d'appréhender son Moi (ou *ego*, en latin). Elle lui permet de « saisir du dedans le mystère de l'homme et du cosmos », ce qui tendrait à affirmer que l'homme pourrait être la seule source de ses expériences.

En philosophie, dont on retrouve certains concepts en psychanalyse, le Moi correspond à ce qui constitue l'individualité, la personnalité d'un être humain, ou à la forme que prend une personnalité à un moment particulier. Pascal pensait à son propos que « *Le Moi a deux qualités (dans le sens de "caractères") : il est injuste en soi [...] et incommode aux autres...* »

Or, depuis l'aube des temps, l'homme a toujours relaté avoir l'expérience d'états de conscience tout à fait étrangers à son Moi, qui semblaient appréhender d'une manière inconnue un environnement connu. Mais, de fait, certains éléments sont à l'évidence irréductibles au psychisme de l'individu. En effet, comment un phénomène de « voyance » ou de « télépathie » pourrait-il provenir du seul inconscient personnel ?

En réalité, tout porte à croire que la conscience nous permet de déchiffrer les signes et les symboles à travers lesquels s'expriment nos rapports avec les autres et le monde : pour chacun de nous, être conscient c'est s'ouvrir à un monde dont on n'est qu'un élément. Ce qui revient à dire que tout homme, par sa conscience, plonge et s'immerge dans un *inconscient collectif* de dimension quasi « cosmique » ; dès lors, notre conscience coïncide – fusionne – avec d'autres consciences.

C'est dans la sphère du sacré que l'on recense les récits les plus anciens d'États Modifiés de Conscience, qu'ils soient relayés par le médium, le sorcier ou le chaman.

Puis, du sacré au profane, les États Modifiés de Conscience ont persisté, se sont transformés en suivant l'évolution des civilisations et de leur culture.

À tous les âges, l'homme s'est trouvé confronté à des « faits de conscience » qu'il n'arrivait pas à intégrer dans le vécu quotidien de son histoire personnelle, des faits dont un certain nombre sont encore aujourd'hui inexpliqués, et qu'une simplification hâtive nous a fait regrouper dans le registre appelé *parapsychologie*.

Force est de constater que tous ceux qui vivent un jour une expérience de ce type ont la sensation très nette et durable que celle-ci les a « changés » au plus profond de leur être.

L'absorption de substances mystérieuses, qu'il s'agisse de drogue ou de diverses plantes hallucinogènes, a de tout temps été le moyen le plus employé pour modifier son « état de conscience », permettant de vivre une modification de conscience ouvrant sur l'inconnu, le « surnaturel », et ainsi de devenir en quelque sorte *voyant* au-delà du visible immédiat de la vie quotidienne.

Par ce biais, d'une certaine manière, l'homme entre en fusion avec les autres, élève sa propre individualité, et accède à une conscience collective qui le transcende et dépasse la conscience individuelle. Dès lors, l'individu s'éveille à une réalité nouvelle : ses états modifiés de conscience lui permettent de se fondre avec ceux de

l'humanité, et d'une certaine manière, d'atteindre une dimension « cosmique ». Or, tout procédé qui dissipe les catégories du temps et de l'espace autorise l'accès à de nouvelles connaissances.

C'est pourquoi ces expériences portent en elles-mêmes à la fois l'extase et le risque de destruction, car elles déstructurent ce qui a été appris socialement. De telle sorte que la véritable essence des états modifiés de conscience est une expérience trans-personnelle aux allures de fusion qui, si elle n'est pas encadrée, peut aller jusqu'à l'aliénation.

Les états modifiés de conscience ouvrent ainsi l'homme à une dimension psychique inconnue, à une « autre conscience » à la fois du monde qui l'entoure et de l'univers dans son ensemble. Pour nombre de sagesse et de courants de spiritualité – tels, notamment, le Taoïsme ou l'Hindouisme – cette conscience cosmique serait le stade ultime de la conscience, le « lieu où la matière et l'esprit ne feraient qu'un ».

Parler d'états modifiés de conscience fait donc référence à une autre réalité qui se pare d'une certaine spiritualité.

L'étude, avec une exigence scientifique, de phénomènes tels que la télépathie, la clairvoyance, la télékinésie, etc. montre clairement que les limites de l'être humain dépassent celles de sa seule conscience. Il est dès lors envisageable que les états de conscience modifiés puissent mettre le sujet dans un état de concentration lui permettant d'entrer en relation avec le flux de l'inconscient collectif, révélant ainsi la fonction éminemment créatrice de l'inconscient.

Il semblerait que chacun puisse puiser dans le courant de l'inconscient, en fonction de sa culture, de sa spiritualité, de ses désirs. Là où il n'y a pas de distinction entre le passé et le présent.

Alors que pour le psychiatre, le psychologue et le médecin l'État Modifié de Conscience résulte d'une perte de clarté, d'une « altération », dans le cadre de la parapsychologie on considère que les EMC suscitent des facultés ignorées à l'état de veille, ou du moins les facilitent jusqu'à un certain degré selon les sujets.

L'imminence de la mort, la transe, le somnambulisme, sont autant d'exemples au cours desquels, dans de nombreux cas, la conscience semble révéler des facultés inhabituelles, dites « paranormales », dévoilant un *pouvoir* et un *savoir* bien au-delà de nos facultés habituelles.

Selon les spécialistes, dès lors que la conscience serait hors-jeu, il se produirait une levée des barrages qui empêchent l'accès aux couches profondes de notre mental. Le sujet serait alors à même d'acquiescer des facultés inaccoutumées, voire extraordinaires... accessibles au saint, au sage et au mystique par leur travail sur eux-mêmes. Quant au « commun des mortels », sans cette approche et ce travail de longue haleine, il ne pourrait en jouir, semble-t-il, qu'épisodiquement et par hasard, dans telle ou telle situation de disponibilité psychique particulière, ou avec des méthodes artificielles.

Pour le Docteur en psychiatrie et psychanalyse Bernard M. AURIOL, la conscience constitue le « lieu » des relations du sujet à son monde. Cette conscience n'est pas immuable, on lui connaît divers « états », notamment l'état éveillé et l'état endormi. Les physiologistes divisent ce dernier en « sommeil lent » et « sommeil paradoxal ».

Les méthodes de relaxation permettent de décrire un « quatrième état », une conscience particulière. Cet état comporterait la paix, la sérénité, « l'absorption », voire la « présence », l'ineffabilité, etc.

Sur le plan métabolique, il s'agit d'un repos qui peut devenir plus profond que le sommeil profond. Cet état de super-repos vigile est appelé « quatrième état » par certains des neuro-physiologistes qui s'y sont intéressés, d'autres, surtout dans l'univers linguistique anglo-saxon l'appellent « état hypnagogique ». Le terme de « quatrième état » est dérivé du fait qu'on connaissait jusque là seulement trois états de la conscience normale : la veille, le sommeil et le rêve. Mais il existe un quatrième état décrit dans toutes les cultures. La connaissance de cet état est généralement liée à une construction théologique ou philosophique propre à chaque culture qui en fait la description.

Les états de la conscience peuvent se définir au moyen de critères phénoménologiques, d'auto-observations subjectives, physiologiques et psychologiques. Ils produisent aussi un certain nombre de conséquences observables de l'extérieur, que ce soit au laboratoire ou dans la vie.

## Préhistoire des États de Conscience

Platon préconisait déjà, comme de tradition ancienne, une purification de l'âme qui consistait « à se recueillir, à se ramasser en partant de tous les points du corps, à vivre, autant que possible, isolée, comme déliée du corps ». Avec beaucoup d'à-propos, il rapprochait ce déliement de celui de la mort et y voyait comme une préparation, une sorte d'entraînement à l'affronter en se mettant « dans les conditions qui rapprochent le plus possible du fait d'être mort »... Cette idée est bien proche de celle des yogis lorsqu'ils dénomment l'état de relaxation « shavasana », c'est à dire « posture du mort ». Il s'agit bien d'être parfaitement flexible dans la main du relaxologue, obéissant à ses mouvements « perinde ac cadaver ».

## Turyia et le Vedanta

Le Vedanta indien distingue, comme nous, trois états de conscience standard :

- 1 – veille
- 2 – sommeil profond
- 3 – rêve

Il s'y ajoute un quatrième état qui consiste à vivre simultanément l'état de sommeil profond tout en persistant dans la conscience (*Turyia*) : il s'agit donc d'un état d'éveil coexistant avec un repos complet du corps et de l'esprit. Les indiens attribuent à cet état de nous mettre en contact avec l'Absolu qui n'est autre pour eux que le Réel. Cet état est appelé *Samadhi* (qu'on traduit à la suite de Mircea Eliade par « enstase »).

## Ishihiro

Au cours de la méditation assise Zazen, le bouddhiste japonais cherche à s'établir dans un juste équilibre entre la contention (trop rigide) et la mollesse (trop laxiste), entre l'excitation et la somnolence. Les transformations variées de la conscience et du vécu corporel sont observées sans lutter contre eux ni s'y complaire, qu'il s'agisse d'impressions angoissantes, douloureuses ou d'événements gratifiants, voire merveilleux. Il s'agit d'une pensée sans pensée, d'une sorte de l'au-delà dans l'ici-bas, séparée de la vie et de la mort, à la charnière entre deux morts, d'un esprit vide ouvert sur le non être...

## Les États d'Oraison et d'Extase dans les Monothéismes : L'Extase et le Ravissement Mystique

### Mystiques Chrétiens

Sainte Thérèse d'Avila nous décrit l'état « d'oraison surnaturelle » : c'est un recueillement intérieur qui se fait sentir à l'âme, et durant lequel elle semble vouloir se séparer de l'agitation des sens extérieurs; parfois même, elle les entraîne après elle. Elle sent le besoin de fermer les yeux du corps, de ne rien entendre, de ne rien voir, de vaquer uniquement à ce qui l'occupe alors toute entière : « s'entretenir seule à seul avec Dieu »... Il convient, « sans nulle violence, sans bruit, qu'elle tâche d'empêcher l'entendement de discourir, sans essayer de le suspendre, non plus que l'imagination ». L'âme peut ainsi s'enfoncer dans une quiétude suave et plus ou moins « fruitive ». Cette jouissance ne va pas sans divagations sporadiques de l'entendement et de l'imagination qu'il convient de laisser aller sans y attacher d'importance. Dans l'union pleine, il y a suspension totale de toutes les puissances : volonté, intelligence, imagination. La durée de ce ravissement est généralement brève, et le paraît plus encore qu'il ne l'est réellement...

## **Mystiques Juifs**

Le hassidisme dans sa recherche de la perfection se sert des moyens classiques de la mystique, notamment l'ascèse et la méditation. Isaac Luria (1534-1572) donne une importance déterminante à la méditation pour permettre à l'homme d'accéder à sa lumière. La méditation de la Cabale l'ouvre à l'Ain-sof, l'être sans limite, impossible à nommer et à connaître (« qui ? »). Pour nous il peut revêtir l'aspect du néant (« ayin »).

## **Mystiques Musulmans**

Le «fana'» (« mourir, cesser d'exister »), le complet abandon de soi et la réalisation de Dieu est une des étapes de la mystique soufie pour obtenir l'union à Dieu. Le fana peut être atteint par une méditation constante et par la contemplation des attributs de Dieu, couplés avec la condamnation des attributs humains. Quand le soufi réussit à se purifier entièrement du monde terrestre et à se perdre dans l'amour de Dieu, on dit qu'il a annihilé sa volonté individuelle et qu'il est mort à sa propre existence pour ne vivre qu'en Dieu et avec Dieu.

Beaucoup de soufis soutiennent que le fana, à lui seul, est un état négatif, car même si se débarrasser des désirs terrestres, reconnaître et condamner les imperfections humaines sont choses nécessaires pour tout dévot, de telles vertus sont insuffisantes pour ceux qui embrassent la voie soufi. Pourtant par le « fana du fana » (« anéantissement de l'anéantissement »), le soufi parvient à annihiler les attributs humains et perd toute conscience de son existence terrestre ; il est alors revivifié par la grâce de Dieu et le secret des attributs divins lui est révélé. Ensuite il pourra atteindre l'état plus sublime de «baqa'» (subsistance) et se trouvera ainsi prêt à la vision directe de Dieu.

Le témoignage des soufis – mises à part les références théologiques – ne semble pas différent dans son vécu de ce que nous disent les mystiques juifs, chrétiens, hindouistes et bouddhistes.

## **Nota Bene**

À côté des états de conscience promus par les démarches spirituelles des croyants, il y a peut-être place pour la rencontre de soi dans le silence d'une méditation sans référence croyante. Ce qu'on peut appeler des États Mystiques Laïques dont une des promotrices fut par exemple Geneviève Lanfranchi ou les protagonistes du Village de la Paix...

## **Les Quatre États de Conscience**

### **Le Sommeil Trivial**

L'apparition impérieuse du sommeil a pu être comparée à un instinct. On le considère comme un moyen de se défendre contre l'épuisement des fonctions organiques et psychiques. Il est décrit comme une « petite mort », une sorte de parenthèse, qu'elle soit vécue comme salutaire ou qualifiée de « temps perdu ». Que le sommeil soit proche parent de la mort est attesté par la mythologie aussi bien que l'étymologie. Selon la pensée occidentale, il exclurait toute conscience explicite de soi...

### **L'Éveil Trivial**

Au cours de l'éveil, le cerveau perçoit les informations du milieu extérieur ou intérieur. Il les décode, les évalue, les intègre et les compare aux informations reçues auparavant. Ainsi pourra-t-il y répondre de façon optimale. Que l'éveil soit proche parent de la vie et de la vigueur est attesté par l'étymologie : « *uigère* » en latin signifie être bien vivant, vigoureux, éveillé, l'œil en alerte.

## **Le Sommeil Paradoxal (Rêve)**

Les philosophes insistent depuis toujours sur le vécu de réalité que le rêveur éprouve. Les émotions, elles aussi, sont profondes et vives, parfois plus que ne le sont celles de l'état éveillé. Pour Schopenhauer, « la vie et les rêves sont les feuillets d'un livre unique ; la lecture suivie de ces pages est ce qu'on nomme la vie réelle ; mais quand le temps accoutumé de la lecture (le jour) est passé et qu'est venue l'heure du repos, nous continuons à feuilleter négligemment le livre, l'ouvrant au hasard à tel ou tel endroit et tombant tantôt sur une page déjà lue, tantôt sur une que nous ne connaissons pas ; mais c'est toujours dans le même livre que nous lisons. » « Ainsi donc, les rêves isolés se distinguent de la vie réelle en ce qu'ils n'entrent pas dans la continuité de l'expérience [...] et c'est le réveil qui met en lumière cette différence ».

## **L'éveil Paradoxal (ou Quatrième État)**

Mélinan découvre la différence entre expérience du rêve et de la veille en cela que « nous ne nous réveillons jamais de ce que nous appelons la veille. Nous ne passons jamais dans un autre état, d'où nous puissions, à notre tour, juger la réalité de loin et de haut, comme elle juge le rêve ». Il observe que dans les conditions normales de l'humanité, il n'y a pas de quatrième état qui soit à la réalité ce que la réalité est au rêve.

Il se demande pourtant si le passage de vie à trépas ne pourrait constituer une sorte de réveil de l'éveil. Il poursuit : « il semble bien qu'il y ait pour certains hommes, dès la vie actuelle, au moins un demi-réveil ; certains hommes approchent, s'ils n'y atteignent pas, de ce nouvel état où le monde sensible apparaîtrait comme un songe ».

Cette idée a été développée par des chercheurs comme Desoille, Wallace, Benson ou Caycedo. C'est le Dr Auriol lui-même qui a proposé le terme « d'éveil paradoxal » plutôt que de « quatrième état » afin de bien marquer la symétrie de cet état de conscience dans sa fonction d'oubli, de remise à zéro, de désencombrement, de « purification », par opposition à l'enrichissement imaginaire et à la mise en mémoire liés à l'état de sommeil paradoxal. Horne (1988, 2000) assure que le corps, au niveau cellulaire, récupère mieux en cet état que pendant le sommeil.

L'étude des techniques de relaxation et de leurs effets, permet de les rapprocher, sur le plan physiologique des états de conscience modifiés par diverses méthodes de méditation ou d'oraison.

La respiration se fait lente et très régulière, ceci de manière spontanée. Cependant, le pranayama du yoga fait de cette conséquence une cause : le ralentissement respiratoire est utilisé pour approfondir l'état d'éveil au repos. On observe même des phases d'arrêt respiratoire avec (ou par) diminution des besoins en oxygène. Ces moments s'accompagnent de sensations de « béatitude ». Il convient de distinguer ces apnées, limitées à quelques minutes, de l'arrêt respiratoire apparent des yogis qui se font enfermer dans un espace restreint et survivent plusieurs heures avec une quantité d'oxygène disponible très réduite. Dans ce dernier cas, la respiration se poursuit, mais l'état de repos obtenu étant très « réussi », la consommation d'oxygène est extrêmement faible, les mouvements diaphragmatiques quasiment imperceptibles.

L'ensemble de ces phénomènes peut se rapprocher de différentes réactions radicalement anti-stress comme la dormance (hibernation) ou même la pâmoison, les lipothymies en cas d'agression, l'extase et le ravissement mystique et certaines formes de léthargie.

## **Dormance**

Il y a très peu d'environnements dans lesquels les organismes ne soient sujets à aucune sorte de stress. L'évolution a mis en place une façon d'éviter un environnement stressant répétitif : l'état de dormance. Dans cet état, l'organisme conserve au maximum la quantité d'énergie dont il dispose et demande le minimum à son environnement. La dormance est définie comme l'état d'activité métabolique réduite que beaucoup d'organismes adoptent en cas de stress environnemental ou quand un tel stress devient probable. On l'appelle aussi et plus spécifiquement « hibernation », « estivation » etc.

## La Question de la Transe

La transe correspond à un État Modifié de la Conscience. Elle est connue depuis la nuit des âges et liée à une grande variété de contextes culturels et religieux.

Il s'agit de franchir une limite, aller (pour en revenir) au pays de la mort, outrepasser les frontières du temps et du lieu, s'extrémiser au cours d'un voyage ou l'identité de soi se perd plus ou moins, au profit d'une divinité dont on devient la monture, qui se fait guide ou dont on se rend maître. Cet état est généralement intégré par la société dans le cadre de moments permissifs ou prescrits : processus d'initiation, sibylles institutionnelles, confréries mystiques, fêtes religieuses, danses sacrées, carnaval et charivari, expression corporelle et thérapie, etc.

Les caractéristiques psychophysiologiques de la transe sont à rapprocher de celles du rêve : un scénario se crée, pour le sujet, au moment où il le vit, prend tous les caractères de la réalité, l'inscrit dans une nouvelle identité et le confronte à des dimensions psychiques de lui-même qu'il ne prévoyait pas et qu'il pourra même oublier à la fin du parcours.

À la différence de l'état de rêve, l'action n'est pas inhibée au cours de la transe. La communication avec le groupe social, ou un de ses représentants, reste disponible. Le caractère fréquemment rituel, institutionnalisé et didactique de ces communications suggère qu'elles pourraient avoir une valeur fonctionnelle pour le groupe : mise à plat des tensions, re-équilibre des excès, élicitation de percées créatives, etc. Rôle, encore une fois comparable à celui du rêve, mais dont l'efficacité concernerait plus le collectif que l'individuel...

## La Transe Hypnotique

Elle pose des problèmes quant à l'état de conscience qu'elle met en jeu.

### Définition

Selon l'Association médicale britannique (1955) : « L'hypnose est un état passager d'attention modifiée, état qui peut être produit par une autre personne et dans lequel divers phénomènes peuvent apparaître spontanément ou en réponse à des stimuli verbaux ou autres. Ces phénomènes comprennent un changement dans la conscience et la mémoire, une sensibilité accrue à la suggestion et l'apparition chez le sujet de réponses et d'idées qui ne lui sont pas familières dans son état d'esprit habituel. En outre, des phénomènes comme l'anesthésie, la paralysie, la rigidité musculaire et des modifications vasomotrices peuvent être, dans l'état hypnotique, produits et supprimés. »

### Physiologie de l'Hypnose

Certaines conditions sont généralement requises pour obtenir l'hypnose :

- 1 – « rapport » de confiance entre l'hypnotiseur et l'hypnotisé(e) ;
- 2 – stimulations auditives par l'opérateur qui répète des suggestions d'une voix monotone « terpnos logos » ;
- 3 – fixation de l'attention, soit par un objet visuel ou sonore, soit par un groupe d'idées ;

À titre subsidiaire, on peut ajouter :

- 4 – diminution ou exclusion des stimulations extérieures ou au contraire débordement sensoriel (châteaux sonores) ;
- 5 – position assise ou allongée (utile mais non indispensable) ;

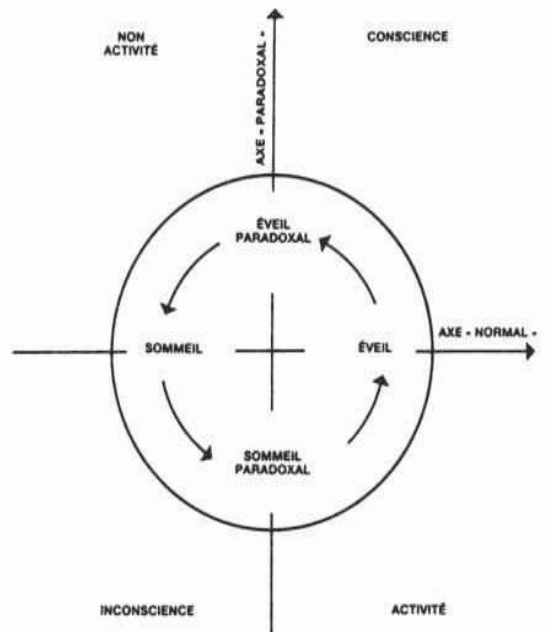
Les théories physiologiques sont centrées sur les rapports entre le sommeil et l'hypnose mais l'assimilation de l'hypnose au sommeil n'a pu être confirmée par des tracés électroencéphalographiques. Elle est qualifiée par les pavloviens de sommeil partiel. Il se crée artificiellement des « points vigiles » qui rendent possible la

communication entre le sujet et l'opérateur. Cet état de sommeil partiel, intermédiaire entre le sommeil et la veille, comporte des phases hypnoïdes, ou phases de suggestion, pendant lesquelles diverses modifications physiologiques, impossibles dans l'état de veille, peuvent se produire. Cette description invite à ranger cet état, comme le fait François Roustang dans le cadre de l'éveil paradoxal...

Les États de la Conscience			
	Non-Agir (repos)	Agir	
É V E I L	<b>Éveil Paradoxal</b> 1. Métabolisme très diminué 2. Besoins en oxygène diminués 3. Respiration très lente (phases d'apnée par diminution de la production de gaz carbonique et des besoins en oxygène ) 4. Ralentissement et stabilisation du pouls 5. Tonus des vaisseaux périphériques plutôt diminué, égalisé pour les différentes zones. 6. Diminution de la Tension Artérielle 7. Tonus localisé limité au maintien de la posture 8. Immobilité (parfois soubresauts) 9. EEG à alpha et thêta dominants 10. Interactions intéro-internes synchronisantes (vide mental) 11. Stabilisation hormonale 12. Unification et simplification psychologique par abandon d'informations. Intuition, intégration globale, distanciation, tolérance accrue à la frustration. 13. État où domine la jouissance	<b>Éveil Trivial</b> 1. Métabolisme très actif 2. Besoins en oxygène très augmentés 3. Respiration courte, rapide et très variée 4. Accélération et déstabilisation du pouls 5. Tonus des vaisseaux périphériques plus élevé, varié selon les zones au travail 6. Augmentation de la Tension Artérielle 7. Tonus global d'action 8. Mouvements orientés vers un but. 9. EEG à bêta dominant 10. Interactions intéro-externes désynchronisantes (perceptivité, activité) 11. Variations hormonales 12. Processus variés focalisés par l'action en cours, complexification par apport d'informations. Effort, combat, lutte pour la vie 13. État où domine la satisfaction.	
	S O M M E I L	<b>Sommeil Trivial</b> 1. Métabolisme faible 2. Besoins en oxygène diminués 3. Respiration lente et régulière caractéristique 4. Ralentissement et stabilisation du pouls 5. Tonus des vaisseaux périphériques plutôt diminué, égalisé pour les différentes zones. 6. Diminution de la Tension Artérielle 7. Tonus musculaire diminué 8. Immobilité globale 9. EEG à delta dominant 10. Interactions cortico-viscérales synchronisantes, Processus d'harmonisation organique 11. Stabilisation hormonale ? 12. Pensée logico-pratique et remise à plus tard 13. État où domine le besoin	<b>Sommeil Paradoxal</b> 1. Métabolisme actif 2. Besoins en oxygène augmentés 3. Respiration d'amplitude variable 4. Pouls variable 5. Tonus vasculaire ? 6. Tension artérielle ? 7. Tonus musculaire extrêmement diminué 8. Mouvements rapides des yeux 9. EEG à bêta dominant 10. Communications cortico-corticales désynchronisantes. Processus focalisé endogène 11. Sympathicotonie sexuelle 12. Renforcement des motivations, enrichissement des perspectives, séquences de représentations 13. État où domine le désir



## Schéma Représentant les Quatre États de la Conscience



## Le Cycle des États de Conscience

C'est avec raison que L'Encyclopédie Universalis écrit : « Une stricte hygiène de vie, créant des habitudes régulières, dans laquelle l'activité physique, la relaxation sont pratiquées avec persévérance [...] sont des conditions nécessaires au traitement correct des insomnies. »

Ainsi, le sommeil trivial nécessite-t-il, peu ou prou, une forme d'éveil paradoxal pour s'instaurer... De même, le sommeil paradoxal ne survient qu'après un temps suffisant de sommeil trivial. Enfin, une activité efficace au cours de l'éveil trivial nécessite certainement une préparation par une bonne nuit de sommeil, c'est à dire, au final, par une provision suffisante de rêves qui lui fournisse le carburant du désir... L'éveil paradoxal lui-même nécessite, pour s'approfondir, une activité consciente préalable avec une mise en jeu de l'interaction entre le sujet et son environnement, plus ou moins frustrant...

C'est dire que les états de conscience s'organisent dans le temps sous forme de cycles d'environ 24 heures pour l'alternance veille-sommeil et de cycles d'environ 90 minutes pour l'alternance entre modalité triviale et modalité paradoxale.

La modalité triviale est tout d'abord prépondérante puis la modalité paradoxale se renforce ; c'est à dire que le dormeur rêve davantage en fin de nuit et l'être éveillé éprouve d'autant plus la nécessité de faire le vide que la nuit approche... Grosso modo, il paraît souhaitable de dormir au moins sept heures (avec plus d'une heure de sommeil paradoxal) et de bénéficier au cours de la journée de plus de trois heures de « détente ».

En fait, passer de la veille au sommeil suppose d'abandonner l'organisation physiologique propre à la veille pour aller vers le type d'organisation caractérisant le sommeil. Entre les deux états trouve place un moment de « neutralité organisationnelle » qui devrait logiquement survenir aussi quand on passe du sommeil profond au sommeil paradoxal ou du sommeil paradoxal à l'éveil.

## Point de Vue plus Spécifiquement Sophrologique

La sophrologie étudie la conscience humaine en partant de ses propres conceptions, définies par Caycedo. Il propose de distinguer les niveaux de conscience d'une part, les états de conscience d'autre part :

- les *niveaux* de conscience représentent des modifications quantitatives dans le sens d'hyper clarté ou d'obscurcissement ; on pourrait les rapprocher du niveau de vigilance.
- les états de conscience représentent des modifications qualitatives.

Dans cette perspective, l'être humain évolue :

- soit dans un état de conscience ordinaire, soi-disant « normale »
- ou bien, il renforce les éléments positifs de sa personnalité et accède progressivement à la conscience sophronique
- soit provisoirement ou définitivement dans un état de conscience pathologique (de la névrose à la psychose, sans oublier toutes les possibilités psychiatriques connues).

## Les États de Conscience Pathologiques

Les états de transe, de délire, les excès quant au niveau de vigilance (léthargie ou au contraire excitation), les dysfonctionnements qui échangent la réalité de la veille pour le Réel du Délire et des Hallucinations propres au sommeil paradoxal, alors qu'en rêve le sujet retrouve la platitude du quotidien rationnel, sont des exemples de conscience pathologique.

Dans certains de ces états pathologiques, lors de « transe », de « possession » ou de « personnalité multiple », la personne montre plusieurs façons d'être, plusieurs identités, parfois extrêmement contrastées, alors qu'elle est dans tous les cas consciente de son moi – fut-il provisoire ou coexistent avec une autre version de soi – et dans un état cérébral d'éveil. On est sans doute là dans une des formes possibles d'éveil paradoxal.

Cependant, selon la valorisation spirituelle, artistique ou philosophique que le sujet et son environnement social promeuvent, on peut avoir à classer différemment certaines expériences phénoménologiquement identiques.

Par exemple une « hallucination » peut se reconvertir en « Vision inspirée », une léthargie en extase. Il est difficile de se prononcer sur de tels cas et d'aucun estiment inaccessible à la raison et à la science le classement des Prophètes et des Messies (faux ou vrai) ...

---

Après vous avoir proposé cet extrait de l'étude du Dr Bernard M. AURIOL sur les États de Conscience Modifiée, et donc après ce travail rigoureux, scientifique voire médical d'un docteur et d'un chercheur, je souhaite vous présenter le regard du célèbre mentaliste (ou médium) Pascal de Clermont sur ces mêmes phénomènes des EMC.

Pour ce dernier, les États Modifiés de Conscience de l'être humain correspondent à son activité cérébrale selon son activité en cours et ne désignent rien d'autre qu'un concept simple qui se vit au quotidien.

Bien que reconnues récemment en Occident par la découverte des ondes cérébrales modifiées (1924) et la première classification des ces États de Conscience Modifiés (1966), les philosophies orientales fondent les principes d'épanouissement de l'être humain en grande partie sur les passage de l'un à l'autre de ces états depuis des millénaires.

Habituellement, la modification des ces états de la conscience serait naturelle et inconsciente. Elle n'est d'ailleurs pas une spécificité humaine, comme le Dr Auriol l'a mentionné dans son étude un peu plus tôt dans ce document (exemple des hibernations).

Chez les êtres humains, cependant, ces états de conscience peuvent être provoqués à gré, ce qui fait toute la « magie » mentaliste, comme le souligne M. de Clermont qui détermine six États distincts de Conscience Modifiée (alors que le Dr Auriol n'en comptait que 4).

Ces modifications d'états de conscience se traduisent visuellement par des variations d'activités électriques du cerveau, mesurées en Hertz lors d'un électroencéphalogramme. Ces six États sont définis du rythme le plus lent au plus rapide :

1 – L'État Delta (< 4 Hertz) : il correspond au sommeil, de léger à très profond ;

2 – L'État Thêta, ou de « perméabilité mentale » (entre 4 et 8 Hertz) : c'est l'état entre la veille et le sommeil ; l'électroencéphalogramme traduit aussi la relaxation profonde et la transe. Il est idéal pour travailler et développer les perceptions extrasensorielles car nous devenons perméables aux manifestations inconscientes ; le très léger sommeil en fait partie. Des pics surgissent dans ces rythmes lors de la fonction d'apprentissage ;

3 – L'État Alpha, ou « veille » (entre 8 et 14 Hertz) : c'est la courbe obtenue chez un sujet éveillé, relaxé et calme. Le cerveau n'est alors pas engagé dans des tâches ou des processus exigeant activité et concentration ;

4 – L'État Bêta (entre 14 et 22 Hertz) : cet état est celui de la conscience normale, au quotidien, engagé dans une activité demandant un minimum de vigilance et de concentration : c'est le rythme ordinaire de la vie ;

5 – L'État Bêta + ou « Super Bêta » (entre 22 et 33 Hertz) : il s'agit là de l'État caractérisant les fortes émotions ou les manifestations d'affects très importants ;

6 – L'État Epsilon (> 33 Hertz) : c'est l'État le moins connu. Caractéristique de certaines expériences paranormales, ou lors de phase de très haute concentration. C'est un état très temporaire, quelques fractions de secondes. On l'atteint aussi ponctuellement dans des phases d'apprentissage intenses.

Il existe des variations et des graduations à l'intérieur de chacun de ces états, du reste sources de divergences entre spécialistes.

La modification de la conscience est la traduction directe de la manière dont nous conditionnons notre mental. On considère ces EMC comme des « réglages différents de la conscience », plutôt que des « dérèglements ».

En apprenant à maîtriser ces États Modifiés de Conscience, il devient alors possible de maîtriser, sous réserve d'entraînement, les « capacités », ou « facultés » souvent définies comme « paranormales » telles que la télépathie, la clairvoyance, etc.

La parapsychologie, qui étudie les phénomènes paranormaux sous une approche scientifique, qualifie ces phénomènes de « psi ». Il s'agit de l'ensemble des perceptions qui transcendent l'un des cinq sens – l'ouïe, la vue, le toucher, l'odorat et le goût. Ces « capacités psi » échappent à toute déduction logique. On les sépare en deux familles distinctes : les perceptions extrasensorielles (PES), dites Psi-gamma (d'ordre psychologique, et subjectif), et tout ce qui entre dans le Psi-Kappa (phénomènes objectifs).

Les premières passent ou non par le « canal » de l'un des cinq sens : entendre distinctement, par exemple, ce qu'est en train de dire une personne située cinq cent mètres plus loin correspond à une utilisation « supranormale » de l'ouïe, tout en faisant partie des perceptions extrasensorielles.

Côté vocabulaire, on dira d'une personne « en prise » sur un événement du passé, du présent ou de l'avenir qu'il développe une « métaconnaissance » (ou métagnomie, terme en usage au début du siècle), ce qui signifie une « connaissance au-dessus ».

Les PES se divisent à leur tour en quatre catégories distinctes que Pascal de Clermont définit ainsi : dans la vie de tous les jours, elles se mélangent souvent, comme autant d'ingrédients qui forment un tout. Du reste, il est très difficile de les dissocier lorsqu'elles se manifestent. Mais pour apprendre à les provoquer, les canaliser et les exploiter, il faut nécessairement en comprendre le fonctionnement. Les chercheurs mettent donc en place des protocoles expérimentaux particulièrement stricts pour nous apprendre à ne pas les confondre.

Bien les identifier permet de les développer :

### **1 – Les phénomènes PES 1 : La Prémonition (ou Précognition) : c'est « connaître à l'avance ».**

Projeter son mental dans un futur, sans pour autant situer exactement sur l'échelle du temps conventionnel la survenue de tel ou tel événement.

Ne pas confondre prédiction et prémonition. La prédiction n'est que la manière de formuler ou d'exprimer la perception précognitive.

En parapsychologie, on ne parle ni de « médium » ni de « voyant » mais de « précognitif ». La précognition sera « exacte » si l'impression formulée – une image, un son, autre chose – a été validée par les événements.

### **2 – Les phénomènes PES 2 : La Clairvoyance et la Clairaudience : Métaconnaissance d'un présent caché.**

Si un mentaliste parvient à deviner ce que contient une boîte opaque fermée dont personne, par protocole, dans l'assistance, n'a vu l'objet contenu ; s'il n'existe aucun moyen logique – tactile, visuel, etc. – de le deviner, alors on parlera de clairvoyance (visualisation) ou de clairaudience (audition).

Le mot « clairvoyance » ne doit pas se confondre avec « voyance » et les deux concepts ne se recoupent pas : la « voyance » englobe la *précognition*, la *clairvoyance* et la *clairaudience*, la *postcognition*, et parfois, la *télépathie*.

### **3 – Les phénomènes PES 3 : La Postcognition et la Psychométrie : Métaconnaissance du passé.**

La postcognition (ou rétrocognition) englobe tous les phénomènes de plongée dans le passé.

Cas particulier, la psychométrie est plus spécifiquement la perception d'une « mémoire des choses ou des objets » (le mentaliste prend l'objet en main, un stylo, une bague, un livre..., et laisse affluer à sa conscience les images qu'il suscite). Dans ce cas, tout se passe comme si le propriétaire de l'objet avait, par le seul contact, engrammé (enregistré) tout ou une partie de sa propre vie dans l'objet...

ATTENTION : la psychologie utilise le même mot pour désigner l'ensemble des méthodes de mesures des phénomènes psychologiques : surtout ne pas confondre !

### **4 – Les phénomènes PES 4 : la Télépathie et la Télésthésie : il ne s'agit pas de métaconnaissance mais d'une capacité d'un sujet ou d'un groupe de communiquer « par la pensée » un concept, une idée, une émotion, une sensation à une autre personne ou un autre groupe.**

L'émetteur dirige sa pensée vers un ou de multiples récepteurs (ou percipients).

Si l'émetteur transmet des concepts ou images, il pratique la télépathie. S'il veut faire ressentir des impressions physiques, on parle de télésthésie. La transmission d'une émotion est à la frontière des deux concepts.

Il existe une dernière catégorie, rare, de télépathie : « la télépathie avec contact physique », dite « helstronisme » à travers laquelle se joignent perceptions extrasensorielles et kinesthésiques. Aux frontières de la psychologie et du paranormal.

### **5 – Les autres phénomènes non extrasensoriels :**

Au-delà des perceptions extrasensorielles, la parapsychologie – donc le mentalisme – intègre les phénomènes observables de manière objective et factuelle. Ce sont les Psi-Kappa déjà citées.

Interaction avec la matière, il s'agit notamment de psychokinèse, de thermokinèse et de télékinèse.

La première rend compte de l'altération de la matière par la pensée. La seconde et la troisième, respectivement du changement de température et de la mise en mouvement de la matière par la pensée. Ces facultés sont regroupées sous la dénomination « PK ».

Y entrent enfin des phénomènes plus difficiles à classer actuellement : parmi eux, la *décorporation* (appelée souvent *Voyage Astral* ou *OBE* – Out of Body Experiment), séparation entre le corps physique immobile et un corps dit éthéré, impalpable, le *Corps Astral*, capable de flotter en un instant, affirment les sujets qui l'expérimentent, à peu près n'importe où (certains citent même des expériences de décorporation vers d'autres planètes et au-delà).

Les *énergies rémanentes*, elles, correspondent à des manifestations de « fantômes » ou d'énergies réputées venir d'un autre plan de conscience.

Restent les phénomènes de guérison (brûlures, verrues, traumatismes articulaires...), d'hypnose, et le travail sur la santé (souvent appelé *biopsychokinèse*, où les mentalistes modernes rangent l'antique « magnétisme »).

## Conclusion

Pour conclure, il semble bien difficile pour quiconque, qu'il s'agisse du scientifique ou du médium, de déterminer avec exactitude tous les tenants et les aboutissants de ces phénomènes d'États Modifiés de Conscience.

Cependant, chacun s'accorde à y reconnaître une découverte importante dans notre quotidien car il semble ne faire aucun doute qu'une fois ces nouveaux états de conscience rendus accessibles et apprivoisés grâce à des exercices appropriés, notre vie s'en trouverait enrichie et nous permettrait d'accéder à une dimension nouvelle d'épanouissement, tant sur le plan physique que sur le plan psychique ou encore spirituel.

## Sources

- Extraits de l'étude du Docteur Bernard M. AURIOL sur les EMC, juillet 2005
- « Mentalisme, ces pouvoirs que nous avons tous », par Pascal de Clermont, Editions Carnot
- « Grand livre de la parapsychologie et du paranormal », par Bernard Baudouin, Editions de Vecchi