

Introduction

« **J**e dors – longtemps – deux ou trois heures – puis un rêve – non – un cauchemar m’êtreint. Je sens bien que je suis couché et que je dors... je le sens et je le sais... et je sens aussi que quelqu’un s’approche de moi, me regarde, me palpe, monte sur mon lit, s’agenouille sur ma poitrine, me prend le cou entre ses mains et serre... serre... de toute sa force pour m’étrangler. Moi, je me débats, lié par cette impuissance atroce, qui nous paralyse dans les songes ; je veux crier, – je ne peux pas ; – je veux remuer, – je ne peux pas ; – j’essaie, avec des efforts affreux, en haletant, de me tourner, de rejeter cet être qui m’écrase et qui m’étouffe, – je ne peux pas ! Et soudain, je m’éveille, affolé, couvert de sueur. J’allume une bougie. Je suis seul. » Dans cette seconde version du *Horla*, parue en 1887, Guy de Maupassant relate à travers son narrateur des troubles dont il fut lui-même atteint. On a blâmé la syphilis et ses conséquences neurologiques précoces, puisque

la maladie l'a emporté cinq ans plus tard. Maupassant a rapporté qu'il avait parfois l'impression de se voir de l'extérieur (autoscopie ou décorporation), et d'autres fois de ne pas se reconnaître dans le miroir (dépersonnalisation). Dans l'extrait ci-dessus, on a une description typique de l'expérience de « paralysie du sommeil », rapportée depuis l'Antiquité et qui associe la sensation de paralysie à celle d'une présence menaçante et étouffante sur la poitrine.

Je me souviens avoir été frappé par *Le Horla* quand je l'ai étudié au collège. J'ai compris plus tard, en découvrant le phénomène des expériences de mort imminente, que cela faisait écho à des états modifiés de conscience que j'avais vécus dans l'enfance. À la lisière de la veille et du sommeil, dans les phases hypnagogiques (qui précèdent l'endormissement) ou hypnopompiques (qui suivent le réveil), je vivais des sensations étranges : j'avais l'impression de me trouver dans des lieux à la fois immenses et minuscules, et que ce qui se trouvait devant moi était à la fois infiniment éloigné et infiniment proche. Je vivais des altérations de ma perception de l'espace. Comme beaucoup d'enfants, je faisais également de fréquents rêves lucides : je volais au-dessus de la cour de mon école tout en sachant que cette sensation était réelle et que je pouvais la retrouver presque à volonté. Je pouvais décider de flotter à tout instant et m'élever sans effort dans les airs, et je comprenais que j'étais dans la réalité alternative du rêve. J'ai également appris à nager dans un rêve lucide. La veille, j'étais incapable de coordonner les mouvements de

INTRODUCTION

mes jambes et de mes bras, mais dans le rêve, j'y parvenais sans difficulté, et je me suis réveillé avec la conviction absolue que je savais nager. Je l'ai affirmé à ma mère au matin et nous sommes allés à la rivière, où j'ai fait la démonstration immédiate de ma nouvelle capacité. Plus tard, j'ai vécu des épisodes de sortie du corps spontanés et non contrôlés, qui n'ont duré que quelques secondes. J'avais enfoui tous ces souvenirs, car je n'avais pas dans mon entourage des personnes intéressées par les mystères de la conscience ou la spiritualité, pas d'indications de références littéraires, d'articles ou de quoi que ce soit. Au fil des années, j'ai peu à peu « occulté » ces expériences et je me suis laissé convaincre par le discours dominant concernant la réalité dans laquelle nous vivons : la matière est la réalité fondamentale et l'esprit, ou la conscience, « émerge » de la complexification croissante de cette matière au cours de l'évolution du vivant. Après des études de science et de journalisme, j'étais un rationaliste agnostique dont la vision du monde a été brutalement remise en cause par les premiers témoignages d'expériences de mort imminente que j'ai découverts. Trente ans plus tard, je continue à me passionner pour ce phénomène, tant il est porteur de sens et nous enseigne à la fois sur la nature humaine et sur la nature du monde qui nous entoure. J'en suis aujourd'hui venu à remettre en doute l'idée même que « le monde nous entoure », mais nous y reviendrons.

Dans les récits d'expériences de mort imminente, j'avais été avant tout frappé par ce qu'on appelle la phase « hors

du corps », ou décorporation, parce que c'était celle qui semblait pouvoir démontrer que l'expérience n'est pas une hallucination. De fait, il existe aujourd'hui des milliers de témoignages comportant des perceptions réalisées depuis des points de vue extérieurs au corps physique et qui ont été confirmées par des tiers, qu'il s'agisse de proches ou de personnels soignants dans des contextes d'accidents, de maladies, etc. On parle de « perceptions *véridiques* hors du corps », en traduisant de l'anglais *veridical*, mais le terme plus exact en français est « vérifié ». Parmi ces témoignages, plusieurs dizaines ont fait l'objet d'enquêtes approfondies et publiées dans des articles scientifiques ou des livres¹. Certains récits emblématiques ont par ailleurs été décortiqués par des individus qui tiennent absolument, pour des raisons étranges, mais au nom de la raison, à ce que le phénomène ne soit qu'une illusion. Ceux-là, qu'on appelle à tort des « sceptiques », s'acharnent en général à déconstruire un seul cas plus connu que les autres, car mis en avant par les « tenants », et finissent nécessairement par trouver une faille dans le récit et ses confirmations. Ils en déduisent alors que le cas n'est pas recevable en tant que démonstration de la réalité du phénomène, et en induisent que tous les autres cas présentent les mêmes faiblesses si on les analyse suffisamment finement. Alors ils prétendent finalement invalider l'expérience vécue par des millions de personnes à travers le monde et qui ont pour leur part acquis la conviction profonde que le phénomène est réel,

1. Voir notamment Titus Rivas, Anny Dirven, Rudolf H. Smit, *The Self Does Not Die, Verified Paranormal Phenomena from Near-Death Experiences*, IANDS Publication, 2016.

INTRODUCTION

c'est-à-dire que quelque chose d'eux-mêmes est véritablement « sorti de leur corps ». En voici quelques exemples.

« Je me vois allongée dans un lit d'hôpital, je dors paisiblement. Au bout du lit, mon frère pleure en silence, je le distingue à peine, il est si flou. Il semble tétanisé devant mon corps et petit à petit, il s'efface. Papa se tient à la droite du lit, il me tient la main. Lui n'est pas flou, je le vois bien. J'assiste à cette scène scotchée au plafond dans l'angle gauche de la pièce... », raconte Laura, plongée dans le coma à la suite d'une méningite foudroyante.

« La seconde suivante, j'étais là, me regardant "d'en haut". Il y avait l'infirmière et un autre homme qui avait une tête chauve. Je ne pouvais pas voir son visage, mais je pouvais voir l'arrière de son corps. C'était un gars trapu... Il avait des habits bleus et un chapeau bleu, mais je peux dire qu'il était chauve, du fait de l'endroit où était positionné son chapeau. J'étais au plafond et regardais vers le bas. [...] J'ai vu ma tension artérielle prise alors que le médecin mettait quelque chose dans ma gorge », rapporte ce travailleur social inconscient à la suite d'un arrêt cardiaque.

« Je rêvassais allongée sur le canapé, quand soudain je me suis vue depuis le plafond. J'étais totalement insensibilisée et en apesanteur, je me voyais à 1,50 m au-dessus de mon corps. En réalisant que la situation n'est pas normale, j'essaie de "rattraper ma pensée" et j'ai la sensation de tomber brutalement dans mon corps », se souvient Caroline.

« Je me suis senti aspiré vers le haut. Comme si mon corps était attiré par un aimant. En ouvrant les yeux, je me suis aperçu que le plafond était à quelques centimètres de mon nez ! Imaginez ma surprise. Je me suis donc retourné pour me rendre compte de la situation et là, je m'aperçois dormant dans mon lit. J'étais en même temps collé au plafond et dans mon lit. Le plus surprenant est que cela ne m'a pas vraiment affolé. Je ne ressentais pas d'angoisse et encore moins de panique. Au contraire, je me sentais extrêmement bien, très calme, détendu », confie Thierry.

Quant à la chanteuse Zazie, pour ceux qui sont plus sensibles aux nombreux témoignages de personnalités, elle a rapporté également un épisode de ce genre vécu dans l'enfance : « J'ai eu la chance, quand j'avais dix ou onze ans, de vivre une expérience particulière. Une grosse opération. J'ai vécu cette espèce de dilatation de moi-même où je me suis vue au-dessus pendant quelques secondes. [...] Quand je suis revenue après un petit coma, j'en ai parlé et ils ont tous halluciné, car j'avais le nom de ma maladie, etc. J'avais vécu l'opération, mais d'ailleurs. »

Il est vrai que prendre le phénomène de sortie hors du corps au pied de la lettre est tentant, parce qu'il est la promesse de voyages extraordinaires et suppose en outre que si une part de nous est capable de s'affranchir des limites du corps physique, elle pourrait aussi survivre à son extinction. Cela semble valider tous les concepts d'âmes ou assimilés que l'on trouve dans les traditions spirituelles du monde entier. Pourtant, les choses ne sont

INTRODUCTION

pas aussi simples. En dépit de milliers de témoignages recueillis, la science n'a pas à ce jour validé l'authenticité du phénomène de sortie du corps, et l'explication officielle des neurosciences est qu'il s'agit d'une forme d'hallucination résultant d'un défaut d'intégration des informations sensorielles. Toutefois, certains chercheurs plus ouverts que d'autres prennent aujourd'hui ces vécus au sérieux et considèrent qu'une authentique « décorporation » ne peut pas être exclue, de sorte que c'est notre conception de la réalité elle-même qui doit être repensée. En effet, l'expérience hors du corps, sous forme de voyage de l'âme dans des états de transe ou de vécus de nature mystique, est décrite depuis des temps immémoriaux dans les chamanismes des traditions primordiales, comme dans toutes les spiritualités depuis la plus haute Antiquité. En confirmant la réalité du phénomène, la science ne ferait que redécouvrir ce qui a été exclu du champ des connaissances au nom de l'idéologie matérialiste récente, et reclus dans une catégorie qui regroupe croyances et illusions, pensée magique et hallucinations. Mais alors pourquoi l'expérience hors du corps n'est-elle pas reconnue aujourd'hui comme une réalité scientifique faisant consensus ? Les réponses à cette question sont complexes et multiples. D'abord, la science moderne s'est construite sur le rejet des croyances et superstitions, en particulier religieuses. L'existence d'une âme, de « corps subtils » ou d'une entité immatérielle capable de s'affranchir des limites du corps appartient à ce registre religieux ou ésotérico-spirituel. L'expérience hors du corps est alors considérée comme un phéno-

mène extraordinaire qui, à ce titre, exigerait des preuves extraordinaires. La science requiert que le phénomène soit produit et reproduit à volonté dans des conditions contrôlées. Or, les rares expériences scientifiques réalisées sont plus difficiles à mener qu'on pourrait le croire. Il se trouve que très peu de personnes sont capables de provoquer ce phénomène et encore moins de le contrôler dans le cadre d'un protocole scientifique strict, quand bien même elles le vivent de façon fréquente et régulière depuis l'enfance. Ensuite, un protocole bien conçu est extrêmement difficile à élaborer, et les quelques expériences menées reposaient sur l'idée globalement « naïve » qu'un sujet capable de produire la sortie du corps à volonté devrait simplement se concentrer, sortir de son corps, aller voir une « cible » dans une autre pièce et revenir pour la décrire. Dans la réalité, il s'avère donc que le phénomène est difficile à produire et à contrôler. Nous le verrons en détail dans le chapitre consacré aux recherches scientifiques, mais on peut dire à ce stade qu'un protocole doit d'abord exclure que le sujet puisse obtenir l'information autrement qu'en la percevant directement, et notamment en l'obtenant par télépathie dans l'esprit de l'expérimentateur ou par d'autres moyens détournés. Il ne faut pas non plus qu'il l'obtienne par un phénomène de voyance ou de « vision à distance ». Nous verrons également qu'il faut avant tout tenir compte du fait que le sujet, lorsqu'il se trouve « hors de son corps », n'est plus tout à fait lui-même. Il est à la fois plus que lui-même, car il a de nouvelles capacités, mais c'est au détriment de ses capacités ordinaires de

INTRODUCTION

concentration et de poursuite d'un but. En effet, les sujets doués qui se sont prêtés à ces recherches se sont souvent retrouvés à « partir » ailleurs que là où on leur demandait d'aller, parce qu'ils étaient simplement « attirés » par autre chose qui, dans l'état modifié de conscience où ils se trouvaient, avait soudain plus d'intérêt que la cible qu'on leur demandait de visualiser. Ainsi, des « cibles » ont bel et bien été perçues, mais le fait que ça ne fonctionne pas « à tous les coups » suffit aux sceptiques à rejeter l'ensemble des résultats comme provenant de biais d'interprétation ou autre explication moins diplomatique. Il faut donc poursuivre la recherche pour obtenir de véritables preuves scientifiques de la décorporation. Mais il faut prendre en compte le fait que cette preuve constituerait un immense bouleversement de la conception matérialiste de la réalité, ce qui constitue un frein à cette recherche et notamment à son financement, car toute démarche de ce type est largement perçue comme irrationnelle *a priori*. Ce type de cercle vicieux s'observe avec la quasi-intégralité des phénomènes dits « psi » ou parapsychologiques.

En attendant, lorsqu'on se penche sur l'expérience hors du corps telle qu'elle est rapportée dans les traditions chamaniques, spirituelles, religieuses, ésotériques, etc., et qu'on écoute avec attention les récits contemporains, il est difficile de douter de sa réalité. Une autre question est encore de l'interpréter correctement et, en corollaire, de se demander si nous sommes prêts à la remise en cause profonde que cela implique pour la nature de

EXPÉRIENCES HORS DU CORPS

l'être humain, la nature de la conscience et la nature de la réalité elle-même.

De nombreux livres ont été publiés sur les expériences de sortie du corps. Le plus souvent, il s'agit de récits d'expérimentateurs accompagnés de la méthode qu'ils suggèrent pour parvenir à vivre soi-même le phénomène. Le dernier chapitre sera consacré à ces techniques et je ferai bien sûr référence à de nombreux ouvrages de ce type tout au long de l'écriture. Mais le projet du livre que vous tenez entre les mains est davantage de proposer une enquête journalistique aussi complète que possible en abordant également les composantes scientifiques, philosophiques et spirituelles d'une expérience dont on peut ne retenir au premier abord que les aspects récréatifs et magico-ludiques. Il est clair, en tout état de cause, que ces aspects sont de toute façon extraordinaires, mais ne pas voir ce que le phénomène dit de nous et du monde, c'est passer à côté de son véritable intérêt.

L'expérience hors du corps est-elle une véritable incursion d'une part de notre conscience dans la réalité physique environnante ? Est-elle une simple hallucination ? Est-ce un voyage de la conscience dans une « réplique » du monde matériel ou l'exploration d'autres niveaux de réalité ? Pour répondre à ces questions, il faut étudier le phénomène sous tous ses angles, et donner le plus possible la parole à ceux qui le vivent.