

Michel Nachez

Rêve lucide, transe, OBE...

# États Non-Ordinaires de Conscience



*Michel Nachez*

*Rêve lucide, transe, OBE ...*

États Non-Ordinaires  
de Conscience

*Éditions Neo Cortex*

© Michel Nachez – Strasbourg – 2012

Éditions Neo Cortex

7 Place d'Austerlitz  
F – 67000 – Strasbourg – France  
[www.neo-cortex-editions.com](http://www.neo-cortex-editions.com)

ISBN : 978-2-918535-30-0

Photo de couverture :  
Cybrea et Erica Guilane-Nachez

*Avertissement :*

*Il doit rester évident qu'en cas de problèmes de santé physiques ou/et psychologiques, le médecin ou le psychiatre doit être consulté.*

# Table des matières

*Introduction*

*ENOCs ?*

*Le rêve*

*Le rêve lucide*

*La vision*

*La transe*

*Les postures de transe l'OBE*

*L'OBE*

*Les ENOCs et leurs pouvoirs*

*Conclusion*

*Annexes*

*Postlude*

*Notes*

*Bibliographie*

## **INTRODUCTION**

*Notre état normal de conscience éveillée, la conscience rationnelle comme nous la nommons, n'est rien d'autre qu'un type particulier de conscience ; partant de là et séparées d'elle par les plus transparents écrans, se trouvent des formes potentielles de conscience entièrement différentes.*  
*William James—anthropologue*

Imaginez...

Vous vous sentez disponible, attentif, *ouvert*, sur... autre chose. Ou bien ouvert *autrement*...

C'est un état de conscience étrange : votre Conscient est *spectateur* de ce que révèle la *porte* ainsi entrouverte et vous êtes dans ce qu'on appelle un ENOC – un État Non Ordinaire de Conscience. Et maintenant, vous viennent à l'esprit des images, des perceptions, des sensations, des connaissances – et peut-être même des alliances et des pouvoirs.

Vous êtes à la fois ici et dans cet ailleurs, vous êtes en contact avec deux mondes – pont entre deux rives. Vous avez le sentiment d'être en partie libéré de la lourdeur de la causalité, de l'opacité de la matière, de

l'implacabilité du temps. Tout vous apparaît plus fluide, plus souple : ce qui vous limitait se craquelle et votre Être peut commencer à prendre un essor... Dans une certaine mesure, vous êtes sorti de ce petit Moi étriqué dans lequel la société veut vous cantonner (« travaille, consomme et tais-toi ! »). Vous avez brisé quelques chaînes,

**Vous savez maintenant que vous pouvez retrouver cette sensation d'expansion de votre conscience.**

Et vous n'êtes pas le seul : les ENOCs ont accompagné l'homme à travers le temps et l'espace : toutes les cultures les ont connues, et les connaissent encore aujourd'hui. Et la nôtre, la culture occidentale, les redécouvre depuis peu...

Alors, que pourriez-VOUS atteindre en apprenant à entrer en ENOC ? Vous choisirez selon vos orientations et votre modèle du monde. Voici déjà quelques idées :

- Vous renforcer au niveau énergétique, aux niveaux physique, nerveux, mental,
- Vous équilibrer au niveau psychologique : développer votre personnalité, améliorer votre image de vous-même et vos capacités
- Expérimenter, découvrir de vrais trésors, explorer d'autres dimensions (de votre imaginaire ou/et d'un champ d'expérience et de vécu plus large que celui qui est expérimenté dans le quotidien...)

- Ressentir des impressions et des sensations inconnues (parfois même proches de l'extase)  
Stimuler vos forces de santé et d'autoguérison
- Peut-être même contribuer à stimuler les forces d'autoguérison d'autrui
- Entrer en communication avec des « forces » – au premier degré les vôtres, les plus profondes et peut-être plus (selon l'interprétation que vous voudrez en donner)

Vous découvrir des facultés inattendues : intuitions fulgurantes, par exemple...

- Rencontrer, qui sait, des « métaphores » extraordinaires : Être de Savoir, Être de Pouvoir...
- Cesser de redouter la mort
- Vous développer sur plan spirituel : prendre conscience que rien n'est séparé, que tout vibre à l'unisson dans l'Univers – et que cette harmonie peut vous être accessible...

### *ÉTATS DE CONSCIENCE*

Dans ce livre, je vais donc vous parler d'états de conscience et tout spécialement des États Non-Ordinaires de Conscience : des ENOCs.

Notre culture occidentale, elle, a valorisé un seul état de conscience, celui correspondant à la prégnance de



la *raison-raisonnante*, celui fonctionnant sur le mode du rationnel, de l'analytique, du *raisonnable* : l'état de veille habituel, celui du quotidien – l'état de conscience ordinaire (ECO)...

C'est là toutefois un réel appauvrissement, car le psychomental humain est capable de bien *plus* et de bien *mieux*... Tout se passe comme si notre état habituel, notre ECO, ne pouvait prendre en compte qu'une certaine « bande » de ce qui nous entoure et rien d'autre, alors que d'expérimenter des états de conscience différents, des États Non-Ordinaires de Conscience (ENOCs), permettrait de changer de « bande », de percevoir d'autres niveaux, de vivre de façon plus intéressante, plus riche, plus épanouissante... À titre de métaphore, prenons l'analogie avec la télévision :

- L'ECO, c'est comme de toujours regarder le même programme peu varié sur la même chaîne
- Les ENOCs, c'est comme de tourner le sélecteur des programmes et de découvrir d'autres choses, d'autres émissions – et parfois *vraiment pas ordinaires*.

D'ailleurs, mis à part l'Occident, toutes les cultures du monde ont cultivé de façon délibérée des modifications des états de conscience. Oui : *toutes*. Et pourquoi ? : parce que les différents états de conscience appartiennent à l'être humain en tant que champs de son vécu, de ses ressentis, de ses expériences... Et qu'ils sont un potentiel de développement, de bien-être, de découvertes...

Les états non ordinaires de conscience, voilà un domaine de recherche qui concerne, et concernera de plus en plus, toutes les sciences humaines. L'anthropologie, l'ethnologie, l'histoire des religions, la psychologie, la psychothérapie et aussi la médecine, l'éducation, l'enseignement... toutes ces disciplines auraient intérêt à en apprendre davantage sur les ENOCs. Et pas seulement ces disciplines scientifiques : les artistes, les créateurs et les gens du spectacle, auraient également tout intérêt à en savoir davantage sur ce plan et aussi à expérimenter. Et, bien sûr, il y a tout lieu de penser que **vous-même aussi**, n'est-ce pas ? Oui, bien sûr, si :

- Vous avez besoin d'aider à améliorer votre mieux-être, à renforcer vos forces d'autogénération
- Ou si vous cherchez à éveiller en vous des facultés plutôt particulières (intuition, inspiration, etc.)
- Ou encore si vous avez envie de fortifier vos énergies ou de dynamiser votre créativité
- Et aussi si vous désirez vivre des expériences inédites, connaître, des sensations particulières et des ressentis hors du banal...

Dans ce livre, je vais donc vous parler des ENOCs. En avançant dans votre lecture, vous découvrirez des cultures d'autres continents et parfois étranges. Vous rencontrerez des spécialistes de ces états modifiés de conscience, aussi bien ceux de cultures traditionnelles

que des Occidentaux comme vous et moi.

Commençons votre périple. Sur votre route vous attendent maintenant : la transe, le rêve lucide, la vision, l'OBE (*out of body experience* : le ressenti de décorporation)...

## **ENOCs ?**

Disons le tout de suite : un ENOC, dans l'acception donnée ici, n'est **pas** un état pathologique – ni démence, ni ivresse, ni délire ! Les ENOCs dont il est question ici sont *des états modifiés de conscience constructifs et constructeurs*, régénérants, équilibrants. Ils sont capables de vous enrichir de multiples façons, de vous ouvrir à des émotions et des ressentis positifs, (re)structurants et libérateurs...

Libérateur de quoi ? Déjà de votre état de conscience ordinaire, de votre ECO ...

### *L'ÉTAT DE CONSCIENCE ORDINAIRE*

*Notre état de conscience ordinaire est un outil, une structure, un mécanisme d'intégration qui nous permet d'interagir avec une certaine réalité sociale acceptée – un **consensus de réalité**.  
Charles T. Tart – Ph. D. en psychologie*

Pour vous éclairer, voyons d'abord ce qu'est un ECO, un État de conscience ordinaire.

Un ECO, c'est l'état de conscience dans lequel vous

êtes d'habitude, dans votre quotidien. C'est votre état de veille, celui dans lequel vous vaquez à vos occupations journalières pour travailler, vous adapter à votre environnement, « fonctionner » *rationnellement* avec votre « raison raisonnante », résoudre les problèmes que pose la vie et répondre aux choses et aux événements usuels. Un ECO est soumis aux croyances en ce qui est la réalité, la logique et la causalité, telles qu'elles sont acceptées par votre culture : au consensus de réalité auquel vous adhérez.

L'ECO, c'est un état que nous connaissons tous, tous les jours, et sur la plus grande partie de la journée. On y mange, on y parle, ou y travaille, on s'y déplace. Mais on n'y dort pas, on n'y rêve pas : car sommeil et rêve correspondent à certains types d'ENOCs – et il est bien évident que dans sommeil et rêve, nous ne sommes pas dans des états *ordinaires* de conscience<sup>{1}</sup> marqués par le rationnel. En effet, dans le sommeil, la conscience, dans son sens habituel de moyen d'être *conscient de soi et de son existence*, n'est guère activée. Et dans le rêve où l'on est en général plus ou moins conscient de soi, tout est possible, plastique, modulable : la conscience accepte sans réserve tous les contenus, tous les scénarios, hors de la logique banale. La conscience est alors dans un autre plan, dans un état modifié par rapport à l'ECO – dans un état non ordinaire de conscience.

Vous souvenez-vous du déroulement de votre journée d'hier ? Oui ? Non ? Peut-être vous faut-il faire un effort de mémoire pour retrouver quelque chose de votre vécu d'hier ?

Si c'est bien le cas, cela signifie que vous étiez dans un ECO, hier : vous avez fait les choses au fur et à mesure, sans ressentir rien de saillant – ni jouissance aiguë, ni

exaltation, ni « Eurêka ». Vous n'avez pas été étonné, ni interdit, ni interloqué. Vous n'êtes pas allé au top-niveau de vos possibilités, vous n'avez rien découvert, vous n'avez que peu créé. Vous avez juste vécu une journée, dans le défilé des jours qui se suivent et se ressemblent pour le non-souvenir qu'il en reste. Vous vous êtes peut-être agité, énervé ; vous avez certainement mangé et bu, travaillé, fait votre toilette et choisi vos vêtements. Vous avez répondu quand on vous parlait, embrassé vos enfants ; vous avez donné des instructions, éventuellement signé des papiers et lu votre journal. Vous vous êtes couché, vous avez encore pensé à certaines choses pour le lendemain...

Vous le voyez, ce qui caractérise un ECO :

*C'est ce qu'il est* : plutôt neutre, usuel, banal. Il est *orienté sur l'extérieur de vous-même* ; il vous permet d'être intelligible pour autrui ; il est « dicible » ; il vous maintient dans le cadre de ce qui est un comportement « normal » pour votre société ;

*Et ce qu'il n'est pas* : il *n'est pas* caractérisé par des aspects psychologiques et mentaux non-habituels tels que exaltation, jouissance, concentration, créativité, implication, découverte (et vous le verrez plus loin, dans certains cas : *pouvoirs*). Il est *orienté sur l'intérieur de vous-même* ; il est souvent plus difficilement explicable à autrui : plus indicible.

Mais, les ENOCs, eux, peuvent ouvrir à tout cela : enthousiasme, trouvailles, pouvoirs. Ils permettent l'accès à autre chose que le monde ordinaire – et même

parfois avec quelque chose qui est ressenti de l'ordre d'un transcendant... Aboutir à cela est si désirable que toutes les cultures humaines ont cherché des moyens pour y parvenir. Elles ont mis au point des techniques et des méthodes et elles nous les ont transmises à travers les peintures rupestres, la tradition orale, les mythes et les rites, la statuaire, les structures des sanctuaires, les symboles des contes, les enseignements ésotériques...

Ces techniques, ces méthodes, visent toutes à « fasciner » la conscience ordinaire, à la mettre en veilleuse, de manière à ce qu'un ENOC puisse se manifester. Oui, ce qui brouille l'ENOC, ce qui l'empêche de se manifester, c'est bien le barrage que fait l'ECO. Aussi, il nous faut *apprendre* à entrer dans un ENOC. Car, à part le sommeil et le rêve, qui sont des ENOCs sur lesquels on n'a spontanément que peu de contrôle{2}, l'accès à des ENOCs est le plus souvent lié à un entraînement volontaire utilisant certaines techniques ou à une démarche initiatique auprès d'un chaman, par exemple.

Il n'est, bien sûr, pas question ici de diminuer l'intérêt – et même l'aspect indispensable – de l'ECO. Je ne veux nullement prôner la permanence d'ENOC chez qui que ce soit : on toucherait là à la pathologie. Car la vie, c'est nécessairement aussi le *struggle for life* et le quotidien banal. L'ECO a son utilité, il porte l'attention sur le monde extérieur tel qu'il apparaît, il permet d'assumer, d'agir dans l'usuel. Il correspond au plan d'existence matériel : il faut se nourrir et pourvoir aux divers autres besoins entretenant la vie biologique – et il n'est nul besoin d'ENOC pour cela. L'ECO assure aussi la communication avec autrui par le vecteur des mots, des concepts (« de ma bouche à ton oreille » mais pas « de

mon âme à ton âme » – ce qui serait la communication en ENOC). L'ECO est le niveau de la compréhension intellectuelle des choses, mais pas celui de la connaissance intuitive, spontanée, globale, qui relève d'un ENOC.

*Après l'illumination, la lessive.*

*Parole zen*

Même les « spécialistes » des ENOCs, chamans, guérisseurs, mages, mystiques, méditants, ne restent jamais de façon permanente en ENOC. Il y a un temps pour tout – et c'est très bien ainsi.

Donc, ne vous méprenez pas : les ENOCs ne doivent pas servir à fuir la vie, l'action et les contraintes et nécessités ! Mais :

- Ils vous amèneront à être plus riche de possibilités, plus équilibré, plus épanoui, plus fort, plus actif, plus sain et plus heureux
- Ils vous montreront d'autres facettes de la vie et de vous-même
- Ils ouvriront votre esprit, ils augmenteront vos pouvoirs, vos savoirs
- Ils vous aideront sans doute aussi à mieux comprendre, à aimer et à respecter la Vie – la vôtre et celle de tout ce qui vit sur notre belle Terre...

*ALORS, CES ENOCS, C'EST QUOI ?*



Il y en a de différentes sortes et un des éléments fondamentaux de l'ENOC, c'est qu'il est *provoqué et contrôlé* – et pas incident et anarchique{3} : il est l'outil mental permettant le glissement *vers une autre réalité ou vers les contenus profonds de votre psyché*.

L'ENOC peut être induit par soi ou par quelqu'un d'autre, et il vise un but positif : relaxation, correction de quelque aléa, exploration, (auto)guérison, précognition, information, initiation ou autre. Le langage courant a des mots pour ces états qui entrent dans la catégorie des ENOCs :

- Rêverie
- Relaxation – états sophroniques
- Méditation – contemplation
- Concentration
- Créativité
- Hypnose, auto-hypnose et états hypnagogiques
- Rêve et rêve lucide
- Vision
- Transe
- Extase
- Révélation – effet « Eurêka »
- Illumination – *satori*
- OBE (*out of body experience*, c'est-à-dire expérience hors du corps)
- NDE (*near death experience*, c'est-à-dire expérience de mort imminente : EMI)

Nous les aborderons plus extensivement dans les chapitres suivants. Pour l'instant, sachons qu'il y a différents types d'ENOCs, de différentes intensités, et ils ont des particularités les distinguant de l'ECO.

## ***Des critères***

Dans les ENOCs, l'un ou les autres (pas forcément tous) des aspects suivants du vécu ordinaire sont altérés{4} : le sens du temps, de l'espace, du corps, du Moi. Vous avez certainement besoin de critères pour identifier l'ENOC, aussi je vous donne ci-dessous des caractéristiques auxquelles vous pouvez reconnaître que vous êtes en ENOC.

**Sachez déjà que n'importe laquelle de ces caractéristiques signe un ENOC et qu'une seule suffit.**

Ainsi, elles n'ont pas à être présentes toutes ensembles. Les voici :

Vous pouvez ressentir une modification, un ralentissement de l'activité mentale spontanée (cette espèce de pensée automatique – ce bavardage plus ou moins informel qui habite presque en permanence notre mental). Celle-ci diminue jusqu'à disparaître parfois complètement. Cela peut se rencontrer dans les ENOCs suivants : sommeil, rêves, rêves lucides, états hypnagogiques, hypnose et auto-hypnose, Postures de Transe{5}, méditation, intense concentration, vision, trances, extase, OBE

Vous pouvez ressentir comme une impression de « descendre en vous ». Ce peut être le cas dans les ENOCs suivants : méditation, Postures de Transe, hypnose et auto-hypnose, extase, certains rêves lucides, certaines trances

Vous pouvez avoir des manifestations physiques

qui ne sont pas liées aux conditions du lieu, de l'environnement : par exemple osciller, avoir des mouvements involontaires, des afflux de chaleur ou de froid... Ou encore ressentir des impressions de vous métamorphoser en animal, en plante ou en d'autres êtres encore. Ce peut être le cas dans les ENOCS suivants : Postures de Transe, certains rêves et rêves lucides, certaines transes

Vous sentez que vous vous détendez ou que vos énergies se restaurent, que vous vous régénérez, que monte en vous une forme d'euphorie. Ce peut être le cas dans les ENOCS suivants : relaxation, méditation, intense concentration, Postures de Transe, hypnose et auto-hypnose, extase, certains rêves lucides, certaines transes

Vous pouvez avoir une exacerbation ou au contraire une réduction (voire une élimination) de votre activité motrice – et vous pouvez aussi avoir des sortes de « transes-décharges », comme des secousses pouvant défaire des « nœuds » musculaires ou/et décharger des tensions accumulées. Cela peut se rencontrer dans les ENOCS suivants : hypnose et auto-hypnose, états hypnagogiques, certaines transes, méditation, extase

Vous pouvez ressentir une distorsion dans votre sentiment du temps, de la durée. Le temps peut se rétrécir ou s'allonger – et même, dans certains cas, *le temps* devient un concept sans signification. Cela peut se rencontrer dans les ENOCS suivants : Postures de Transe, certains rêves, rêves lucides, hypnose et auto-hypnose, états hypnagogiques, méditation, concentration, extase, certaines transes, OBE

Vous pouvez avoir une distorsion dans votre sentiment de l'espace ou des alentours – ils peuvent être différents de ce qu'ils sont en fait. Vous pouvez aussi vous

percevoir ou vous sentir être dans des environnements tout à fait différents : autres lieux, autres mondes... Ce peut être le cas dans les ENOCS suivants : Postures de Transe, certains rêves, rêves lucides, hypnose et auto-hypnose, états hypnagogiques, méditation, intense concentration, extase, certaines transes, OBE

Vous pouvez ressentir une modification du sens de votre identité personnelle. Les limites du corps, du Moi, peuvent être ressenties comme élargies, éloignées. Ce peut être le cas dans les ENOCS suivants : Postures de Transe, certains rêves, rêves lucides, hypnose, auto-hypnose, états hypnagogiques, vision, extase, certaines transes, OBE

Vous pouvez recevoir des manifestations d'inspiration, de flashes de créativité, des effets « Eureka » : survenue de messages, d'informations, de compréhension subite. Cela peut se rencontrer dans les ENOCS suivants : certains rêves, rêves lucides, Postures de Transe, hypnose, auto-hypnose, états hypnagogiques, visions, extase, certaines transes, OBE

Vous pouvez avoir le sentiment d'avoir accès à des « lieux » ou à des contenus emplis de potentialités, où il vous devient possible de puiser ce dont vous avez besoin. Cela peut être le cas des ENOCS suivants : certains rêves lucides, extase, certaines transes et Postures de Transe, OBE

Vous pouvez aussi vous sentir affranchi de la lourdeur et de la matérialité du corps. Cela peut se rencontrer dans le cas des ENOCS suivants : certains rêves, rêves lucides, hypnose, auto-hypnose, extase, certaines transes et Postures de Transe, visions, OBE

Votre psychomental peut s'ouvrir sur « autre chose » : par exemple, vous pouvez avoir des intuitions

par-delà les limites du temps, de la matière et de l'espace – ou même ressentir que ces limites sont artificielles et n'existent pas à ce niveau de conscience. Cela peut se rencontrer dans les ENOCS suivants : certains rêves, rêves lucides, vision, méditation, intense concentration, extase, certaines trances et Postures de Transe, OBE

Vous pouvez développer un sentiment de calme, de paix, de force tranquille, de sérénité ou d'extase, vous sentir plus proche de quelque chose qui, pour vous, pourrait être de l'ordre du transcendant. Cela peut se rencontrer dans les ENOCS suivants : méditation, intense concentration, extase, certaines trances et Postures de Transe, OBE

Vous pouvez aussi aller jusqu'à ressentir une *expansion* de votre être, de votre conscience – qui peut aller jusqu'à la sensation de vous fondre dans le cosmique avec un sentiment d'unité et de contact avec de l'ineffable. Cela peut se rencontrer dans les ENOCS suivants : vision, extase, OBE...

Je le rappelle : n'importe laquelle et toutes ces manifestations sont preuves d'ENOC et sont critères de l'existence effective de l'ENOC. Il suffit qu'une seule d'entre elle se soit manifestée pour signifier qu'un état non-ordinaire de conscience a été atteint et vécu. Quand vous-mêmes vivrez un ENOC, c'est par un ou plusieurs de ces critères que vous pourrez juger du fait que vous êtes bel et bien entré en transe.

Toute la suite de cet ouvrage va vous familiariser le plus concrètement possible avec ces différents ENOCs. Ce sera beaucoup à travers les récits de ceux qui, en Occident et ailleurs, en ont *expérimenté*. Car, même s'il y a là un côté indicible, c'est encore ceux qui ont vécu des ENOCs,

dans leur corps et leur Être, qui vous les communiquerons le mieux. Je l'ai dit : un ENOC est de l'ordre de l'expérience intime, du *vécu* – ce n'est pas de la littérature et aucune description scientifique ne peut donner l'essence, la quintessence d'un ENOC.

### *LES SPÉCIALISTES DES ENOCS*

Vous vous demandez peut-être maintenant qui sont ces « spécialistes » des ENOCs ? Qui sont ces gens qui savent, de manière délibérée et contrôlée et pour des buts précis, induire en eux et parfois en d'autres ces états de conscience spéciaux ?

Vous en rencontrerez au long de ce livre et vous pourrez ainsi partager certaines de leurs expériences. Si vous le voulez, vous pourrez également expérimenter par vous-même certains de ces ENOCs qui leur sont familiers. Il est de fait que tout être humain est potentiellement un « spécialiste » en ENOC : ce n'est pas là l'apanage de quelques-uns. Non, ce talent fait absolument partie de la nature humaine, de la vôtre donc.

Le plus connu des « spécialistes » des ENOCs est le chaman. Toutefois tous ceux (et aussi chez nous, en Occident) qui s'impliquent de façon *vécue* (et pas seulement intellectuelle et conceptuelle) dans la guérison, la voyance, la magie, l'alchimie, la transmutation de l'Être... sont nécessairement des familiers des ENOCs : méditants, mages, yogi, mystiques...

#### ***Le chaman***

La vision chamanique du monde présuppose que, en plus et « à côté » du monde matériel et visible, existent un ou plusieurs (selon les cultures) autres mondes

auxquels le chaman peut avoir accès – mondes considérés habités de diverses entités (les « esprits ») qui peuvent influencer de manière positive ou négative sur la vie des humains. Une dénomination commode de ces autres mondes est : *l'Invisible*.

Le chaman (ou la chamane) est homme (ou femme) de pouvoir, vu à la fois mage, guérisseur, voyant et donc capable de se relier à partir du monde ordinaire à l'Invisible. Il doit pouvoir sortir de son corps et il est donc un maître de l'OBE. Ainsi, dans sa culture, il est celui qui sait à volonté entrer en ENOC : il a intégré cette capacité à travers les différentes étapes de son initiation. Il a soit été « appelé » (par les « esprits »), soit a ressenti la vocation pour sa fonction : *chamaniser*.

Fondamentalement, chamaniser c'est être capable d'entrer en contact avec d'autres plans du monde, plans qui ne sont pas accessibles en ECO, afin d'y chercher les moyens de résoudre des difficultés dans notre plan d'existence : guérir la maladie, trouver des réponses et des solutions à différents problèmes, voir l'avenir, agir sur la fertilité des hommes et de la nature, avoir une cation sur les conditions atmosphériques, recueillir des informations utiles...

Pour y réussir, le chaman peut – et souvent doit – avoir des alliés qui sont des entités appartenant à l'Invisible : esprits de plantes, d'animaux, de chamans morts ou de phénomènes naturels (les esprits de l'éclair et du tonnerre par exemple), avec lesquels il entre en contact lors de ses trances. La transe, l'ENOC, est la clé de l'action du chaman. En transe, le chaman a deux modes majeurs pour chamaniser :

- Le *voyage chamanique*, au cours duquel, en

ENOC, il parcourt en esprit des plans de l'Invisible pour en ramener ce qu'il est allé y chercher

- La *possession*, au cours de laquelle il prête son corps à la manifestation d'entités de ces autres plans pour des buts précis (souvent la guérison).

Le chamanisme a été répandu sur la terre entière : il est universel. Même dans notre Europe et au début du XXème siècle, il y avait encore des chamans (leur noms : les *taltosh*) en Hongrie et, aujourd'hui, la culture des Sami (les Lapons) se revendique comme une culture chamanique. Des scientifiques ouverts et objectifs ont vu autre chose dans le chamanisme que des fantasmagories « prélogiques » : des métaphores utiles et opératives. D'ailleurs dans notre Occident qui l'a refoulé, il réapparaît en force depuis les années 1970 dans le néo-chamanisme et le techno-chamanisme{6}. En tous cas, il semblerait bien que, si on chasse le naturel de l'homme, il revienne au galop – et que les ENOCs fassent bel et bien partie de ce naturel humain...

### ***Méditants et mystiques***

Moine bouddhiste, soufi de l'Islam, mystique chrétien, yogi, quêteur de vision amérindien, sadhu indien, « maître du rêve » australien, ermite, anachorète, contemplatif, extatique... sont des « spécialistes » des ENOCs.

La méditation, la contemplation, la concentration, le mysticisme... Il est plus qu'évident que cela ne relève pas de l'ECO. Les longues heures passées aux exercices spirituels, parfois dans des postures du corps



particulières et pas forcément faciles à tenir... Les récitations prolongées de mantra, la prière intense, la focalisation de l'attention dans l'objectif d'éliminer l'agitation du mental, la forte concentration : tout cela vise à parvenir à des ENOCs – parce que l'ENOC est le seul moyen d'accès à ce qui est visé par ces personnes : au Sacré. Tout se passe en effet comme s'il fallait impérativement sortir de l'ECO pour se rapprocher du Transcendant.

### ***Mage et alchimiste***

La magie dont je parle ici, ce n'est pas le « poudrage » de perlimpinpin ni les recettes avec bave de crapaud et yeux de grenouille. Le mage, quel que soit le but qu'il poursuit (guérison, contrôle sur le climat ou autre), vise à faire « plier » l'enchaînement de la causalité des événements et à modifier par son action, certains aspects du monde. Est-ce possible ? Ne l'est-ce pas ? Chacun reste juge de sa propre réponse à cette question. On ne peut que constater que la croyance en la magie est universelle et aussi vieille que l'humanité.

L'alchimiste, lui, veut aider la matière à se transmuter en même temps qu'il se transmute lui-même, et cela au cours d'une démarche longue, assidue, contraignante, persévérante. C'est là un processus lourd, ayant une visée d'évolution spirituelle et de co-création du monde : le but de l'alchimiste, c'est réellement aider la Création à se parfaire, à « aller du plomb vers l'or », de la maladie à la santé, de la matière à l'esprit, du « bas » vers le « haut ».

Magie et alchimie (et aussi, analogiquement, la psychothérapie) sont tout cela *au minimum*. En tous cas,

on doit constater que, dans les traditions de tous les peuples du monde, celui ou celle qui a de tels pouvoirs est nécessairement fort, absolument maître de lui et de son mental, de sa pensée aiguisée, de sa volonté, de sa persévérance. Il est sans distraction et d'une fermeté de roc.

Or, l'ECO n'est pas un état de conscience permettant une telle maîtrise. Le mage (qu'il soit prêtre de l'ancienne Égypte, Aleister Crowley, Don Juan – le chaman Yaqui ayant initié Carlos Castaneda – ou Maître Philippe de Lyon, pour ne citer qu'eux) et l'alchimiste (il y en a de grands dans l'histoire de l'Orient et de l'Occident, tels John Dee, Nicolas Flamel ou, plus près de nous, les spagyristes{7}, Armand Barbault et Alexander von Bernus) sont toujours des spécialistes des ENOCs. Concentration, puissance, méditation, visualisations et transes, sont des ENOCs qu'ils doivent créer et savoir contrôler.

### ***Le « nouveau psychothérapeute »***

Il est passionnant de constater qu'aujourd'hui, dans certaines nouvelles approches psychothérapeutiques et de développement personnel{8}, on redécouvre quelque chose de l'ordre de la « magie » et de l'alchimie. Magie, car changer la façon dont on voit le monde{9}, dont on le comprend, l'analyse, l'interprète, en sélectionne des parties, *c'est réellement modifier certains aspects du monde*{10}; c'est modifier l'impact qu'a le monde sur soi et aussi l'impact que l'on a sur le monde. Il y a là, aussi, un processus alchimique : transmuter son propre regard sur sa vie, sur autrui et sur l'environnement, c'est changer ses rapports personnels

avec autrui et l'environnement et, partant, sa vie et sa personnalité.

Carl Gustav Jung l'a dit : tout bon psychothérapeute doit nécessairement être un peu chaman. Il doit être capable d'empathie<sup>{11}</sup>, d'utiliser l'hypnose et l'auto-hypnose à titre thérapeutique, de saisir le sens de certains rêves. Il doit pouvoir accompagner et guider son patient en abandonnant ses propres rigidités, croyances, comportements. Il doit pouvoir contribuer à ramener l'esprit de la personne souffrante de cet « ailleurs négatif » où il s'est englué, pour lui permettre de réintégrer bien-être, équilibre et force de vie. Il doit pouvoir montrer d'autres perspectives, des ouvertures, parfois littéralement *changer le regard* sur la vie, le monde et l'environnement dont pâtit son patient.

Tout cela, comme tout ce qui relève de la guérison en général, est implicite dans le chamanisme. Les thérapies utilisant le rêve éveillé orienté par le thérapeute sont très proches, dans l'esprit, du voyage chamanique. Les techniques de relaxation, celles induisant des visualisations, des états hypnagogiques, des trances, celles qui « reprogramment » la vision du monde... tout cela est en prise directe avec certains ENOCs thérapeutiques.

On peut penser que, au fur et à mesure de l'évolution prochaine, le psychothérapeute ne pourra qu'abandonner les approches en ECO – trop longues et, de ce fait, gaspilleuses du « temps de bonne vie » du patient – au bénéfice d'approches en ENOC – grâce auxquelles le mieux-être est parfois généré avec une stupéfiante rapidité. Pour les tenants de la médecine et de la psychothérapie holistiques, il est de plus en plus

évident que le soignant de demain devra apprendre à devenir un maître dans les ENOCs, aussi bien dans les siens que dans ceux qu'il aura à induire chez ses patients pour leur meilleure évolution.

### ***Les vrais guérisseurs***

Imposer les mains, transmettre ou rééquilibrer le *Ki* (l'énergie vitale nécessaire à la vie et à la bonne santé selon les médecines chinoise et japonaise), voire soigner à distance... Si réellement cela peut guérir, on est là bien loin d'une vision de l'homme et de sa santé soumis aux petites pilules et aux molécules de synthèse. Il peut y avoir là toute la différence entre une conception médicale en ECO et une perspective globale de la vie et de son équilibre (physique, psychique, émotionnel et spirituel) en ENOC.

Il faut ici souligner le fait suivant : dans les cultures traditionnelles, être guérisseur fait référence aux ENOCs. Transe, voyage chamanique, états hypnotiques, rêve, vision et d'autres, font partie des moyens thérapeutiques tant du côté du guérisseur que souvent aussi du patient. Effet placebo ?{12} Peut-être. Mais, comme l'a souligné un de nos éminents médecins :

*Il faut, armé des moyens et des outils de la science, comprendre comment s'y prend la nature pour faire que rien (le placebo) donne beaucoup (l'amélioration ou la guérison).*

*Jean-Paul Escande – médecin*

En tous cas, des travaux de recherches menés dans les vingt dernières années tendent à prouver que le

véritable guérisseur, pendant qu'il est en action, est bel et bien en ENOC (vous trouverez plus loin des informations à ce sujet).

### ***Les créateurs***

L'état de conscience dans lequel se trouve l'artiste, le créateur, dans ces moments privilégiés où il se sent puissamment inspiré, est un ENOC.

Lorsque le peintre, le poète, l'écrivain, le sculpteur, l'acteur et aussi le scientifique, ressent cet état de fièvre créatrice qui l'amène à s'impliquer pleinement, totalement, dans son œuvre, il est dans un ENOC. C'est alors que son travail est à son meilleur niveau, que son talent, son génie se manifeste. L'élan créateur est un ENOC marqué par une intense concentration, éliminant tout ce qui est sans intérêt et focalisant toute l'attention sur la création qui s'accomplit alors. Dans ce cas-là, plus rien n'existe, le temps n'a plus de prise, nombre de sensations (faim, soif) peuvent être mises de côté. Il y a un investissement majeur de soi – et les impératifs de l'ECO n'ont plus cours.

Il y a un autre ENOC que le créateur peut rencontrer : c'est l'effet « Eurêka ». C'est ce moment où surgit une révélation, une compréhension subite, le « flash de la créativité ». C'est une véritable mini-illumination qui, en un instant, fait surgir dans le mental tout un ensemble de choses qui s'articulent parfaitement – et qui étaient dans l'inconnu l'instant d'avant. À ce moment-là, n'existe que cette sorte de mini *Satori*<sup>{13}</sup> : les considérations de l'ECO sont provisoirement évacuées.

Cultiver sa créativité est un excellent moyen pour

expérimenter ces genres d'ENOCs. En retour, ceux-ci amplifient la facilité à être de plus en plus créatif ainsi que la valeur, la qualité de ce qui est ainsi créé.

### ***Vous-même...***

Il n'est pas besoin d'être mage, mystique ou moine zen pour expérimenter des ENOCs. Vous pouvez le faire et même :

**Vous devriez le faire pour gagner en bien-être, en équilibre et en ouverture.**

**Pour sortir de vos limites.**

**Pour « grandir ».**

Il n'est *pas indispensable* de vous familiariser avec des ENOCs – on peut vivre sans – mais il est bon, il est salubre de le faire.

Alors, peut-être êtes-vous prêt maintenant pour explorer d'autres dimensions du monde et de vous-même? En effet :

- Si une intuition vous a un jour soufflé que ce qui est à connaître est plus vaste que ce qu'il semble
- Si vous avez ressenti, à un moment ou à un autre, ce petit pincement d'insatisfaction face à la petitesse des perspectives du monde ordinaire
- Si vous avez vibré à quelque symbole
- Si votre cœur, votre esprit, se sont émus d'une

nostalgie vers... autre chose, vers un « ailleurs »  
que vous ne pouviez formuler...

Alors, si vous vous sentez en effet prêt, il vous  
suffit pour vous ouvrir aux ENOCs :

- D'un peu de patience, de persévérance et  
d'entraînement
- D'un regard disposé à s'ouvrir pour contempler  
des aspects inconnus de la réalité ; d'un mental  
curieux et... cordial envers ce que vous pourriez  
rencontrer
- Et sans doute aussi d'amour pour les merveilles  
qui pourraient vous être révélées...

La méditation, bien sûr, mais aussi la  
concentration, l'auto-hypnose, le rêve lucide, la transe, le  
voyage chamanique..., voilà quelques-uns des ENOCs qui  
sont à votre portée.

Qu'en dites-vous ?

### *UNE TRANSE LÉGÈRE ET AGRÉABLE*

En sachant bien que les ENOCs ne se racontent  
pas si facilement, je vais néanmoins dans les pages  
suivantes vous parler de façon plus extensive de  
différents ENOCs. Ils ne se conçoivent guère (par  
définition même) à partir d'un ECO. Pour comprendre,  
saisir, sentir, ce qu'est un ENOC, il faut le vivre de  
l'intérieur, dans son corps et dans son psychomental.

Mais, en attendant que vous viviez par vous-même des expériences d'ENOCs – et vous pourrez commencer cela dans quelques pages – je me servirai, dans ce langage qui est ici le vecteur de la communication entre vous et moi, de tout ce qui peut toucher votre sensibilité, votre émotion, votre empathie : le récit vécu, l'image, la métaphore, le symbole, l'archétype... si toutefois, vous me permettez de toucher ainsi votre sensibilité ? Car c'est là le seul moyen d'*approcher* la compréhension par l'intellect, de ce qu'est un ENOC.

Il pourrait se produire, au fil de votre lecture, que vous vous sentiez très impliqué, très concentré, très concerné, par ce que vous lisez. Et aussi que vous ayez du mal à arrêter votre lecture à certains moments. Si cela se produit, ce sera le signe que vous êtes dans une variété d'ENOC, probablement une transe légère et agréable... Dans ce cas, prenez-en simplement conscience : constatez que vous êtes dans un état de conscience un peu différent de votre état de conscience habituel. Constatez que cela vous laisse une impression de plaisir diffus. Eh oui : même une lecture peut toucher votre esprit et lui faire entrevoir les pouvoirs de certains ENOCs.

Alors, à présent, partons ensemble à la découverte du *rêve*. Ce premier de nos ENOCs vous est familier : comme chacun d'entre nous, vous rêvez quatre à cinq fois toutes les nuits – mais vous ne vous souvenez pas de tous ces rêves, bien sûr.

Certains rêves sont très spéciaux : vous allez découvrir qu'ils peuvent conférer des pouvoirs et même, parfois, changer jusqu'aux civilisations...



## ***LE RÊVE***

*Le Temps scintille et le Songe est Savoir...*  
*Paul Valéry*

Le songe, le rêve, est *savoir*...  
Rêver...

Voilà qui nous semble familier tant il est vrai que chacun de nous ramène de certaines nuits des restes d'images, des bouts de séquences, des impressions plus ou moins diffuses. Même ceux qui affirment : « Je ne rêve jamais ! » savent bien que cela est faux et, qu'en réalité, c'est le *souvenir* de leurs aventures nocturnes qui leur manque.

Rêve banal, cauchemar, rêve érotique, rêve prémonitoire, rêve révélateur, voyage, « grand rêve », rêve lucide, rêve initiatique... Il y a bien des sortes de rêves...

***ET MÊME DES RÊVES***

***QUI FONDENT DES CIVILISATIONS !***

Au XVII<sup>e</sup> siècle, *René Descartes* fonde son rationalisme et écrit ses *Règles pour la direction de l'intelligence*. Le cartésianisme est né. Les cartésiens n'attachent pas beaucoup d'importance aux rêves – qui sont si éloignés de ces fameuses « règles pour la direction de l'intelligence ». Et même jusqu'à Freud, ils ont ignoré les rêves, considérés comme manifestations d'un pôle non rationnel de la psyché, donc inférieur et sans intérêt.

Voici ces « règles » édictées par Monsieur Descartes :

1. « Ne jamais recevoir aucune chose pour vraie que je ne la connaisse évidemment être telle, et que je n'eusse aucune occasion de la mettre en doute. »

*Le jugement conscient de l'homme serait donc là le critère ultime de la réalité absolue ?*

2. « Diviser chacune des difficultés que j'examinerai en autant de parcelles qu'il se pourrait et qu'il serait requis pour mieux les résoudre. »

*La méthode scientifique, analytique et réductrice, est née !{14}*

3. « Conduire par ordre nos pensées en commençant par les objets les plus simples pour monter peu à peu, comme par degrés, jusqu'à la connaissance des plus composés, en supposant même de l'ordre entre ceux qui ne se précèdent

point naturellement les uns les autres. »

*En **supposant** ? Et par quoi : le raisonnement, ou l'intuition, ou la croyance, ou l'arbitraire ?...*

4. « Faire partout des dénombrements si entiers et des revues si générales que je fusse assuré de ne rien omettre. »

*Et voilà l'impératif de classifications cloisonnées qui apparaît...*

Ce qui est extraordinaire – et que les cartésiens et rationalistes purs et durs préfèrent oublier –, c'est que Descartes fonde ses Règles *sur des rêves* qu'il fait dans la nuit du 10 au 11 novembre 1619.

Dans ces rêves il marche, penché sous un vent violent. Il ressent une douleur au côté droit, entend un coup de tonnerre puis trouve un dictionnaire et un livre de poésie qui s'ouvre sur cette question :

– Quelle voie suivrais-je dans la vie ?

Puis, un inconnu entre et lui montre un poème commençant par « Oui et Non ». Alors, il croit s'éveiller et voir flamboyer beaucoup d'étincelles autour de lui. Enfin, *toujours en rêve*, il *interprète* ces éléments : la foudre lui apparaît comme l' « Esprit de vérité » ; le dictionnaire représente l'« ensemble de toutes les sciences » et le livre de poèmes signifie la « jonction entre la philosophie et la sagesse ». Le « Oui et Non » lui fait comprendre la vérité et la fausseté dans les connaissances et les sciences. Quant au vent qui le pousse et la douleur à droite, ce n'est pas autre chose que le « mauvais génie »...

Descartes raconte qu'avant d'avoir ces rêves,

« l'enthousiasme dont il se sentait l'esprit échauffé depuis quelques jours lui avait prédit ces songes avant que de se mettre au lit, et que l'esprit humain n'y avait aucune part ».

Mais que voilà du beau rationalisme bien « cartésien » !...

Quel dommage que les héritiers de cette façon de penser n'aient pas gardé en mémoire ces étranges prémisses à l'Ère de la Raison, n'aient pas voulu se souvenir que l'inspiration est venue d'un tout autre plan que de celui du jugement rationnel et de l'analyse. Des rêves, et l'*interprétation en rêve* de ces rêves, sont donc à la source d'un courant de pensée qui a imprimé sa marque à notre Occident pendant plus de trois siècles...

Avec *Freud* s'est levé un regain d'intérêt pour le rêve, « production » de cette part cachée en l'homme : l'Inconscient. Avec *Jung*, le rêve est apparu comme pouvant trouver ses sources jusque dans l'Inconscient Collectif – cette partie du psychomental qui serait commune à toute l'humanité et où nicheraient les symboles universels de l'espèce humaine : les archétypes. Ces penseurs, quelles que soient les réserves que l'on peut émettre quant à leurs théories, ont eu le mérite de soulever un coin du *voile d'Isis* sur le rêve. Ils l'ont trouvé signifiant, révélateur, « porte » à pousser pour mieux comprendre et mieux connaître l'homme et ses mystères...

Oui, le rêve peut être une porte ouvrant sur... la connaissance. Connaissance venue de l'*intérieur* de l'homme ? Connaissance venue de l'*extérieur* de l'homme ? Je ne sais si ce distinguo est réellement pertinent et je n'ai pas la réponse. Mais il est de fait que certains rêves donnent, tout à fait objectivement, des

suppléments de connaissance. Ces rêves chargés d'informations peuvent se produire dans toutes les cultures, y compris dans la nôtre, *et des savoirs de tous ordres sont ainsi parvenus au jour.*

### *SCIENCES ET ARTS, ISSUS DU RÊVE ?*

*Vous me demandez où je prends mes idées. Je ne peux le dire avec certitude, elles surgissent sans avoir été évoquées, dans le rêve ou l'inspiration, par étapes ou immédiatement. Je pourrais alors les saisir avec mes mains...*

*Mozart*

Savez-vous comment est apparue cette donnée scientifique fondamentale qu'est la *Table Périodique des Éléments* : une des bases majeures de notre connaissance de la matière ?

*Mais oui : en rêve !*

En 1868, le chimiste russe *Dimitri Mendeleïev* rêve d'un tableau dans lequel les éléments et les familles chimiques sont rassemblés selon un ordre rigoureux. Lorsqu'il en fait part à ses confrères, ceux-ci le traitent de fou. Les découvertes postérieures ont toutefois prouvé l'exactitude du message du rêve !

Savez-vous que de grands créateurs, dans tous les domaines des sciences, des techniques et des arts, ont été inspirés par des rêves – et même, mieux : ont parfois sollicité le rêve pour qu'il les inspire ? En voici quelques-uns :

*Einstein*, qui allait dans ce qu'il appelait son « laboratoire » du rêve, et qui a résolu « là-bas » bien des difficultés auxquelles il se heurtait dans ses recherches

scientifiques

*Elias Howe*, qui a eu en rêve la solution d'un problème sur lequel il achoppait depuis longtemps : comment réaliser une machine à coudre qui fonctionne ? – Howe est l'inventeur de la première machine à coudre

*Edison*, qui s'endormait pour des micro sommes en sachant qu'il avait de grandes chances d'en ramener la réponse à la question en suspens à ce moment-là

*Friedrich August Kekule*, qui a rêvé la structure du benzène et est devenu un chimiste fameux grâce à cela

*Wagner, Mozart, Beethoven, St Saens*, qui ont reçu en rêve beaucoup de leur inspiration musicale

*Robert Louis Stevenson*, qui a d'abord rêvé les livres qu'il écrivait ensuite – et auxquels il doit sa renommée mondiale

*Samuel Taylor Coleridge*, qui a raconté avoir reçu en rêve le texte d'un chef d'œuvre poétique

*William Blake*, qui a rêvé le plan d'un procédé inédit de gravure sur cuivre

*Giuseppe Tartini*, qui a rêvé sa plus grande œuvre : la « Sonate du Diable »...

J'arrête ici cette énumération, mais elle pourrait se poursuivre. Notons que, dans tous ces cas, l'ENOC qu'est le rêve inspirant, l'information venue d'« ailleurs » en perçant la porte du sommeil, a conseillé, guidé, innové, créé

**Et a surtout produit quelque chose qui s'est ensuite *objectivé* dans le monde matériel sous forme de musiques, de littérature, de savoirs, de techniques, de science...**

Le rêve a ainsi induit des *changements concrets* dans les données du monde matériel que nous

connaissons lorsque nous sommes « éveillés », en ECO : il a *incliné* notre « réalité » en y introduisant un plus.

Certains rêves peuvent donc changer des données du monde. Et certains rêves peuvent aussi changer des modes d'être et des destins individuels...

### *LES ANCIENS*

Ce n'est d'ailleurs pas que dans notre Occident que le rêve s'est montré ouverture sur... autre chose, d'autres connaissances, d'autres lieux, d'autres réalités, d'autres vérités. En fait, on peut penser que, depuis l'aube de l'humanité, le rêve a été un des seuils où émergeaient d'autres mondes, d'autres plans.

L'Antiquité méditerranéenne, entre autres, a reconnu la valeur de cette « porte » qu'est le rêve.

Pour les anciens *Égyptiens*, le rêve a accès à toutes les dimensions du temps et peut révéler le passé ou l'avenir. Dans le rêve, l'âme baigne dans le *Ka*, l'énergie vitale primordiale, et elle en revient rajeunie et régénérée. Déconnectée de la lourdeur terrestre, l'âme peut alors devenir réceptive aux réalités de cet autre monde, invisible aux cinq sens grossiers. Là, elle peut rencontrer les dieux et les « forces ». Le mot égyptien « rêve » signifie du reste : « s'éveiller ».

Pour les *Grecs* anciens, les rêves permettent d'accéder à un lieu qui est en dehors du cosmos matériel visible, en dehors de l'espace et du temps, dans le Chaos – qui n'est pas uniquement l'envers du cosmos et de son ordre, mais surtout *est l'origine, la condition nécessaire et la base* même du cosmos et de l'ordre. Pendant le sommeil, l'âme est libérée de sa « tombe », le corps. Elle devient alors plus sensible, ce qui lui permet de percevoir

les êtres supérieurs et de communiquer avec eux. Des rêves peuvent ainsi être des messages des dieux ou des esprits de l'Invisible, comme les morts par exemple – et il est important de chercher à en percevoir le sens.

Certains rêves peuvent aussi montrer l'avenir et même sauver de la mort, guérir. Et qu'y a-t-il de plus désirable que cela ? Alors, en Égypte et en Grèce anciennes, de véritables *procédures d'incubation de rêves* ont été mises au point afin que le rêveur puisse interroger les dieux ou être guéri par eux. Différents moyens étaient utilisés pour ouvrir l'esprit au rêve éclairant ou soignant : aller dormir dans un temple ou sur la tombe d'ancêtres, inhaler les gaz émanant de sources sulfureuses, se soumettre aux rites complexes permettant d'entrer dans une « grotte de rêves », pratiquer un conditionnement mental{15}... Le psychomental ainsi ouvert pouvait recevoir la visite du dieu en rêve et, lorsque cela se produisait, le malade se réveillait guéri. {16} Dans ces lieux de cures miraculeuses par le rêve, on a trouvé d'innombrables ex-votos attestant de la guérison des malades.

L'Antiquité semble avoir connu environ quatre cent de ces sanctuaires rattachés au culte d'*Asclepios*, le dieu-médecin. *Achius Aristide*, un antique curiste familier des temples de ce dieu, nous a laissé des récits de ses expériences oniriques en ces lieux : des rêves guérisseurs et des rêves prémonitoires. Il rapporte même avoir eu des contacts directs ressentis comme *réels* avec le dieu et qui l'ont plongé dans l'extase.

*[Dans l'Antiquité] partout l'« autre monde » est d'une extraordinaire proximité. Les dieux, les génies, les défunts, les forces qui animent le monde et se trouvent derrière les apparences, sont là à portée de main. Il*



*suffit de traverser une mince cloison pour rejoindre l'autre face, le verso des choses et de l'histoire. / Professeur Pierre Erny – ethnologue*

Et pas uniquement dans l'Antiquité ! Nous verrons que partout et toujours, et jusqu'à aujourd'hui, cette mince cloison est traversable. Certes, il peut être utile, voire nécessaire, d'utiliser certaines techniques d'*incubation* de rêves pour aller voir de l'« autre côté » – et en recevoir infiniment. Aujourd'hui, on redécouvre le pouvoir du rêve, ce pouvoir si bien connu des peuples traditionnels : pouvoir d'évolution, d'individuation, d'initiation, réservoir de connaissances et de force...

### *LES DREAM-CULTURES*

Savez-vous que bien des cultures traditionnelles connaissent depuis toujours ce pouvoir du Rêve et qu'elles en cultivent l'activation ? Bien sûr, elles savent qu'il y a des rêves banals qui n'ont pas grande importance. Mais elles savent aussi que certains rêves sont une porte ouverte sur l'Invisible – et, que de ces dimensions-là, peuvent nous être offerts des trésors...

Citons les *Kpelle* du Liberia étudiés par l'anthropologue B. L. Bellmann. Pour cette ethnie, 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 aussi recevoir, lors du rêve, différents types de connaissances communiquées par les esprits (dans le domaine médical, dans un art ou une technique, par exemple). Ils se serviront ensuite de ces révélations dans la vie quotidienne.

Beaucoup de ces sociétés traditionnelles – nous en

rencontrerons encore dans la suite de ce livre – ont valorisé le rêve et l'ENOC du rêve et lorsque Descartes, Mendeleïev ou Mozart en découvrent les pouvoirs inspirants, ces ethnies, elles, les connaissaient depuis des temps immémoriaux. En fait, le monde est émaillé de ce que les anthropologues ont appelé *dream-cultures*. Toutes les cultures chamaniques sur Terre sont, peu ou prou, des *dream-cultures* : Amérindiens des trois Amériques, Sibériens, Australiens, Polynésiens ; également certaines populations en Corée, en Chine, au Japon, en Inde ; en Hongrie même, encore au début de ce siècle, officiaient les « *taltosh* » : 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 bien pour en ramener quelque chose, ou encore pour y rencontrer des « habitants ». Il en est de même pour l'islam mystique (soufi, chiïte).

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 du temps, de l'attention, de la disponibilité. Pour ces peuples l'homme et le monde peuvent être *enrichis* par la compréhension du rêve...

### *LE RÊVE CRÉE LE MONDE EN PERMANENCE*

Pour certaines cultures le rêve est même *fondateur du monde* tel que nous le connaissons, et il reste fondateur encore des changements qui peuvent s'y

imprimer ici et maintenant. Les *Aborigènes d'Australie* sont une telle culture. Pour ces Aborigènes, l'homme et le monde tels que nous les connaissons sont venus à l'existence dans le « *Temps du Rêve* » (*Dreamtime*) qui prend place aux commencements – cette 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 : il 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, dans un « autre plan », et il a une action sur le monde et sur 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 donc aussi leur rêve permanent 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, aucun 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<sup>{17}</sup> 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, 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 – ce que nous appellerions son ECO – est, pour les 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 spécialiste en rituel. 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.

### 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 guérisseur à son tour et se trouve alors en possession de pouvoirs et d'un prestige magico-religieux que chacun lui reconnaîtra.

Voici le récit d'une telle initiation{18}. *Wilu* est un guérisseur connu d'une ethnie d'Australie Centrale et son fils, *Nemiénya*, 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 extrait son esprit (c'est là l'ENOC que nous appellerions OBE, « voyage astral » ou décorporation). Il transforme son esprit en lui donnant la forme d'un faucon-aigle et c'est alors qu'il extrait l'esprit de *Nemiénya* 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* – les guérisseurs.

C'est là que l'esprit de *Wilu* explique à l'esprit de *Nemiénya* 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 *Nemiénya* 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 rêves 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. Nemiénya, 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 encore d'autres prestigieux pouvoirs chamaniques.

### *D'AUTRES POUVOIRS ENCORE*

Lorsqu'un 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 même, c'est en rêve que s'acquiert la capacité à se déplacer à l'éveil à une vitesse surhumaine<sup>{19}</sup>, ou à devenir *bunjil*, c'est-à-dire « sorcier »... Une jeune fille aborigène ne devient une vraie femme que si elle acquiert le pouvoir d'entrer en contact avec le *Jukurrpa*, le *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 rencontre avec les êtres de l'Invisible. *Dreaming* fonde tout le respect de la nature et toute la spiritualité aborigène. Le rêve est bien là cette « porte dimensionnelle » qui ouvre sur... le magique, le potentiel créateur, la mémoire collective et la connaissance.

L'Australie aborigène est une *Dream-Culture*. Au matin, on raconte les rêves aux autres membres du clan – ou, 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 vous rencontrerez plus loin, « ramener » de son rêve un témoignage tel qu'un chant, un dessin, une danse, une peinture, qui lui ont été donnés par une entité abordée dans son rêve. Si cela est accepté par la communauté, cela rentre dans le patrimoine collectif de l'ethnie.

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...

### « PRIMITIFS », LES ABORIGÈNES ?

Ce peuple aborigène qui, pour sa plus grande part, vivait dans les contrées rugueuses et desséchées des

déserts australiens, a fait l'admiration de voyageurs et d'anthropologues. Charles P. Mountford loue l'honnêteté et le respect de la vie et de la nature manifestés par ces populations. Il est frappé par leur dignité et par leur sens de l'égalité, par leur solidarité :

*Pas de patriciens et de plébéiens, de riches et de pauvres, de patrons et de clients ; pas de chefs non plus pour opprimer et dépouiller le peuple : il n'y a pas de guerre organisée et par conséquent pas d'armée à conduire. C'est aux anciens, expérimentés et instruits (par les initiations et la fréquentation de Dreaming), qu'incombent les responsabilités et le pouvoir de gouverner. (...) Nos recherches nous avaient montré qu'il n'y a pas seulement les qualités sociales des Aborigènes du désert, mais aussi leur intelligence, à dépasser la moyenne.*

Pour l'anthropologue A. P. Elkin :

*Les différents pouvoirs psychiques qui leur [aux hommes-médecine aborigènes] sont attribués ne doivent pas être trop rapidement rejetés comme de simples superstitions magiques primitives, car la plupart d'entre eux sont spécialisés dans le fonctionnement de l'esprit humain, et de l'influence de l'esprit sur le corps et de l'esprit sur l'esprit.*

Elkin appelle les initiés aborigènes, hommes-médecine et chamans : *men of high degree*, homme de haut niveau de connaissance. Il met leurs pouvoirs parapsychologiques en parallèle avec ceux des yogis de l'Inde et du Tibet. L'opinion qui voulait voir dans les Aborigènes (et les autres peuples traditionnels) des



« primitifs », des « archaïques », des « prélogiques », des « fossiles » culturels sous-civilisés est bien dépassée à présent. Elle fit les beaux jours d'un « occidentalocentrisme » triomphant. Ou, comme le note fort justement Charles P. Mountford :

*On a cru à tort, et certains croient encore, qu'on peut jauger les capacités intellectuelles d'une société d'après le nombre d'outils qu'elle possède, autrement dit, d'après la simplicité ou la complexité de sa culture matérielle.*

Les travaux plus récents tendent à démontrer que l'importance, la grandeur et la complexité du savoir ne sont pas liées à l'abondance des objets manufacturés. Là où l'Occident a porté toute son attention sur la science et la technologie – qui relèvent de l'ECO et non de l'ENOC –, les peuples australiens comme toutes les cultures traditionnelles ont porté leur attention sur l'esprit et son fonctionnement, sur « l'influence de l'esprit sur le corps et de l'esprit sur l'esprit » – et, ajouterais-je, sur l'influence de l'esprit sur l'univers. Et pourquoi n'ouvririons-nous pas tout grand notre curiosité, nos yeux et notre cœur pour tenter d'approcher les trésors de connaissances qui nichent là, dans ces ENOCs si familiers à ces hommes-là ?...

*Il nous reste à apprendre à écouter la voix des sages en haillons qui peuvent encore ouvrir pour nous sur le monde les déchirures de leurs manteaux.*

*Jean Servier – ethnologue*

J'ai plus abondamment évoqué le rapport des Aborigènes d'Australie au rêve, mais tout au long de ce livre, nous rencontrerons encore d'autres peuples imprégnés de l'importance de ces ENOCs du rêve et voisins du rêve : rêve lucide, OBE, vision... Et nous verrons encore à quel point l'homme peut puiser dans ces ENOCs : puissance, grandeur, inspiration, équilibre et même exaltation.

### *ET VOUS ?*

Et vous ? Aimeriez-vous expérimenter ces ENOCs ? Aimeriez-vous commencer à approcher les trésors que la porte du rêve peut vous dévoiler ? Aimeriez-vous trouver des réponses, de la créativité, de la force et de la santé, et peut-être même des révélations en vous aventurant dans ces dimensions-là ? En fait, pour l'homme d'Occident le temps semble bien venu de s'ouvrir (plutôt : de se rouvrir) à ces autres plans et d'y gagner en humanité et en connaissance – non pas desséchée et intellectuelle, ni réductrice et « coupeuse de cheveux en quatre », mais connaissance *vivante*. Et l'accès à cette connaissance vivifiante passe, nécessairement, par les ENOCs, les états non ordinaires de conscience.

Alors, après l'exercice pratique que je vous propose à la page suivante, découvrez l'étonnante expérience d'une Occidentale...

## *EXERCICE*

### **« Incuber » un rêve de guérison**

Voici une technique d'incubation de rêve dans le but de se guérir. Vous pouvez adapter cette méthode à tout autre objectif, par exemple :

- trouver une solution à un problème qui vous préoccupe
- trouver une idée vous facilitant les choses sur l'un ou l'autre plan
- trouver de l'inspiration, un conseil, une guidance...

Il s'agit ici d'un auto conditionnement très simple et qui ne peut être efficace que si vous persévérez.

Voici ce qu'il faut faire : le soir, avant de dormir, et jusqu'à l'endormissement, répétez comme un mantra « Cette nuit, l'Esprit de l'Ours vient à moi et il me guérit{20}. »

Endormez-vous sur cette récitation.

Il vous faudra peut-être quelques semaines ou quelques mois de cette persévérance pour que le rêve attendu se manifeste. Mais alors, le résultat est certain : comme dans l'Antiquité, lorsque le rêve ainsi programmé arrive, les forces d'autoguérison sont activées.

## ***LE RÊVE LUCIDE***

– Je suis dans une grotte, en fait une caverne, pleine de pierres éboulées. J'ai seulement un petit stylet et un mini-miroir dans la poche d'une vieille veste plus ou moins déchirée. En explorant, je ne trouve qu'une seule galerie praticable, et je m'y engage. C'est très difficile de marcher, car le sol est irrégulier et je me fais souvent mal à la plante des pieds et aux chevilles – et en fait, j'ai peur de blesser mes pieds nus.

Il fait très sombre et je ne vois pas le sol. Il y a une odeur de moisi, de champignon. Je continue à marcher, toutefois pas très longtemps car, rapidement, de l'eau froide monte me jusqu'à la taille. J'ai envie de fuir, de retourner en arrière, mais je sais que je ne le peux pas – et l'eau monte de plus en plus. Je décide de plonger sous l'eau et là, je suis frappée par le fait de voir de la lumière, beaucoup de lumière, loin derrière des obstacles. C'est comme un soleil qui brille là-bas, et dont l'éclat ne parvient pas à arriver tout à fait jusqu'à moi. Plus loin, dans la même direction, je vois beaucoup de gens qui discutent avec des gestes joyeux, mais eux ne me voient ni ne m'entendent, bien que je fasse de grands signes et que je crie dans leur direction. Alors je me sens très frustrée de cela, je me sens rejetée et cela m'attriste

vraiment : j'ai l'impression que ceux qui me rejettent ainsi sont des sages ou des philosophes qui en savent beaucoup sur la nature du monde et qui se communiquent avec joie et bonheur tout ce savoir. Je ressens pour eux de l'admiration et de l'envie. Je voudrais savoir ce qu'ils disent, leur poser des questions !...

J'essaye d'avancer vers ces gens, mais quelque chose m'en empêche, comme une sorte de paroi transparente et élastique. Avec mon stilet, j'essaye de percer cette matière et alors il y a un grand mouvement qui se fait et je me trouve brusquement nez à nez avec une sorte de gigantesque méduse transparente. C'est elle qui me cache en partie le soleil et les gens ! Je vois ses yeux noirs au bout de ses tentacules s'articulant autour d'un gigantesque « chapeau » gélatineux.

Et cette bête est très dangereuse et veut me manger ! Elle me saute dessus, m'entoure de partout, j'ai du mal à respirer. Je me débats. Je suis horrifiée et...

Et c'est à ce moment précis que, dans mon sommeil, *j'ai pris conscience que je rêvais*. C'est à ce moment-là que j'ai, pour la première fois de ma vie, pu utiliser mon entraînement au rêve lucide : j'ai pris les rênes dans le rêve. Je n'étais plus une victime ballottée par le monstre gluant ! Mais j'étais enfin *maîtresse des événements* que j'allais pouvoir orienter à ma manière, pour *gagner* !

Alors, j'ai délibérément décidé de mettre mon âme dans le miroir et de cesser de me débattre. Je décide que le monstre mangera le miroir, et qu'il le recrachera rapidement de l'autre côté. Mon « Moi » devient tout petit dans le miroir – mais néanmoins puissant et concentré – et je sens que je traverse la bête dans une luminosité un peu laiteuse. Puis j'émerge dehors et,

toujours sous la forme du miroir, je décide de tomber dans la main d'une femme aux cheveux argentés, vêtue d'une longue robe claire. Il y a autour d'elle les autres gens que j'avais vus, et le chaud soleil baigne tout de sa lumière somptueuse. Le femme lève le miroir et se regarde dedans. Et instantanément, je me retrouve avec un corps humain tout nouveau, fort et beau. La femme et les gens me sourient. Elle me prend par la main et m'emmène à l'endroit où ils s'enseignent mutuellement leur savoir. Ils me disent que chacun d'entre eux connaît un bout de savoir total et qu'à eux tous, ils en détiennent la totalité. Lorsque chacun aura acquis l'ensemble du savoir total, le monde sera achevé dans sa plus grande plénitude. Et je sais qu'ils vont m'enseigner, à moi aussi...

Françoise raconte ainsi avec bonheur son premier rêve lucide, qui a été suivi de beaucoup d'autres. Et pendant qu'elle parle, ses yeux brillent, ses gestes sont amples, elle rayonne. Elle ajoute :

– Depuis ce premier rêve lucide, j'ai beaucoup changé : je suis devenue beaucoup plus forte, plus sûre de moi. Finis les dépresses récidivantes, les angoisses et l'impression d'être inapte. Maintenant, je suis beaucoup plus heureuse, plus active et je réussis ce que j'entreprends.

### *UN ENOC VRAIMENT PEU CONNU*

Vous pourriez maintenant être étonné pour deux raisons :

Comment, un rêve *lucide* ? Un état de conscience où on est endormi et donc, par définition, pas lucide du tout ? N'est-ce pas paradoxal, cela ?

Et même si cela était, en quoi le rêve lucide peut-il générer un tel enthousiasme, un si visible *bonheur*, une telle transformation de la personnalité ?

Le rêve lucide est un ENOC qui a été mis en évidence scientifiquement en 1975 lors d'expériences sur le rêve à l'Université Hull, en Angleterre, par le psychophysiologiste *Keith Hearne*. Il était intrigué par les récits de rêves conscients d'un des sujets, avec lesquels il expérimentait. Il a alors convenu avec lui une séquence de signaux à émettre dans un ordre précis à chaque fois que le sujet deviendrait lucide dans un de ses rêves. Pour contrôle, Hearne pratiquait des enregistrements sur EEG (électroencéphalogramme), sur EOG (électro-oculogramme) et sur EMG (électromyogramme). Or, les signaux convenus émis par son « cobaye » coïncidaient presque exactement avec les séquences significatives apparues sur les graphes, ce qui prouvait un passage d'information de l'état de rêve au Conscient du sujet. *Stephen LaBerge*, un brillant psychologue de l'Université de Stanford aux États Unis, démontre ensuite que des rêveurs peuvent continuer à rêver et être en même temps lucides 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.

Vierge ? Pas pour certaines cultures traditionnelles, ni pour les moines tibétains !...

Comme je l'ai déjà dit, pour notre culture occidentale imprégnée par le christianisme et le scientisme, le rêve nocturne n'est qu'un épiphénomène sans intérêt 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 : seulement une « resucée » anarchique de ce qui a été vécu dans la journée, ou encore le résultat d'une mauvaise digestion... Mais avec ces approches, le rêve est devenu *signe* de quelque chose : signe d'états psychiques, à décrypter alors comme tels – et en tout cas passivement *subis* et non contrôlés{21}. Il n'y a toutefois 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.

### *LES SENOÏ : DES GENS TRÈS ÉQUILIBRÉS*

Et maintenant, j'aimerais vous parler des *Sénoï* de Malaisie, une *dream-culture*. Des anthropologues tels que *Herbert Noone* et *Kilton Stewart*, et *Patricia Garfield* après eux, ont longuement étudié cette ethnie 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 d'eux :

– Les *Sénoï* 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 *Sénoï* qu'elles considèrent comme magique. [...] Mais la caractéristique la plus étonnante des *Sénoï* est sans doute leur extraordinaire équilibre psychologique. Les névroses et psychoses, telles que nous les définissons, leur sont



inconnues.{22}

Ce si remarquable équilibre psychologique des Sénoï a même amené K. Stewart à élaborer une thérapie en s'inspirant de l'approche du rêve chez ce peuple.

### ***Deux règles principales***

Alors, quels sont les principes Sénoï touchant au rêve ? Les voici. La grande règle est :

#### **Toujours *affronter* le danger apparu en rêve**

Un monstre vous attaque, ou une bande de brigands vous talonne, ou un violeur vous poursuit... Et vous courez le cœur battant, ne sachant pas où vous réfugier pour échapper au danger – et vous êtes alors vaincu, car :

- Ou vous vous réveillez et fuyez ainsi dans l'éveil – mais il vous reste 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 – et vous fuyez ainsi dans un autre scénario – mais il vous reste un sentiment diffus de malaise...

Ou alors, vous avez bénéficié de l'entraînement Sénoï :

## **Vous affrontez le péril !**

*Sans vous éveiller*, lucidement, vous prenez conscience du fait que vous rêvez, et vous contre-attaquez avec vigueur ! La deuxième règle est corollaire de la première :

### **Toujours vaincre le danger apparu en rêve**

Retournez-vous et agressez le monstre ; foncez sur la bande de brigands ; allez griffer et mordre le violeur (et même, tuez-le !..). Et alors :

- Peut-être verrez-vous le « monstre » vous parler en vous appelant « ami », ou bien se transformer en un animal tutélaire...

- Ou la bande de brigands se mettra sous vos ordres – à moins que vous ne l'acculiez à se noyer dans des sables mouvants et ne vous empariez de son trésor...

- Ou encore, le « violeur », s'il ne meurt pas sous vos coups, sera de toutes façons réduit à l'impuissance (dans tous les sens du terme !), et vous le contraindrez à obéir à vos ordres...

- Ou toute autre chose qui *vous* laisse vainqueur, dans la logique analogique et symbolique du rêve...

Du point de vue Sénoï, vous ne devriez pas avoir peur de *tuer* l'agresseur du rêve. D'abord parce que cela

n'enclenche aucun méfait, à aucun niveau : ni matériel, ni psychologique, ni spirituel. En effet, pour les Sénoï, ce qui vous attaque en rêve est une figuration de quelque chose de négatif en vous, de toute l'énergie investie par exemple dans un blocage, une peur, une frustration. Il est alors facile de comprendre que de tuer délibérément cet ennemi libère cette énergie coincée pour la mettre à nouveau à disposition dans la vie. Ainsi, la connaissance du rêve chez les Sénoï vous dit : n'hésitez donc pas à tuer l'agresseur, et *alors vous pourrez constater que cela engendre souvent dans le rêve l'arrivée d'un personnage ami, allié ou protecteur* – figuration positive cette fois-ci, montrant la restitution de cette énergie débloquée.

Le principe Sénoï est :

**Les personnages du rêve sont nos ennemis seulement aussi longtemps que nous acceptons de les craindre.**

**Pour cesser de les craindre : 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 et dans lequel il peut par exemple découvrir ou apprendre quelque chose. Mais en tous cas, ne pas se raidir, ni s'affoler, ni s'éveiller sans avoir résolu la difficulté à son propre bénéfice.

## ***Des cadeaux, des amis et des avantages***

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 nous 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 encore 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 ; ou la solution devra être appliquée par le rêveur, l'idée communiquée et cultivée...

Autre chose importante : 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, dans le rêve il n'y a pas que les

combats. *Tout rêve, quel qu'il soit, doit aboutir à des avantages pour le rêveur* : soit victoire, soit cadeau, soit plaisir – y compris sexuel –, soit information et connaissance ou découverte. Le rêve doit toujours être lucidement orienté de manière positive, renforçatrice et satisfaisante.

– Qu'as-tu rêvé cette nuit ? Est la question la plus fondamentale dans la vie de tout Sénoï.

Ainsi pour lui, le rêve est à la fois source de savoir, de pouvoir, de jouissance et de plénitude et dans le rêve se trouvent aussi les racines de la créativité, des réponses, des solutions, des conseils. D'une certaine manière, les Sénoï rêvent la nuit *ce que sera demain*. Ou, peut-être, créent-ils dans leurs rêves ce devenir du lendemain ?... En tous cas, l'éducation donnée aux enfants Sénoï 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...

### *LE TIBET : UNE DREAM-CULTURE*

Si le rêve lucide peut apparaître spontanément chez un dormeur quelle que soit sa culture (comme ce fut le cas pour le sujet anglais de Keith Hearne) et si, pour chacun qui le souhaite, il peut aussi être lié à un entraînement volontaire (comme on le verra aussi plus loin), on ne connaît à ce jour que deux populations qui l'ont cultivé comme un ENOC fondamentalement important : les Sénoï et les bouddhistes tibétains – souvenons-nous d'ailleurs que dans les racines du

bouddhisme tantrique il y a un chamanisme : le *bon*. Mais peut-être faut-il aussi se souvenir du long dédain de la science occidentale pour cette part non rationnelle du vécu humain qu'est le rêve – nombre d'ethnologues du passé ont préféré l'occulter dans leurs recherches. Mircéa Eliade, le grand historien des religions l'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...{23}

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... Quoiqu'il en soit, yogis et moines tibétains visent à devenir « spécialistes » du rêve lucide (nous verrons plus loin quels sont les buts qu'ils poursuivent ainsi).

Faut-il s'étonner de la maîtrise du rêve chez les yogis de l'Inde et les moines du Tibet, alors qu'ils manifestent déjà une maîtrise du corps que nous ne pouvons qu'à peine concevoir ? De *Alexandra David Neel* à *W. Y. Evans-Wentz*, de *Mircéa Eliade* aux grands *lamas* aujourd'hui en exil, tous nous parlent de « choses impossibles » réalisées par certains moines : comme la production de cette « chaleur 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 (voilà qui signerait à coup sûr la mort d'un Occidental « normal » !). 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 endurance{24} comme les lamas *Loung-gom-pa* qui, en état de transe, peuvent « courir sans s'arrêter sur des distances de plusieurs centaines de kilomètres en

soutenant une allure de marche excessivement vive. »{25} Ou bien la preuve de contacts télépathiques visuels et auditifs.

Faut-il croire à de tels miracles ? Ils sont certainement à relativiser, mais qui peut dire *en toute certitude* qu'ils ne sont que des fables ?...

### ***Le chemin de l'Éveil***

Mais revenons au rêve et au rêve lucide, ces ENOCs si importants pour le bouddhisme tibétain. En fait, la maîtrise des rêves fait partie de la doctrine de l'Éveil visant à la compréhension et à la connaissance absolue 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.

Dans l'état actuel de notre savoir, il semble 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, comme les deux faces apparentes d'une bande de Moebius n'en sont qu'une{26}. Rêve et réalité sont donc considérés 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 dit qu'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 est nécessaire de *maintenir une continuité de la conscience dans la veille et dans le sommeil*. Pour y parvenir, 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.



*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...

### *LE RÊVEUR OCCIDENTAL... VOUS ET MOI*

Nous vivons dans une culture violente. Violente envers la nature, violente envers l'équilibre de notre esprit. C'est le *struggle for life* : malgré nos efforts de civilisation, c'est encore et toujours *la loi de la jungle* et la compétition effrénée... Et cela génère ce corollaire évident : la peur de ne pas (ou de ne plus) être à la hauteur, de rester « en rade » sur le bord du chemin et de devoir regarder avancer les autres en nous enfonçant dans un sentiment d'insatisfaction ou d'inutilité. Alors que la vie et le monde sont si riches – et que cette richesse est à notre portée si nous nous rendons apte à puiser dans le réservoir immense de nos ressources.

Nous aurions donc bien besoin de l'art du rêve lucide des Sénoï. Nous aurions bien besoin d'avoir accès aux « cadeaux » qui dorment là, dans notre monde du rêve : inspirations, informations, apprentissages, conseils, assistance – et de ces métaphores que sont peut-être les « esprits tutélaires »...

*L'homme a les mêmes structures mentales quelle que soit la civilisation à laquelle il appartient.*

*Jean Servier – ethnologue*

Quelle que soit la culture dont on participe, le psychisme humain 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 non ordinaire qu'est le rêve. Cinq années, 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 lucidité que donne la Connaissance.

**Heures que VOUS pouvez utiliser pour gagner (au minimum) de la force, de l'équilibre, de l'épanouissement...**

### *UNE PSYCHOTHÉRAPIE*

Les travaux de Garfield et de Laberge ont abouti à des conclusions surprenantes. Ils ont fait des recherches sur des personnes qu'ils ont entraînés au rêve lucide. Ils ont alors constaté que cette aptitude pouvait opérer d'étonnantes métamorphoses dans le comportement et les capacités, ainsi que sur l'équilibre et la force de la personnalité lors de l'état de veille. Mes propres travaux et recherches vont également tout à fait dans le sens de ces mêmes résultats.

Ainsi, la personne qui a appris à devenir lucide en rêve peut y trouver des avantages considérables. Certes, l'entraînement pour y parvenir nécessite de la persévérance et de la patience, mais ce que l'on obtient alors en vaut largement la peine. Il n'est pas étonnant que

Garfield, Stewart et Laberge aient développé une approche psychothérapeutique par le rêve lucide : en effet, le pouvoir de mieux-être psychique est ici énorme. Et cela ne peut être qu'évident puisque dans le rêve (lucide ou non), on est en prise directe avec les *banques de données inconscientes* et avec *l'Inconscient* lui-même – justement là où se trouvent les blocages et autres difficultés.

Dans le rêve lucide, le rêveur *prend le contrôle* de ce qui se passe. *C'est lui qui décide* de ce qu'il veut vivre, expérimenter, trouver, changer, guérir, rencontrer... C'est lui qui imprime ses choix – et ce ne sont plus ses automatismes freinateurs, 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 incisif, opérationnel et déterminé. Il agit et il apprend. Voici quelques exemples de cas d'étonnantes transformations par le rêve lucide que nous avons observés :

*Gérard* est, dans la vie, timide avec les femmes. Il est mal à l'aise avec elles, n'ose pas en aborder et il souffre de sa solitude. En rêve lucide, il dépasse facilement ces limitations : *il sait qu'il rêve* et qu'il ne risque rien de négatif. C'est ainsi qu'il s'entraîne, très concrètement, à se comporter avec beaucoup plus d'assurance. Cet apprentissage en rêve l'habitue à vivre ce type de situations et il lui est alors facile de reproduire dans la vie, en ECO, les mêmes comportements

*Mathilde* souffre depuis plus de dix ans d'une maladie de Crohn, une inflammation chronique de l'intestin. Grâce à son entraînement au rêve lucide, elle finit par éliminer ce problème de sa vie. Pour y parvenir, elle s'y est prise d'une façon très intéressante : en rêve

lucide, elle a décidé de rentrer dans son propre corps en compagnie d'un très grand médecin du futur qu'elle a créé de toutes pièces. À eux deux, ils ont appliqué divers traitements sur la zone malade et, toujours en rêve lucide, elle en a généré et observé la guérison.

*Charles* est biologiste et il doit trouver rapidement la solution à un problème scientifique qui l'occupe depuis un moment : il devient urgent qu'il publie le résultat de ses recherches, mais il achoppe sur une difficulté qui l'empêche de conclure. En rêve lucide, il décide de reprendre toutes ses expériences à zéro et il voit alors, avec une absolue netteté, le moment où l'erreur s'est mise en place. Il a alors une mini-illumination de type Eurêka qui le réveille avec la pleine connaissance de ce qu'il lui suffit de faire pour arriver au bout de son projet – et enfin publier son article.

*Valérie* est une jeune femme frigide. Dans plusieurs rêves lucides, elle a des relations sexuelles des plus épanouissantes avec son mari. Cela lui permet d'éliminer le blocage psychologique qui l'empêchait de ressentir l'orgasme...

Nombreux sont donc les bienfaits que l'on peut obtenir de l'apprentissage de cet ENOC qu'est le rêve lucide :

- Élimination des peurs et des angoisses
- Guérison psychique et physique
- Amélioration de performances
- Stimulation de la créativité
- Modification du comportement par *apprentissage* de nouveaux comportements
- Résolution de problèmes et de questions en suspens
- Training mental

- Puissante visualisation
- Exploration, voyage chamanique
- Communication avec les banques de données inconscientes, et donc accès à une masse d'informations énorme
- Possibilité de rencontrer qui l'on veut, pour n'importe quels objectifs...

Le rêve lucide peut aussi être une base pour accéder à l'OBE, c'est-à-dire à la sortie hors du corps.

Dans une culture comme la nôtre, où nous avons reçu un conditionnement anti-rêve, s'entraîner à devenir rêveur lucide n'est ni évident ni rapide : il y faut parfois des mois. Mais les aspects positifs à en attendre peuvent être immenses. Cela vaut donc vraiment la peine de faire les efforts nécessaires pour y parvenir. Vous trouverez ci-après un exercice pratique pour commencer votre entraînement, si vous le souhaitez. Ne vous attendez toutefois pas à rêver lucidement toutes les nuits : les plus entraînés parviennent à une moyenne de un à quatre rêves lucides par mois dans les meilleurs de cas – et c'est largement suffisant pour obtenir tous les bienfaits possibles.

Mon premier rêve lucide m'a fait l'effet d'une révélation, d'une illumination subite. Comme moi alors, lorsque cela vous arrivera, vous risquez bien de vous réveiller alors en sursaut avec un sentiment de bonheur mêlé de frustration pour ne pas être parvenu à poursuivre le rêve. Mais ne vous inquiétez pas : le premier pas aura alors été franchi et ce sera le prélude à d'autres rêves dont vous prendrez mieux le contrôle. Il vous faudra seulement persévérer dans l'entraînement, souvenez-vous en : patience et persévérance sont, là, les clefs du

succès. L'exercice pratique qui suit vous permettra de commencer{27}.

Après cet exercice, nous irons plus loin et aborderons un ENOC de nature souvent illuminatrice et extatique : la vision...

-oOo-

## **EXERCICE**

La technique qui suit est dérivée de l'enseignement d'un Maître appelé *Urgyen Lawapa*, qui vivait avant le VIIe siècle dans ce qui est aujourd'hui l'Afghanistan. *Padmasambava*, le fondateur du bouddhisme tibétain, l'a introduite au Tibet au VIIIème siècle. L'anthropologue Paul Tholey et le psychologue Stephen Laberge l'ont adaptée pour qu'elle puisse être utilisée par des Occidentaux.

Voici la démarche à suivre – avec patience et persévérance si l'on veut parvenir au but – pour s'entraîner au rêve lucide. Elle se décompose en trois aspects :

1. L'habitude de faire des tests de réalité pendant l'ECO
2. L'autoconditionnement à prendre conscience que l'on rêve
3. L'imprégnation

Les voici :

**1. Faites des tests de réalité** dans la journée. *Cela consiste à vous demander plusieurs fois par jour si ce qu'il y a autour de vous est de l'ordre du réel quotidien, vécu en état de veille, ou si vous êtes dans un rêve.* « Suis-je en train de rêver ? » – La réponse alors sera « Non ». Faites cela surtout (mais pas seulement) si vous vous trouvez face à quelque chose d'inhabituel (un teckel avec un manteau de cuir rouge ; un homme avec des vêtements particuliers, par exemple). Prenez l'habitude de vous poser cette question fréquemment et d'y répondre.

Le but de ces tests de réalité est le suivant : si vous prenez l'habitude de vous poser cette question à l'état de veille, elle finira nécessairement par surgir une nuit dans un rêve. La réponse sera alors : « Mais oui ! Je rêve ! ». Ce sera la prise de conscience, le « déclic » et le premier pas de franchi.

## **2. L'autoconditionnement**

A) Vous avez, comme chacun, l'un ou l'autre thème qui revient de temps à autre dans vos rêves et qui relève de l'impossible dans le quotidien : ce peut être un objet, un décor, une personne vivante ou morte, un contexte. Identifiez ce thème et, *le matin au réveil, réactualisez-le dans votre pensée en le visualisant fortement et en vous répétant mentalement avec conviction : « Ceci est un rêve ! ».*

Voici des exemples :

Parler à votre oncle qui a émigré au Kenya et qui n'en est jamais revenu

Fumer alors que vous avez arrêté de fumer depuis des années

Vous retrouver dans la maison de votre enfance que vous avez quittée depuis très longtemps...

Ce sont nécessairement des situations oniriques, puisqu'elles sont *impossibles* dans le réel du quotidien.

Ce conditionnement persévérant crée une *connexion*, un lien, entre une situation qui ne peut être *que* de rêve et le réflexe d'en prendre conscience : ainsi se programme une sorte d'automatisme de lucidité face aux rêves impliquant le ou les thèmes repérés.

B) Répéter ce même processus une ou plusieurs fois dans la journée, selon vos disponibilités de temps.

### **3. Imprégnez-vous**

*Le soir, avant de dormir, répétez-vous comme un mantra : « Je vais reconnaître l'état de rêve cette nuit. Je vais prendre conscience que je rêve cette nuit ! ».*

\*\*\*\*\*

Voici une autre façon d'« incuber » un rêve lucide lorsque vous ne repérez rien qui, dans vos rêves,



apparaisse comme un thème récurrent. Dans ce cas, vous procéderez en pratiquant les tests de réalité et d'imprégnation comme ci-dessus, et vous vous autoconditionnerez ainsi :

A) Décidez de faire une action (ou de vivre une situation) précise lorsque vous rêverez, de manière à ce que cette action soit clairement comprise comme un *signal* de rêve. Choisissez quelque chose d'impossible à faire dans la vie habituelle, par exemple : voler dans les airs, danser avec un tigre ou tout autre chose que votre imagination vous inspirera.

B) *Visualisez* régulièrement, de manière très vivante, cette action ou situation, si possible plusieurs fois par jour et associez-y la ferme certitude suivante : « Je suis en train de rêver ! »

En utilisant cette technique, vous vous donnez d'une part l'objectif de rêver de cette action ou situation, et vous y associez l'injonction de vous rendre lucide lorsque cela se produira : c'est là une autoprogrammation qui se révèle efficace quand on persévère.

Utilisez ces méthodes (avec force, conviction et confiance) et une nuit, comme une révélation, arrivera le rêve lucide. Une nuit... Puis une autre... Et vous serez alors sur la bonne voie pour devenir lucide dans d'autres rêves n'impliquant pas les thèmes choisis.

## LA VISION

*Kabire Fidaali* est docteur en ethnologie et cinéaste : son film *Lel Solma* a été primé par le Musée de l'Homme à Paris. C'est au Burkina Faso qu'il fait le travail de recherche devant déboucher sur sa thèse de doctorat. Pour cela, il entre en contact avec *Barkié*, voyant-guérisseur à Ouagadougou. *Barkié* prétend détenir une véritable connaissance qu'il nomme le *Bangré*, et il accepte finalement de la révéler au chercheur. Voici ce que dit *Kabire* :

– Je m'attendais à découvrir quelque chose d'original et je m'étais intellectuellement préparé à rencontrer des faits étranges, mais très vite j'ai été dépassé par les événements. Les bouleversements ont succédés aux bouleversements et j'ai abouti dans un monde où tout devenait de plus en plus impalpable, jusqu'au jour où j'ai réalisé que le but de *Barkié* n'était pas de me montrer le *Bangré*, comme je l'avais cru, mais de m'amener à l'expérimenter par moi-même car il n'avait pas le choix : le *Bangré* n'est pas la simple somme de l'expérience d'un guérisseur mais constitue une véritable essence qui concerne les facultés humaines. {28}

*Kabire*, donc, reçoit une sorte d'enseignement du *Bangré* en partie à travers ce que lui dit *Barkié*, mais surtout à travers ce qu'il voit, vit, expérimente, sous la

guidance du guérisseur. Ainsi, pendant environ deux ans, Kabire assiste à de spectaculaires guérisons, participe à des rites et en pratique par lui-même sur les indications de Barkié – et il se transforme, il évolue. Le jeune scientifique épris de sciences exactes découvre un autre ordre de réalité et d'autres moyens d'action sur le monde que les seuls moyens matériels. Barkié insiste beaucoup pour qu'il *sépare* en lui les deux connaissances :

Celle du *Bangré* où la « vision » est un acte de perception fondamental – c'est à dire l'acte de « voir » des « choses » que le commun des mortels ne voit pas

Et cette autre connaissance qui « permet de travailler le fer et de fabriquer des avions », c'est-à-dire la science occidentale.

La « vision » donnée par le *Bangré* est ce qui permet à Barkié de détecter les causes de la maladie de ses patients et de savoir comment agir pour les guérir. Cette vision ouvre aussi à la connaissance du passé et de l'avenir. Le voyant-guérisseur 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.

Paradoxalement, Barkié dit aussi :

– Le *Bangré* est absent des mots que prononcent les humains.

Autrement dit : le langage ne peut en aucune

manière décrire ou communiquer pleinement cette connaissance-là. Faut-il s'étonner alors si le *Bangré* se « communique » au jeune savant par des moyens non conventionnels – et éventuellement ébranlants ?

#### QUATRE RÊVES-VISIONS

Un certain jour, Kabire 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 : « C'est alors », raconte-t-il, « 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 troubles pas ». »

Le Barkié de ce que Kabire appelle « rêve » parle alors longuement. Et notre ethnologue, dans un état second, note sur les papiers qu'il a devant lui et à toute vitesse tout ce qui sort de la bouche du guérisseur : *des informations concernant la connaissance du Bangré, et aussi des propos sur Kabire lui-même et sur quelques*

*personnes proches, « notamment sous la forme d'étonnantes prédictions ».*{29} La voix de Barkié conclut en français :

– La connaissance que tu as va aller en augmentant, car tu sépares bien. Tu comprendras de mieux en mieux ; tu diras aux autres le *Bangré*, ainsi les gens sauront que la Connaissance existe.

En fait, c'est quatre de ces « rêves-visions » qui adviennent à Kabire dans un intervalle d'environ quinze jours. Il faut ajouter ici que *Barkié avait quitté à ce moment-là Ouagadougou pour Abidjan* où il resta pendant trois mois : c'est donc lors d'un séjour à mille kilomètres de distance du guérisseur que ces visions se sont manifestées. Par la suite, Barkié n'a jamais prétendu avoir été la cause de ces visions. Il a toutefois absolument entériné la réalité de l'enseignement énoncé par les visions :

– C'est du *Bangré* » a-t-il confirmé.

Cette expérience, quatre fois renouvelée, a tellement troublé Kabire qu'il a longuement hésité à en parler dans sa thèse. Car cet enseignement sur le *Bangré*, reçu par des voies vraiment pas « normales » – par, dit-il, « la superposition, à ce que nous nommons la réalité, d'un autre phénomène, pour moi jusqu'alors inconnu » –, s'il le rapportait, pouvait lui occasionner nombre de déboires liés à la rigidité des milieux scientifiques. Et, en tous cas, faire douter de sa santé mentale...

Mais en fait, Kabire est en excellente santé mentale et il découvre, pendant tout son cheminement dans la connaissance du *Bangré*, des choses que la science n'explique pas, ne reconnaît pas – et qui, pourtant, *sont*. Il le constate : il y a donc des voies vers la connaissance qui ne passent pas par les chemins de la science, de la

logique cartésienne, du quantifiable, de la raison. Et il vérifie que cette connaissance est *agissante* :

Elle guérit – Kabire rapporte des cas de guérison tout à fait surprenants;

Elle perce aussi l'opacité du mur de l'avenir, puisqu'elle prédit de façon « étonnante ».

Kabire Fidaali a soutenu sa thèse et il poursuit sa quête en séparant bien, comme Barkié le lui a si souvent rappelé, les deux connaissances – la traditionnelle et la scientifique. Toutefois, il est lui-même un pont entre ces deux connaissances : il a expérimenté des ENOCs qui ouvrent l'accès à la « vision », à cette vision qui n'est ni rêve ni hallucination, mais *fenêtre* sur un autre plan de connaissance, révélation d'un autre ordre de la *réalité*.

En somme, Kabire a ainsi appris à allier les outils (matériels, conceptuels...) de l'Occident avec une Connaissance, le *Bangré*, connaissance acquise auprès de Barkié et aussi avec l'aide de ses propres facultés émergeant de... ses profondeurs ? D'un ailleurs ? D'une communication avec un autre plan, une autre *réalité* ?... Qui peut le dire – en toute certitude ?...

### *DÉCAPAGE CULTUREL*

*Comme je l'ai déjà dit, la croyance selon laquelle il n'y aurait qu'une seule réalité, soit la façon dont on la voit soi-même, est une illusion dangereuse. / Paul Watzlawick – psychothérapeute, chercheur*

En quelque sorte, pendant ces trois ans Kabire a été *initié*, dans le sens élevé du terme, au *Bangré*, à cette

connaissance *autre*, et cela a ouvert en lui des canaux de perception tout à fait inhabituels – du moins inhabituels pour *nous*, Occidentaux qui ne reconnaissons que l'ECO comme moyen d'apprendre, de comprendre. Pour Kabire, l'ensemble de son initiation a comporté des moments durs, des doutes, des fléchissements, des difficultés, des raidissements. Ce ne fut pas facile à vivre, cette tension entre deux connaissances, la scientifique et le *Bangré*, cette mise en question des acquis et certitudes antérieurs.

Un de mes amis (il se dit sorcier, dans le sens noble du terme, c'est à dire homme qui connaît certains secrets et pratiques des ENOCs) appelle cela le « décapage culturel » : la nécessité de gratter la croûte de préjugés et de raideurs liée aux certitudes, aux convictions, à l'autosatisfaction et à l'ethnocentrisme pour découvrir de nouveaux pouvoirs et de nouveaux savoirs. Kabire, en tous cas, a été changé par son initiation au *Bangré* : cela a modifié sa vision du monde, de la *réalité*, de lui-même... Oui, ce genre de découverte intimement *vécue* fait « changer de rails » pour aller vers un itinéraire plus riche, plus plein, plus équilibré, plus altruiste, plus pacifique, plus respectueux de la Nature, de la Vie... et des autres cultures.

### *DEUX VISIONS SUBLIMES*

Ce genre de *transmutation* est également arrivé à d'autres personnes à la suite de la manifestation d'ENOCs, soit dans un contexte traditionnel, soit de manière spontanée.

*Claude Planson* est journaliste, grand voyageur, directeur du Théâtre des Nations et codirecteur du Théâtre National de Paris. Il est aussi le mari de

*Mathilda Beauvoir*, authentique *mambo*{30} du vaudou que mon épouse a eu le bonheur de connaître. Mathilda est une femme belle et impressionnante, pleine de force et d'équilibre, et Erica a pu vivre auprès d'elle des expériences inoubliables.

Beaucoup de stupidités ont été dites, écrites et véhiculées sur le vaudou, et il est heureux que des témoignages comme ceux de Claude Planson viennent « remettre les pendules à l'heure ». Non : le vaudou n'est pas un culte satanique. Non : le vaudou n'est pas une pathologie morbide. Et non : le vaudou n'est pas une religion de dégénérés primitifs...

Le vaudou est la version afro-haïtienne d'une connaissance et d'un vécu rituel très universels. La science occidentale, dans son besoin de classification cloisonnée, rigide et réductrice, a séparé les conceptions et pratiques chamaniques (qu'elle a reconnu aux autochtones des Amériques, du Pacifique et de l'Eurasie) de celles issues de l'Afrique (et qui ont, du fait de l'esclavage, essaimé en différents points des côtes de l'ouest atlantique). Ce *distinguo* paraît tout à fait artificiel et il est du reste aujourd'hui de plus en plus controversé. Car la caractéristique *commune* à toutes ces pratiques est la valorisation et l'utilisation des ENOCs pour :

Entrer en contact avec l'Invisible (quelles que soient les caractéristiques que lui confère une culture donnée)

Entrer en contact avec d'autres plans de conscience et des connaissances qui ne sont pas atteignables en ECO

Entrer en contact avec des sources de pouvoir, non accessibles en ECO, principalement pour : guérir (physiquement et psychologiquement), « voir »,



comprendre, agir hors des limites de la matière, du temps et de l'espace...

L'ENOC est donc le point commun universel et c'est la raison pour laquelle j'utiliserai également, au risque d'en froisser certains, les mots *chaman* et *chamanisme* pour parler des techniques traditionnelles afro-américaines et de leurs « spécialistes » du Sacré.

Ainsi, ces ENOCs que sont le rêve, la vision, la transe (avec « voyage chamanique » ou/et « possession »), sont, dans le vaudou, dans la santéria cubaine, le candomblé ou la macumba brésiliens, des clefs incontournables – tout aussi incontournables que chez les Aborigènes d'Australie, les Indiens d'Amérique, les cultures traditionnelles d'Asie, et jusqu'à l'Europe nordique encore aujourd'hui.

Claude Planson est donc l'époux de Mathilda Beauvoir et il reçoit l'initiation vaudou<sup>{31}</sup>. Cette initiation dure sept jours dans l'obscurité moite du *guevo*, lieu interdit aux non-initiés et considéré en quelque sorte comme hors du temps et de l'espace ordinaires. Là, le néophyte doit maintenir son corps dans une posture spéciale, secrète et difficile à tenir<sup>{32}</sup>. Il n'y a aucun usage de drogues dans le vaudou, mais les conditions de l'initiation sont telles qu'elles favorisent l'émergence d'ENOCs, sous la forme de « grands rêves » ou de visions (comparables à celles des Amérindiens dont je vous parlerai plus loin).

Le matin, la mambo vient s'asseoir au chevet de chacun des reclus et leur demande de raconter leurs visions et rêves. Visions et rêves sont, pour les vaudouisants, une des portes d'accès à l'Invisible, inaccessible en ECO, et ils offrent un contact direct avec des esprits que le vaudou appelle Loa (que d'autres

appelleraient « archétypes », ou « forces »).

### ***Hogou Saint-Jean***

Claude Planson raconte les visions qu'il a eues pendant son initiation. Je vous renvoie, pour les récits complets, à son livre{33}. Voici toutefois un résumé de sa première vision qui, selon ses propres dires, le « frappe comme un coup de poing », à tel point que son corps se met à trembler. *Il ne dort pas*, mais a les yeux fermés et il « voit ».

Il voit une forêt, d'une précision, d'une richesse de couleurs et d'une exubérance telles qu'elle lui remplit les yeux et le cœur, vraie vision d'un « paradis terrestre » exempt de toute souillure et habité d'une intense force vitale. Claude dit de cette vision qu'elle est au-dessus de tout ce que peut imaginer l'imagination la plus exaltée. Cela n'a pas l'incohérence des rêves – au contraire, il a « *l'impression d'entrer, pour la première fois peut-être, dans la **réalité*** ».

Il ouvre les yeux : l'image persiste, légèrement moins éclatante et, pour en profiter pleinement, il referme les yeux. Dans sa vision, Claude marche dans ce lieu magique et parvient à un arbre plus grand que tous les autres, allant vraiment « de la terre au ciel », et il « touche le tronc immense de l'arbre-roi produisant tous les fruits et toutes les fleurs ». Puis, il parvient à une petite habitation sur le fronton de laquelle il lit « Don Juan ».

Lorsqu'il raconte cette vision ineffable à la mambo, celle-ci sourit et hoche la tête :

– Et tu n'as pas compris ?

Non, il n'a pas compris : il a seulement éprouvé

l'impression la plus exaltante de son existence. Mathilda ajoute :

– Tu as vu l'arbre et la maison du Seigneur Jean{34}, il t'a fait la grâce de te montrer sa force et sa splendeur. Tu songeras désormais à lui bien souvent, car il a encore beaucoup de choses à t'apprendre. Peu à peu, tu comprendras que tout était dit dans ta vision.

### ***La Grande Déesse***

La deuxième vision a lieu quelque temps après et elle se manifeste de manière tout aussi brutale et inattendue que la première : une nouvelle personne est là et regarde le néophyte. Voici ce qu'il raconte :

– J'avais devant moi, présente, la Grande Déesse-Mère à qui les hommes ont donné bien des noms mais qui est toujours la même, qu'on l'appelle Vénus, Astarté, Cybèle, Isis, Artémis, Erzulie{35} ou Notre-Dame. » Et dans ce visage immense, dont les yeux le fixent, passent « tout l'amour du monde et toutes les formes possibles de l'amour : amour filial, tendresse maternelle, passion dévorante, désir sexuel, adoration; tout cela non pas alterné, mais intimement mêlé, montrant clairement qu'il s'agissait de la même chose, qu'il n'y a que des nuances entre l'amour de dieu et l'amour d'une femme, entre le plaisir érotique et la tendresse la plus pure. [...] J'avais l'impression d'avoir affaire non pas à une femme, mais à toutes les femmes et, à travers elle, à la création toute entière.

Puis, les grands yeux de l'apparition se ferment et le visage disparaît. Claude ajoute :

– À cet instant, j'aurais tout donné, y compris ma vie, pour la conserver encore un instant. Mais j'étais

seul...

Claude Planson, comme probablement les initiés des rites à mystères de tous temps, a ainsi fait l'expérience d'ENOCs qui ont fait de lui un autre homme. Et cela a incliné sa vie, son action et son regard vers des voies faites d'équilibre, de respect, de tolérance, d'ouverture et d'amour pour la Vie...

Comme cela doit être dans toute expérience d'initiation traditionnelle, l'initié a été changé en profondeur. Claude a pu *voir*, *percevoir*, saisir intuitivement ce que l'intellect rationnel, en ECO, ne peut lui donner : d'autres dimensions ou/et rencontres, des expériences plus riches, plus pleines, plus *signifiantes*. Quels que soient les mots, les noms, que l'on peut choisir d'employer à leurs propos – « Inconscient », « forces », « énergies », « esprits », « symboles », « archétypes » ou autres – ils ne peuvent jamais en rendre la substance et la puissance de charge émotionnelle...

### L'INITIATION

Cet ENOC qu'est la *vision* est une des composantes de l'initiation{36} : le néophyte fait l'expérience d'un nouveau sens (comme un *sixième* sens), qui lui montre une autre réalité. Ses « yeux » s'ouvrent sur une autre dimension que celle du monde ordinaire. Cette vision est exaltante, *formatrice* et *transformatrice*. Elle contribue à créer un être nouveau :

L'initiation, c'est toujours aller du moins vers le plus

C'est toujours un agrandissement, une croissance, une révélation

C'est toujours l'accès à une compréhension du

monde différente, recadrée, plus riche, plus pleine, plus exaltante, plus haute.

*Être initié, c'est nécessairement être changé* : les actes, les conceptions et les œuvres postérieurs à l'initiation sont philosophiquement et psychologiquement différents de ce qu'ils étaient avant. Les conséquences de ce changement ne s'imposent pas forcément comme une révélation brusque : elles s'implantent même le plus souvent progressivement, comme une compréhension qui se met en place, imbrique ses éléments, pour finir par faire un tout cohérent, plus harmonieux, un vécu qualitativement *supérieur*.

Pour donner une image concrète, l'initiation c'est comme la manœuvre d'un aiguillage qui fait passer le train d'une voie sur une autre. Sans l'initiation, l'homme continuerait sur la voie d'avant. Après l'initiation, il poursuit sa route sur d'autres rails, dans un paysage qu'il comprend mieux ; il contrôle également mieux sa lancée, car il peut avoir recours à des sources d'énergie, des savoirs et même des « aides » au moins métaphoriques auxquels l'initiation lui a donné un accès. Ces sources d'énergie et ces aides peuvent, selon *l'interprétation* qu'on leur accorde, être extérieures (esprits, par exemple), ou intérieures à l'homme (ressources profondes, Inconscient) – il y a toujours là un *plus*. Et c'est tout cela qui, tout naturellement, modifie la trajectoire existentielle, les valeurs, les modes d'action et d'être, les croyances, l'idée de la « mission » personnelle. Le « train » se meut alors dans un paysage qui progressivement devient de plus en plus différent de celui que traversaient les rails précédents, ceux qui ont été abandonnés à la suite de l'action sur l'aiguillage.

L'initiation peut s'opérer :

Dans la logique rituelle et sociale d'une culture donnée : sous la direction d'humains « qui savent »

Ou bien elle peut être spontanée, c'est à dire (et selon les interprétations) mise en place par le « Moi profond », ou « l'Inconscient », ou encore par « les ancêtres » ou « les esprits »... – en fait, nul ne peut dire en toute certitude qui, quoi, « lance » le processus d'une telle initiation spontanée.

Certains pensent même – et je suis enclin à partager cette opinion – que le processus initiatique est *nécessaire*, indispensable à l'évolution psychologique de tout être humain, qu'il est inscrit dans les structures les plus profondes, les plus essentielles, de notre psyché. Pour les cultures traditionnelles, un être humain qui n'a pas actualisé en lui ce processus de quelque manière, est incomplet. Il est fermé, limité aux plans du matériel et aux perceptions étroites de ses cinq sens. Il n'a accès qu'à la connaissance par l'intellect en ECO, ni intuitive, ni globalisatrice, ni synthétique, ni « de l'intérieur », ni émouvante, ni intensément *intégrant*... Un tel homme est pauvre – quelles que soient la richesse de son vocabulaire et sa science acquise. De ce point de vue, il est immature.

### *LE CHOIX DE L'AXOLOTL*

Dans des lacs mexicains il y a une créature qui porte le joli nom d'axolotl. C'est un batracien qui a pour particularité de pouvoir se reproduire au stade larvaire. Il

n'a donc nul besoin d'arriver au stade adulte pour cela : en fait, nombre d'axolotl vivent, se reproduisent et meurent, sans jamais parvenir à l'état adulte – cela s'appelle la néoténie.

Le savoir humain en ECO ressemble à cela : il se féconde, produit des connaissances, sans jamais parvenir à cet état de complétude qu'est la connaissance différente mais plus totale offerte à travers les ENOCs. C'est cette autre connaissance qui rend évidente *la compréhension intime de la communauté d'être de l'homme avec l'ensemble de la Nature* (le visible et l'Invisible) – et qui lui fait intégrer sa place et son rôle dans la grande symphonie de la vie. La science en ECO est un des moyens majeurs pour connaître – et elle est inestimable en cela. Mais il serait certainement important d'y adjoindre la connaissance en ENOC pour que la compréhension du monde se complète et, davantage encore, *se vive*.

Le processus initiatique, en tant qu'étape nécessaire à la croissance psychologique, semble vraiment indissolublement lié à la nature même de l'esprit humain. Les différentes cultures du monde ont « habillé » l'initiation de diverses manières – mais l'essence même de l'initiation est identique, partout et toujours. Et partout et toujours également, l'ENOC a une partie fondamentale à jouer dans la prise de conscience d'une réalité plus vaste. Il n'est donc pas étonnant que des ENOCs à structure initiatique puissent se manifester de manière spontanée. Nous verrons plus loin que des OBE, des NDE, certains « grands rêves » selon l'optique jungienne, et des *visions*, vécus spontanément par des Occidentaux, ont également des caractéristiques qui sont celles de ce processus initiatique, par leur puissant effet

de transformation de toute la suite du vécu.

En fait, dans une culture comme la nôtre, l'initiation n'est plus actualisé que par des ersatz (tels que la communion chrétienne qui, souvent, n'est plus qu'une fête de convention familiale et sociale, les examens, les bizutages – et il n'y a pas si longtemps : le service militaire...) n'ouvrant à aucun grandissement réel. L'homme d'Occident est donc livré à lui-même pour se développer et croître et, à moins de ressentir le besoin de s'ouvrir et de chercher, il lui reste le « choix » de l'axolotl : vivre puis mourir immature (cette option n'enclenchant évidemment pas automatiquement la *malevie*).

Toutefois, pour celui à qui cela ne suffit pas et lorsque la vision ou d'autres ENOCs ne lui surviennent pas spontanément comme chez certains, il lui est toujours possible de chercher délibérément comment expérimenter ces ENOCs qui peuvent ouvrir des « portes »...

### QUÊTER LA VISION

Ouvrir les « portes », initier, entrer à travers des ENOCs en communication avec d'autres dimensions, voilà un savoir que nous avons perdu, mais que les cultures traditionnelles connaissent encore.

Des Indiens d'Amérique, par exemple, savent toujours l'importance de la *vision* pour devenir des êtres humains complets. C'est dans ses visions que l'Amérindien recherche la connaissance de ce qu'il est, de sa place dans le monde, de sa mission et de l'œuvre qu'il a à accomplir. Sa vision lui apprend qu'il est membre de la grande famille du vivant, enfant de la nature – la Terre-



Mère – au même titre que le rocher, la plante, l'animal, le vent, les étoiles... auxquels il est apparenté. De la puberté jusqu'au grand âge, chaque fois qu'il a besoin de force, d'inspiration et de sagesse, cet Amérindien traditionnel se retire en un coin reculé, sur une terre considérée sacrée – et il y espère la vision. Il s'est préparé, il s'est purifié, il a jeûné et il est seul à présent, sans nourriture et sans eau, seul sur sa Mère-la-Terre, dans le lieu appelé la fosse de vision, et il espère la venue des esprits. Il chante les chants sacrés et il s'ouvre pour que lui vienne la *vision*... Et, lorsqu'elle se manifeste, la vision est, comme dans l'initiation vaudou, à la fois un ébranlement de tout l'être, une révélation, une transformation et un absolu bonheur.

### *CERF BOITEUX*

*Tahca Ushte*, grand voyant-guérisseur Sioux-Lakota, nous raconte sa première vision : il a seize ans, il est seul pour quatre jours et quatre nuits dans la fosse de vision – et il a très peur.

– Le bain de vapeur{37} m'avait préparé à mon ascèse de voyance. Et même alors, une heure plus tard, la peau m'en cuisait toujours. *Et on aurait dit que j'avais la tête vide. Peut-être était-ce bien ainsi, peut-être était-ce faire place à des intuitions nouvelles{\*}.*

Il fait nuit à présent, les ténèbres semblent couper le jeune homme du monde extérieur *et de son propre corps\**. Il a l'impression de sentir la présence de tous les hommes et de toutes les femmes qui, avant lui, avaient ici espéré, quêté, la vision qui leur donnerait leur identité, qui les guiderait... Voici la suite du récit de Tahca Ushte :

– Et soudain, je sentis une présence irrésistible. Là, dans mon antre étroit, à mes côtés, se tenait un grand

oiseau et cet immense oiseau voltigeait autour de moi comme si le ciel lui appartenait [...]. Cette impression était si forte que j'en tremblais – je ne cessais de sentir les ailes de l'oiseau qui me frôlaient.

Peu à peu, je percevais une voix qui voulait entrer en communication avec moi. C'était le cri d'un oiseau, mais, laissez-moi vous dire, je commençais à le comprendre un peu [...]. Je fus, d'un coup, transporté dans les airs parmi les oiseaux. La colline et sa fosse de voyance se tenaient incroyablement loin au-dessus de tout. Je pouvais même baisser les yeux vers les étoiles et voir la lune proche, à ma gauche.

Une voix me disait : “Tu te sacrifies pour devenir voyant-guérisseur. Tu en seras un le moment venu. Tu enseigneras ceux qui, à leur tour, le deviendront.”

Puis le jeune homme, dans sa vision, voit son arrière-grand-père, Tahca Ushte, le vieux chef Cerf-Boîteux{38}. Il comprend alors qu'il doit prendre ce nom et il en conçoit une joie indicible. Ce jour-là, au plus profond de son être, il sent que *nagi* qui, pour les Sioux, est l'essence de l'être, se tient en lui :

– Je le sentais se répandre dans mon corps, m'inonder. Cela, je ne peux pas le décrire, mais j'en suis pénétré jusqu'au plus intime de mon être. J'étais sûr désormais de devenir *wicasa Wakan*, un voyant-guérisseur. Je me repris à sangloter, mais de joie cette fois. Je n'aurais pas pu dire combien de temps je m'étais tenu sur cette colline – une minute ou le temps d'une vie.

Puis, il sent une main sur son épaule : un chaman vient le chercher. Le *medicine-man* écouta son récit et lui déclara que sa vision l'avait transformé d'une façon qu'il pourrait comprendre progressivement.{39}

Tahca Ushte fut un des plus grands chamans de la

Nation Sioux au XXème siècle. Il est mort en 1976 ou, plutôt, il est alors parti pour le *Monde des Esprits*. « *My father is gone to the spirit's world* », nous a dit son fils et successeur, Archie Fire Lane Deer, auprès de qui, moi et mon épouse avons passé quelques-uns des plus beaux moments de notre vie : entre autres, il nous a mariés selon le rite lakota et il a « donné un nom »{40} au bébé nouveau-né d'une de nos amies... Il nous a aussi enseigné comment construire la *sweat-lodge*, la hutte de sudation et nous a habilités à conduire le rite, avec l'exactitude et le respect qui conviennent à cette cérémonie. Nous avons aussi vécu avec Archie des *sweat-lodges* de guérison et quelques expériences inoubliables d'ENOCs.

Le livre d'Archie est paru en France en 1995{41}. Je ne peux qu'en recommander la lecture à toute personne au cœur ouvert : l'« esprit » souffle dans ces pages... Archie y parle de la connaissance de la Vie et de la Nature qu'ont encore certains Amérindiens à travers les traditions, les mythes, les rites et la sagesse du Peuple Rouge. Il y raconte également ses propres quêtes de vision et quelles expériences il a faites dans ce que nous, dans le langage de l'Occident, nous appelons ENOC.

Il nous dit aussi à quel point ces expériences-là ont changé sa vie, et ont orienté sa mission au service de la Vie et la Mère-Terre. Il est parti à son tour dans le Monde des Esprits en 2001.

### *ET AUSSI DES OCCIDENTAUX*

La vision qui se manifeste en ENOC n'est en aucune manière un rêve ou une hallucination{42}. Elle a des caractéristiques tout à fait particulières : elle vient en état d'éveil et non de sommeil, elle surprend et crée

même un ébranlement – ébranlement de certitudes antérieures, éclatement de certaines limites du Moi étrié. Et surtout, elle est *chargée de sens*, elle donne une signification, elle fait voir un autre ordre d'expérience que l'expérience banale, elle ouvre à la *connaissance de ce que le réel n'est pas uniquement ce que nous livrent nos cinq sens concrets*. La *vision* est réellement une fenêtre ouverte sur une dimension autre – et tous les mots que le pauvre langage discursif peut trouver ne pourraient en rendre la *substance*.

Ma femme, à plusieurs reprises, a eu une telle expérience, et vous devriez voir combien ses yeux brillent et comment ses mains font des arabesques dans l'air lorsqu'elle essaye de faire comprendre à autrui ce ressenti. Erica est quelqu'un à qui il est difficile de faire avaler n'importe quoi : elle a un esprit critique très solidement accroché, les pieds bien sur terre et nul ne peut en dire qu'elle est fofolle, évaporée, crédule et encore moins stupide. Et bien des gens lui envient sa force et son équilibre. Je lui passe la parole à présent :

– J'avais sept ans et je m'en souviens encore comme si c'était hier, tellement c'était vivant et réel. J'étais en colonie de vacances dans les Alpes. Lors d'une promenade dans la montagne, je me suis assise sur des pierres au bord du chemin et j'ai senti une très vive sensation de brûlure à la cuisse gauche. J'ai crié et j'ai vu un serpent qui s'éloignait à toute allure. Tout le monde s'est affolé autour de moi et puis, subitement, je me suis trouvée dans un endroit tout à fait calme, paisible et où il n'y avait plus que moi. Je ne ressentais aucune souffrance, j'étais comme détachée. Le paysage était le même, sauf que tout était blanc, comme imprégné de neige, mais il ne faisait pas froid. Il n'y avait que moi-

même à ne pas être en blanc.

Puis, j'ai vu arriver d'un pas calme un homme très grand, couvert d'une sorte de vêtement blanc. Il s'est approché, il était rassurant et j'ai tout de suite su qu'il était mon père, bien qu'il n'ait vraiment eu aucun point commun avec celui que j'appelais « Papa » dans la vie. Il m'a recouverte d'une sorte de couverture blanche et m'a dit : « Viens ». J'ai mis ma petite main dans la sienne, nous nous sommes envolés littéralement vers le haut de la montagne et nous sommes arrivés à une grotte toute tapissée de blanc dans laquelle nous avons pénétré. Au fond de la grotte, nous nous sommes arrêtés sur une sorte de roche plate qui s'est mise à vibrer puis à s'enfoncer de plus en plus dans la terre. Cela a duré très longtemps, cette descente dans les entrailles de la terre. Nous sommes ainsi parvenus en un point dont je savais qu'il était si profond que personne avant mon « père » n'y était jamais parvenu.

Lorsque la descente s'est achevée, je me suis trouvée face à un enchevêtrement de galeries souterraines, toujours d'un blanc éblouissant. Mon « père » m'a serré la main et m'a conduite à travers ces couloirs jusqu'à une caverne. Au milieu de ce lieu, il y avait une sorte de roche cubique, grande comme une table et, dessus, un objet. Tout était toujours blanc, blanc, blanc. L'homme m'entraîne vers l'objet et me dit :

– Regarde. Ceci est le modèle en réduit de ce que je te prépare pour ton avenir. Quand tu seras grande, j'en aurai terminé la construction. Et alors, tu monteras dedans et tu iras dans les étoiles. Mais n'oublie pas que le plus profond de la terre et le plus haut du ciel, *c'est la même chose.*

J'ai bien regardé l'objet. Je me sentais (et je me

sens encore aujourd'hui, en le racontant) émue de reconnaissance, pleine de bonheur, de savoir que, plus tard, quand je serais *grande*, je pourrai, avec cet objet créé par mon « père » dans les profondeurs de la terre, aller explorer le ciel et les étoiles. L'objet était à la fois un grand oiseau *vivant*, comme un oiseau de proie immaculé, et une *machine*, comme une sorte de fusée pour aller dans l'espace...

Et puis, la vision s'est évanouie, et je me suis retrouvée, étonnée, dans un endroit où on me faisait une piquêre.

Erica se tait, puis ajoute :

– Je crois vraiment que cette vision-là était le signe de ce que j'allais devenir. Je ne l'ai compris que bien plus tard d'ailleurs : au moins vingt ans après qu'elle se soit produite. [...] Le plus drôle, c'est que j'adore les serpents...

Ma femme, en plus d'être ethnologue, est psychotérapeute et entraîneur en développement personnel. Tout bon psychotérapeute se doit d'être au moins un peu chaman, dit-elle, et de savoir aller « mettre du blanc » dans les profondeurs de la psyché afin de permettre à l'être de s'élever vers les étoiles...

*Fritjof Capra*, le physicien bien connu auteur du best-seller mondial *Le Tao de la Physique* a, lui aussi, vécu de ces visions spontanées transformatrices de sa compréhension du monde, et qui ont incliné différemment toute sa vie et son œuvre postérieure – *l'aiguillage*, là aussi, a été actionné. Ces ENOCs lui ont montré que l'esprit peut voler librement et que « les *aperçus spirituels* viennent d'eux-mêmes sans aucun effort, émergeant du fond de la conscience ». De sa première expérience il dit :

– Me venant comme elle vint, après des années de pensée analytique approfondie, elle me submergea au point que je fondis en larmes [...]. Plus tard, vint l'expérience de la danse de Shiva.

Cette expérience de la danse du dieu lui advint alors qu'il était assis au bord de l'océan et regardait le mouvement déferlant des vagues :

– 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.{43}

En tant que physicien, sa conscience en ECO permettait à Fritjof Capra de savoir, scientifiquement, que toute matière est composée de molécules, d'atomes, de particules :

– Tout cela m'était familier de par ma recherche en physique des hautes énergies, mais jusque-là je l'avais seulement expérimenté à travers les graphes, des diagrammes et des théories mathématiques. Tandis que je me tenais sur la plage, mes expériences théoriques devinrent vivantes.

Fritjof Capra nous dit que c'est cette belle expérience qui l'a conduit à écrire *Le Tao de la Physique*. Ce livre a initié tout un courant de pensée scientifique bousculant les idées acquises et les dogmes en place hérités du rationalisme. Il a ouvert à une nouvelle approche du monde, de l'homme, approche holistique,

globalisante, intégrante. *Humaine*. Il a contribué à fossiliser les conceptions rigides d'une science pure, dure et étriquée, pour souhaiter l'avènement d'une science complémentaire de ce qu'il appelle l'approche mystique :

– Je considère la science et la spiritualité comme deux manifestations complémentaires de l'esprit humain, de ses facultés rationnelles et intuitives. [...] Aucune n'englobe l'autre et elles ne peuvent être réduites l'une à l'autre, mais toutes deux sont nécessaires, s'épaulant mutuellement pour une compréhension exhaustive du monde. Pour paraphraser un vieil adage chinois, les mystiques comprennent les racines du Tao mais non ses branches ; les savants comprennent ses branches, mais non ses racines. La science n'a pas besoin de la mystique et la mystique n'a pas besoin de la science ; mais l'homme a besoin des deux. » {44}

Capra déplore que cette « interaction dynamique entre l'intuition mystique et l'analyse scientifique » n'ait pas encore été réalisée dans notre société. Il sait que « acquérir une connaissance spirituelle signifie subir une transformation ; on pourrait même dire que cette connaissance est transformation. La connaissance scientifique, en revanche, peut rester souvent abstraite et théorique. », regrette-t-il. Et il souhaite une révolution culturelle, au vrai sens du mot, car la « survie de notre civilisation entière dépend peut-être de notre possibilité de réaliser une telle transformation. »

En fait, toute l'œuvre de Capra, depuis cette vision en ENOC sur une plage américaine, vise à aider à l'avènement de cette alliance entre science et spiritualité, entre « science et conscience ». Oui : *l'aiguillage* a fonctionné, et le « train » a changé de rails...

L'Américaine *Jane Roberts* (1929 – 1884) est



écrivain et poète. Jamais elle n'avait encore eu d'expériences psychiques, d'ENOCs, ni connu quelqu'un qui en ait. Ce 9 septembre 1963, par une belle soirée d'automne, Jane est assise à sa table pour travailler un poème. Elle est seule – son mari est dans une autre pièce – et il y a juste Willie, le chat, qui sommeille près de ses pieds. Subitement, elle ressent quelque chose d'inouï, d'inconnu, un ébranlement de tout son être :

– Dans l'instant, une avalanche fantastique d'idées nouvelles éclata dans ma tête avec une force terrible, comme si mon crâne était une sorte de station réceptrice portée à une puissance insupportable [...]. J'étais branchée ou en phase – appelez cela comme vous voulez – *connectée* à quelque incroyable source d'énergie. C'était comme si le monde physique était en réalité aussi fin que du papier de soie et cachait un univers infini. J'eus l'impression de passer à travers [...]. Je traversais une feuille pour trouver un univers révélé ; puis, replacée à l'extérieur, j'étais entraînée vers de nouvelles perspectives.

C'était comme si la connaissance était implantée dans les cellules même de mon corps, de telle sorte que je ne pouvais l'oublier – un savoir ressenti au plus profond de moi-même, une spiritualité biologique [...] Je ne savais pour ainsi dire pas ce qui était arrivé, mais je sentais que ma vie avait soudainement changé. Le mot « révélation » me vint à l'esprit et j'essayais de le rejeter, pourtant il était approprié. J'étais simplement effrayée des implications mystiques de ce mot. J'étais familiarisée avec l'inspiration dans mon propre travail, mais cette sensation était aussi différente de la précédente que l'est un oiseau d'un ver de terre ! Les idées que je « recevais » étaient tout à fait saisissantes. Elles remettaient en cause

toutes mes conceptions de la réalité...

Dans cette expérience, Jane reçoit des idées, des sensations, des vibrations. Ses mains griffonnent à toute allure les mots et concepts qui jaillissent dans son esprit. Elle reçoit la compréhension intime, profonde :

Que ce n'est pas la matière qui nous forme, mais nous qui formons la matière physique

Que nos sens ne nous montrent qu'une réalité tridimensionnelle parmi l'infinitude des réalités existantes

Que chaque chose a sa propre conscience...

Jane ressent et expérimente la fantastique vitalité présente même dans les objets inanimés :

– Ce clou planté sur le rebord de ma fenêtre m'apparaissait dans sa réalité physique avec les atomes et les molécules qui le composaient.

Jane Roberts n'est pas physicienne. C'est une Américaine moyenne avec une culture moyenne – et elle *voit* quelque chose comme la danse de Shiva dont nous parle Fritjof Capra. Elle n'est pas non plus quelqu'un de spécialement religieux et encore moins de mystique :

– J'avais été élevée dans la religion catholique, mais plus je vieillissais et plus il m'était difficile d'accepter le dieu de mes ancêtres. Je le soupçonnais même d'être aussi mort qu'eux.

Et ce 9 septembre-là, elle comprend, elle sait « que le temps n'était pas une série de moments se succédant à l'infini, mais que toute expérience existait dans une sorte d'éternel présent »{45}. Elle comprend, elle intègre quelques-unes des conceptions les plus élaborées qui soient sur l'énergie, sur la pensée et son pouvoir de création de la matière...

Cette expérience, vraie initiation spontanée en

ENOC, a totalement modifié la vie de Jane. Pendant les vingt ans suivants et jusqu'à sa mort, elle est en ENOC le *channel* d'une entité qui dit se nommer *Seth* et qui parle par sa bouche. Cette expérience, en cette soirée de l'été 1963, a ébranlé les croyances antérieures de Jane, l'a ouverte à une tout autre compréhension du monde et de la vie. Ce fut comme un voile qui se déchire, des barrières qui craquent... une *révélation*.

L'enseignement de Seth{46}, émis à travers la bouche de Jane, est quelque chose d'énorme : des milliers de pages de très haute tenue, présentant des conceptions élaborées et très avancées, puissantes, éclairantes, originales. Il est très certain que les dires de Seth ont aidé nombre de gens à mieux se comprendre et à mieux guider leur vie. Mais par-delà ce fait, les enseignements de Seth sont inspirants dans le contexte de certaines théories philosophiques et scientifiques *qui sont devenues de pointe*. Des lèvres de notre Américaine « moyenne » sont sorties, entre 1963 et 1984, des choses que la science avancée découvre...

### À L'ORIGINE DES RELIGIONS

Faut-il être surpris de la *puissance d'impact* de ces révélations en ENOC – dont nous allons voir qu'elles vont parfois jusqu'à influencer *le destin de l'humanité* ? Certes non : l'histoire des civilisations nous donne bien des exemples.

Le premier livre de la bible nous décrit comment *Jacob* parvient en un lieu où il passe la nuit. Il est seul et il prend une pierre dont il fait son chevet. Il s'endort, il rêve, et dans son rêve, il y a une échelle appuyée sur la terre et dont le sommet touche au ciel. Les anges de Dieu

montent et descendent cette échelle et l'Éternel se tient au-dessus d'elle (Genèse 28/10 à 22). Des années plus tard, Jacob, à nouveau seul, et cette fois semble-t-il *éveillé*, lutte toute une nuit avec un homme qui est un ange. Au matin, l'ange bénit Jacob et lui dit :

– Ton nom ne sera plus Jacob, mais tu seras appelé Israël<sup>{47}</sup>, car tu as lutté avec Dieu et avec des hommes, et tu as été vainqueur.

Jacob appela ce lieu du nom de Penniel<sup>{48}</sup>. Car, dit-il :

– J'ai vu Dieu face à face et mon âme a été sauvée. (Genèse 32/24 à 32)

Ainsi, à l'origine du peuple d'Israël, se trouvent des visions en ENOC. *Moïse*, à son tour, « voit » sur le Sinaï le buisson ardent, en est terrassé de ferveur et reçoit des « lois » qui sont toujours d'actualité...

*Saul*, prêtre juif, a une vision alors qu'il se rend à Damas pour en ramener, pieds et poings liés, les disciples de la secte de Jésus, le Nazaréen mort sur la croix : il veut les livrer aux autorités religieuses de Jérusalem. « Comme il était en chemin et qu'il approchait de Damas, une lumière venant du ciel resplendit tout à coup autour de lui. Il tomba par terre et entendit une voix qui lui disait : « Saul, Saul, pourquoi me persécutes-tu ? » Il répondit : « Qui es-tu, Seigneur ? » Et le Seigneur dit : « Je suis Jésus que tu persécutes. » » (Actes - 9/1 à 7)

Saul, sous le nom de *Saint Paul*, deviendra après cette expérience un des piliers, un des fondateurs majeurs, de ce qui sera la religion dominante de l'Occident, le christianisme. Là aussi, cette vision c'est un renversement complet, un ébranlement de tout l'être de Saul et qui a engagé toute la suite de son destin – et toutes les conséquences collectives que l'on sait...

L'islam également trouve son origine dans la révélation reçue par *Mahomet*. Voici comment il raconte cet événement :

– L'Archange Gabriel m'est apparu, portant une couverture en brocard de soie sur laquelle quelque chose était écrit. Et il dit : « Lis ! ». Je répondis : « Je ne sais pas lire ! ». Alors, il serra si fort contre mon corps la couverture que je crus l'instant de ma mort arrivée. Après cela, il me relâcha et répéta : « Lis ! ». Et ainsi je lus à haute voix et il me quitta enfin. C'est comme si ses paroles étaient marquées au fer rouge dans mon cœur : « Oh Mohammed, tu es le Messager d'Allah, et moi je suis Gabriel. »

C'est là une *expérience totale*, qui frappe Mahomet comme un coup de tonnerre. Il a alors environ quarante ans. Dans le Coran qu'il rédigea par la suite, il ne mentionnera guère ses états d'âme ou son vécu antérieur à cette vision. C'est comme si sa *vraie naissance* se situait là, dans la grotte où il reçoit pour la première fois la visite de l'Archange. Une autre vision est également un moment-clé dans son parcours. Voici le récit qu'il en fait :

– J'étais couché, lorsque Gabriel m'éveilla. Il conduisait El-Boraq, la jument d'un gris argenté si rapide que l'œil ne parvenait pas à la suivre dans son vol. Il me demanda de la monter. J'obéis et nous partîmes. En un instant, nous parvînmes aux portes de Jérusalem et El-Boraq s'arrêta. Je descendis et l'attachai. Puis, j'allais dans le Temple et j'y fis la prière avec Abraham, Moïse et Jésus. Lorsque la prière fut finie, je remontais sur El-Boraq et, rapides comme l'éclair, nous allâmes au premier ciel. Là, Gabriel frappa à la porte. « Qui est là ? » entendis-je. « Gabriel. » – « Qui est ton compagnon ? » – « Mahomet. » – « A-t-il reçu sa mission ? » – « Oui, il l'a

reçue. » – « Alors, qu'il soit le bienvenu. » La porte s'ouvrit et Gabriel me dit : « Voilà Adam, ton père, va le saluer. » Je fis cela et Adam me rendit mon salut, puis il parla : « Que le ciel accomplisse tes vœux, ô mon fils, ô le plus grand des prophètes. » »

Après cela, Mahomet parcourt les sept sphères célestes et va jusqu'au Trône de Dieu... Ces grandes visions sont indiscutablement à la source de l'œuvre du prophète. Pour l'islam mystique, le soufisme et le chiïsme, le voyage sur El-Boraq et la visite au ciel est l'archétype de l'initiation suprême à laquelle le musulman aspire. Elle a fait du chamelier anonyme qui gardait des moutons dans le désert le fondateur d'une religion majeure – et la face du monde en fut changée...

Il est à noter que ces expériences de Mahomet peuvent aussi relever d'un autre ENOC que la vision : l'OBE (*out of body experience*). Vous la rencontrerez plus loin.

### *APPROCHER LA VISION*

L'accès volontaire à cet ENOC qu'est *la grande vision* semble difficile en dehors du contexte initiatique d'une culture traditionnelle. En tous cas, dans notre culture occidentale, non seulement rien n'existe qui puisse favoriser son émergence, mais il y a fort à parier que d'aucuns ont pu se retrouver en hôpital psychiatrique par suite de l'incompréhension de la société en face de tels phénomènes ! Sainte Thérèse d'Avila elle-même a été à deux doigts d'être brûlée vive comme sorcière pour ses visions extatiques.

Espérer que cet ENOC se manifeste de façon spontanée est possible mais aléatoire. Tout de même : il y

a des techniques qui peuvent permettre d'approcher cette expérience ineffable. Vous en trouverez plus loin dans ce livre.

Mais, pour l'instant, allons plus loin dans notre découverte des ENOCs et voyons ce qu'il y a derrière ce mot qui fait si peur à bien des gens : *transe...*

## **LA TRANSE**

Il n'y a pas si longtemps (jusque dans les années 1960), la science occidentale était convaincue de l'aspect pathologique de la transe. Pour les cultures qui la pratiquent, elle est au contraire considérée comme un moyen d'épanouissement, d'acquérir des connaissances sur la Nature et sur le devenir, et de communiquer avec l'Invisible. La science occidentale discourait sur la transe *vue de l'extérieur* et se gardait bien d'y aller voir de l'intérieur ! Les cultures traditionnelles, elles, pratiquent la transe – et peuvent donc en *vivre* les aspects et en *rapporter des choses utiles*.

Puis ont prît conscience dans les sciences humaines (ethnologie, anthropologie, psychologie, médecine, pharmacologie, histoire des religions) du fait que des cultures jusque-là considérées comme « inférieures », détenaient des savoirs et des techniques tout à fait étonnants : des savoirs touchant tout particulièrement aux domaines de la guérison physique et psychique, à la connaissance des états de conscience et au contact *efficace*<sup>{49}</sup> avec ce que ces cultures considéraient être d'autres « réalités » et que j'appelle ici l'Invisible. L'étonnement fut grand : mais comment !? –



les « sauvages », les « primitifs », auraient donc accès à des savoirs pratiques pointus ? Cela valait donc la peine d'y aller voir de plus près ! Et voici que partent sur le terrain différents enquêteurs – pharmaciens, ethnobotanistes, ethnologues, anthropologues... – chargés de ramener le maximum d'informations sur les moyens thérapeutiques des chamans et des *medicine-men* (au cas, bien évidemment, où on pourrait en tirer quelque profit...).

Pour en arriver là, l'évolution des idées fut intéressante et mérite d'être rappelée. Au XIX<sup>e</sup> siècle, Edward Tylor, un des premiers anthropologues écrivait :

– Les sauvages sont extrêmement ignorants en ce qui concerne la connaissance tant physique que morale.

Jusque dans les années 1950, les chamans et autres « sorciers » familiers de la transe étaient considérés unanimement comme « névrosés, épileptiques, psychotiques, hystériques, schizophrènes ». Georges Devereux, ethnopsychanalyste, affirmait même encore en 1956 :

– Ces constatations nous obligent à considérer le chaman comme un être gravement névrosé ou même un psychotique en état de rémission temporaire [...]. Avec Kroeber, Linton et La Barre, j'affirme donc que le chaman est psychologiquement malade{50}.

Et puis, de 1960 à 1980, les éminents anthropologues en vinrent à considérer le chaman avant tout comme un « éviteur de désordre », mieux encore, comme un créateur d'ordre : comme un vrai « maître du chaos ». Et même comme un spécialiste de différents arts : à la fois « médecin, pharmacologiste, psychothérapeute, sociologue, philosophe, avocat, astrologue et prêtre »{51}.

## LE CHAMAN : UN MAÎTRE EN BOTANIQUE

En 1992, au cours du *Sommet de la Terre* à Rio de Janeiro, parvient aux oreilles du grand public une chose que bien des anthropologues – et des compagnies pharmaceutiques – savaient depuis longtemps : l'importance de l'érudition des peuples indigènes en ce qui concerne leur environnement écologique ainsi que les caractéristiques thérapeutiques des plantes. Des chiffres impressionnants sont divulgués alors : 74% (!) des remèdes, substances et drogues d'origine végétale utilisés dans la pharmacopée occidentale avaient été découverts en premier lieu par les sociétés traditionnelles. Oui, c'est grâce au « piratage » de ce savoir par les chercheurs sur le terrain, que des entreprises de pharmacie et de biotechnologie ont pu utiliser, et plus récemment synthétiser, des produits pour nous soigner. J'emploie délibérément le mot « piratage », car ce n'est qu'à cette même conférence de Rio de 1992 que, *pour la première fois*, apparaît l'idée de rémunérer de façon « équitable » les connaissances et pratiques soutirées aux peuples indigènes. Comme le souligne l'anthropologue Jeremy Narby :

– Sans le savoir botanique des peuples indigènes, les biotechniciens en seraient réduits à tester au hasard les propriétés médicinales des quelque deux cent cinquante mille espèces de plantes de la planète{52}.

Par exemple, la *quinine* nous vient des Indiens du Pérou : elle était extraite de l'« arbre aux fièvres » des chamans inca, le quinquina. Lorsque l'épouse du vice-roi du Pérou, qu'aucun médecin n'était parvenu à soigner, fut guérie par un indigène grâce à l'écorce de cet arbre, les jésuites, alléchés par l'évident pouvoir thérapeutique de

ce produit sur les fièvres, s'en octroyèrent aussitôt le monopole tant à la production qu'à l'exportation. On appela alors la substance guérisseuse : poudre des Jésuites. Cela se passait au XVII<sup>ème</sup> siècle{53}. Ce n'est qu'en 1818 que les chimistes français Pelletier et Caventou isolèrent la quinine – qui sera synthétisée par la suite. Ce qu'il est important de noter ici : pendant pas moins de trois siècles, le quinquina fut *le seul remède efficace en Occident contre le mortel paludisme*.

Il y a bien d'autres exemples. Nous nous sommes aperçus que certaines de nos « découvertes » les plus brillantes étaient connues depuis des temps immémoriaux dans des sociétés traditionnelles : par exemple la *pénicilline*, tirée d'une moisissure, était utilisée depuis toujours, pour éviter l'infection des plaies par certaines ethnies amérindiennes. Les populations préhistoriques connaissaient les fruits de *l'aigremoine*{54} puisqu'on en a retrouvés dans les dépôts de plusieurs lieux de fouilles néolithiques. L'Antiquité grecque et romaine mentionne les propriétés de cette plante : anti-dysentérique, cicatrisante, antihépatologique. Cette connaissance sur l'aigremoine tombe dans l'oubli à la Renaissance et ce n'est qu'en 1906, puis en 1929 et 1937, que les scientifiques K. Kahnt, H. Schultz et W. Ripperberger lui redécouvrent ces mêmes vertus.

Le *rauwolfia serpentina*, petit arbuste à fleurs roses ou blanches et à la racine tortueuse, était connu depuis des siècles en Inde comme un médicament actif contre l'anxiété. Il fallut attendre 1931 pour que des médecins indiens attirent l'attention du monde scientifique occidental sur les propriétés hypotensives et sédatives de la drogue. Le principal alcaloïde extrait de *rauwolfia*

serpentia, la *réserpine*, devait à partir de 1953 bouleverser le pronostic et le traitement des maladies mentales. La réserpine est maintenant connue pour réduire angoisse et anxiété – elle est à l'origine d'une nouvelle série pharmacologique : les *neuroleptiques*. Du *rauwolfia* ont encore été extraites d'autres substances que nous utilisons dans notre médecine occidentale : l'ajmaline, médicament du rythme cardiaque ; la raubasine, pour la circulation sanguine ; la rescinnamine pour son fort pouvoir hypotenseur, etc{55}... Bien loin de l'Inde, la médecine traditionnelle du Nigeria met depuis longtemps à profit la racine de *rauwolfia vomitaria* pour ses propriétés sédatives : cette plante est largement utilisée par les guérisseurs nigériens dont la réputation affirme qu'ils sont susceptibles de guérir la folie.

Les médecines traditionnelles africaines nous ont également donné la *cola* – prescrite chez nous contre les états de surmenage, de convalescence, de fatigue physique et intellectuelle – et le *café*, venu d'Éthiopie, qui a des propriétés tonicardiaques et excitantes du système nerveux et du mental : il accroît la vigilance et permet de résister à la fatigue. Ce qui est également surprenant, c'est que le café n'acquiert ces pouvoirs *que par la torréfaction* qui l'oxyde au contact du feu et qui exalte les essences aromatiques contenues dans la plante. Comment les Éthiopiens du passé ont-ils su qu'il fallait torréfier ainsi ces grains-là – et pas ceux d'autres plantes – pour en obtenir tous les bénéfices ?

Ce n'est pas tout ! Le *pilocarpus jaborandi*{56}, connu des Indiens Kayapo et Guerjajara, devient chez nous un remède contre le glaucome ; et un nouvel anticoagulant est élaboré à partir de la plante *tikiuba* des Indiens Uru-eu-Wav-Wav. Dans les années 1940, les

scientifiques occidentaux se sont aperçus que le *curare* interrompait la transmission des impulsions nerveuses, provoquant une détente complète de tous les muscles. Voilà donc ce qu'il fallait pour anesthésier les malades soumis à une chirurgie de l'abdomen et des organes vitaux ! Or, ce sont les chasseurs amazoniens qui, il y a plusieurs millénaires, avaient développé le curare pour répondre à un besoin précis : disposer d'une substance qui paralyse sans empoisonner la viande et qui amène les proies arboricoles à lâcher prise. Or, la fabrication du curare indigène est quelque chose d'extrêmement complexe : si complexe qu'il est impossible de penser que le hasard l'a créé. En effet, la production de cette substance nécessite la synergie de plusieurs plantes et aussi de les cuire pendant soixante-douze heures – tout en sachant éviter de respirer les vapeurs toxiques produites pendant la cuisson. Les Indiens savaient aussi que le poison n'était actif qu'à travers le sang, l'ingestion en étant inoffensive. De plus, on a recensé une quarantaine de sortes de curares dans le bassin amazonien, élaborés à partir de soixante-dix espèces végétales différentes ! Ce n'est donc pas le même curare, découvert un jour par quelque moyen inconnu, qui s'est transmis à toute cette partie de l'Amérique du Sud, mais bien quarante « recettes » et modes de préparation différents qui ont été mis au point par ces ethnies amérindiennes. Et comment ont-elles donc fait pour les mettre au point, ces recettes ? Ou bien à qui les ont-elles « empruntées » ?

J'arrête cette énumération là, mais elle pourrait prendre des pages et des pages. Une question se pose vraiment : comment les « sauvages », les « primitifs », les

« tribus à la mentalité prélogique restées à l'âge de pierre » (comme il advient encore que certains média nomment les cultures traditionnelles) ont-ils eu accès à ces connaissances sur les pouvoirs thérapeutiques des végétaux de leur écosystème ? À cette question, l'Occident a longtemps répondu : par hasard, par essais et erreurs. Mais cette version ne tient pas *face aux faits*. Il advient, comme pour le curare déjà cité, que des opérations à la fois compliquées et précises dans leur déroulement, doivent s'enchaîner pour obtenir le produit fini, que cela soit un remède ou un aliment. Par exemple les Aborigènes de la région d'Arnhem en Australie, mangent sans dommage certaines ignames très vénéneuses. Pour la variété extrêmement toxique qu'ils appellent *bareela* : ils la font d'abord chauffer sur des pierres chaudes. Après une heure de cette cuisson à l'étouffée, les racines et seulement certaines des feuilles sont mises à cuire dans une tranchée recouverte de plaques d'écorce et de sable et sur laquelle doit être entretenu un feu pendant dix-huit heures. Puis, les ignames sont écrasées et réduites en une pâte : elles ont alors perdu toute leur toxicité et sont devenues parfaitement comestibles grâce à cette préparation très élaborée.

### *L'ASTRONOMIE AUSSI*

Il y a plus fort encore ! Car les savoirs des peuples traditionnels ne se limitent pas à la médecine.

Les *Shilluk* d'Afrique du Sud ont un nom pour Uranus : ils l'avaient appelé « trois étoiles ». Or Uranus est invisible à l'œil nu et n'a été découvert qu'en 1781 par l'astronome Herschel – qui ne parvint à voir ses deux premiers satellites qu'en 1787. Sans télescope, les

Shilluk{57} ont devancé Herschel dans sa découverte d'Uranus.

Les *Dogon* du Mali décrivaient dans leurs mythes ancestraux des particularités astronomiques de l'étoile Sirius, particularités qui n'ont été découvertes par nos savants occidentaux qu'à l'aide de calculs et de gros télescopes. Voici comment les mythes Dogon décrivaient le système de Sirius :

Il est composé d'une étoile blanche, bien distincte de Sirius lui-même qui est rouge

Cette étoile blanche est plus petite et plus « pleine » : une graine de sa matière est aussi pesante que quatre cent quatre-vingt charges d'âne de mil

En plus de l'étoile blanche, il y a encore une autre étoile, plus grosse et quatre fois plus légère, qui a une trajectoire plus large allant dans le même sens et sur la même durée de temps que la blanche

Les positions respectives de ces deux satellites de Sirius ont leur rayon à angle droit.

Et voici les épisodes de la découverte par la science occidentale du système de Sirius :

En 1862 un satellite de Sirius, appelé « Compagnon », est repéré par l'astronome Clark{58} avec un gros télescope de six pouces

Compagnon est une naine blanche de huitième grandeur, dix mille fois moins brillante que Sirius, mais d'une masse plus grande : sa densité est trente-six mille fois celle du Soleil et pourtant, elle renferme autant de matière que celui-ci : une boîte d'allumette de sa substance pèserait une tonne (ou une graine = quatre cent quatre-vingt charges d'âne de mil, selon la mythologie dogon)

Aujourd'hui, les astronomes pensent qu'en plus de

Sirius A et du Compagnon, il y aurait un autre satellite dans le système : Sirius C : ce serait une naine rouge gravitant à peu de distance de Sirius A et donc noyée dans la lumière de ce dernier.

Les Dogon savaient cela bien avant l'Occident : voici un aspect de la connaissance du ciel possédée par une culture traditionnelle qui interpelle, n'est-ce pas ?... Et ils ne sont pas les seuls :

Les *Hottentots* appellent Sirius « l'Étoile à côté »

Le Compagnon *rigoureusement invisible à l'œil nu*, est également connu des *Bozo* du Niger et des *Bambara* du Mali...

Or, aucune de ces ethnies ne possède de télescope ni de spectroscopie pour déterminer la substance dont sont faites les étoiles... De tels savoirs traditionnels (en botanique, en médecine, en astronomie...), ont donc été corroborés par la science occidentale, et on peut vraiment se demander s'il n'y a pas, dans le bagage des sociétés traditionnelles, beaucoup d'autres données très précieuses qui, elles, n'ont pas encore trouvé cette vérification – mais qui la trouveront peut-être un jour ?...

### LA CONNAISSANCE PROVIENT DE L'INVISIBLE

Seraient-elles le fruit du hasard, ces connaissances ? Ou bien le fruit de délires prélogiques ? Ou encore celui de tâtonnements maladroits et aléatoires ? Il est difficile de croire cela, eu égard à la complexité des enchaînements et à la précision des détails. Alors, il est peut-être temps de reposer la question et, plutôt que de se contenter d'interprétations toutes faites et de préjugés évolutionnistes, *d'écouter* la



réponse des intéressés eux-mêmes :

– Alors, d'où vous vient donc ce savoir médical, pharmaceutique, astronomique ? demande l'anthropologue, l'ethnopharmacologue, le botaniste...

Voici le type de réponse que l'on obtient alors :

– Cela nous vient de « l'autre réalité ».

L'autre réalité : l'Invisible, les esprits, les Loa...

L'autre réalité : celle perçue dans les ENOCs, dans la transe... Ce serait donc ce contact avec cette autre réalité qui permettrait d'avoir des lueurs sur le passé et l'avenir, de connaître les propriétés médicinales des végétaux et leurs modes de préparation et d'administration ? De ces autres plans du réel serait donc enseigné, ou bien puisé, ce savoir dont disposent les peuples traditionnels ?

– Comment puis-je faire pour avoir, moi aussi, des informations venant de cette autre réalité ? poursuit l'anthropologue, l'ethnopharmacologue, le botaniste...

– Il faut avoir les pouvoirs du chaman (ou *medicine-man*, ou voyant-guérisseur...) pour y parvenir.

Ces autres plans de la réalité ne sont donc accessibles – à travers le rêve, la vision ou la transe – qu'à ceux qui savent entrer en ENOC. Ainsi, les ENOCs sont les clés ouvrant les portes d'accès à de telles connaissances...

## **Guérir...**

Quoi de plus désirable que de chasser la maladie, de guérir ? Par rapport au résultat final espéré – la guérison – y a-t-il vraiment une différence entre ces deux approches :

1. Tu as guéri parce que l'écorce de quinquina, a pour propriété de..., grâce à son principe actif, la quinine,

ses alcaloïdes et ses molécules

2. C'est l'Esprit du quinquina qui a chassé de toi la maladie...

En d'autres termes, le quinquina guérissait ces fièvres longtemps avant l'invention du microscope – et le malade du Pérou, bien avant la Renaissance en Occident, lui devait déjà sa survie. Cela est un fait, quelle que soit celle des deux formulations que l'on préférera.

Nous avons donc constaté que, bien avant l'invention de la biologie moléculaire, les « esprits » ou autres entités de l'Invisible possédaient des connaissances importantes qu'ils « insufflaient », lors de trances, dans le savoir humain conscient et, à partir de là, dans la vie concrète...

### *LA TRANSE, PARTOUT*

*L'oubli occidental de la transe en tant qu'activité collective, qui est un fait historique, constitue un appauvrissement [...]. Et surtout, dans la mesure où nous n'acceptons pas de donner libre cours à cette potentialité, nous sommes comme atrophiés par rapport à d'autres cultures. Nous refusons de voir que cette possibilité est toujours à notre disposition et qu'elle pourrait, si nous décidions un jour de l'inscrire parmi les pratiques collectives reconnues chez nous, à la fois améliorer notre connaissance de ces états et modifier la vie de notre société.*

*Georges Lapassade (119) – anthropologue*

Lorsqu'on regarde l'aire géographique occupée aujourd'hui par les cultures connaissant la transe, on est

frappé par son étendue. Elle est partout :

En **Asie** : Indonésie, Chine et Japon traditionnels, Inde, Indochine, Corée, Vietnam, Ceylan, dans les pays de l'Himalaya, en Iran, Pakistan, Afghanistan, Turquie, Mongolie, etc.

En **Afrique** : toute l'Afrique Noire ; et aussi l'Afrique du Nord : Tunisie, Algérie, Maroc, Égypte...

En **Amérique** : toutes les populations autochtones encore traditionnelles du Canada à la Terre de Feu ; également là où sont arrivées les cultures africaines : au Brésil, dans le sud des États-Unis, dans les Antilles et les autres îles de la Mer des Caraïbes...

En **Océanie** : l'Australie Aborigène et les îles du Pacifique...

En **Europe** : aujourd'hui encore, il existe des confréries qui pratiquent la transe – en Italie, Sardaigne, dans des processions en Espagne, Grèce, dans les groupes charismatiques chrétiens en France et ailleurs. Et chez les Sami (les Lapons), culture aujourd'hui encore chamanique...

On le voit bien là : la transe est un phénomène si répandu dans le monde que l'on en vient nécessairement à l'évidence qu'il s'agit là d'une capacité fondamentale de l'être humain. D'ailleurs, des Occidentaux (« bon teint » pourrait-on dire – et l'on ne peut pas tous les suspecter de troubles psychiques !) actualisent parfois spontanément ce type d'ENOCs.

### *ÉCRIVAINS ET POÈTES*

*Jean-Jacques Rousseau*, dans *Rêveries d'un Promeneur Solitaire*, non seulement décrit l'état de transe qu'il vit, mais donne même des indications pour

l'induire en soi. Voici sa description de cet ENOC :

– C'est un état où l'âme trouve une assiette assez solide pour s'y reposer toute entière, et rassembler là tout son être, sans avoir besoin de se rappeler le passé ni d'enjamber sur l'avenir, où le temps ne soit rien pour elle, où le présent dure toujours, sans néanmoins marquer sa durée et sans aucune trace de succession, sans aucun autre sentiment de privation ni de jouissance, de plaisir ni de peine, de désir ni de crainte que celui seul de notre existence...{59}

*Antonin Artaud*, penseur, écrivain, acteur, a écrit en 1945, au retour d'un voyage au Mexique où il fit l'expérience du peyotl{60} :

– Les forces primordiales font entendre leurs échos dans la vibration spasmodique des mots. Et les noms qui désignent des secrets et des forces les désignent dans le *trajet* de ces forces...

En 1948, Artaud parle aussi d'un « théâtre qui produit des transes, comme les danses des derviches et des Aïssaoua produisent des transes. »

*Paul Valéry* écrit en transe son célèbre poème *Le Cimetière Marin*. Immobile, seul, dans le silence seulement brisé par le bruit rythmé de « la mer toujours recommencée », il entre spontanément dans une sorte d'envoûtement provoqué par la répétition monotone du mouvement des vagues. Une torpeur s'installe en lui au soleil de midi et elle devient une transe de type extatique qui abolit les frontières rigides entre le Moi et ce qui l'environne. Valéry parvient alors à une sorte d'unité mystique du Moi et de l'univers :

*Ô pour moi seul, à moi seul, en moi-même,  
Après d'un cœur, aux sources du poème*

*Entre le vide et l'événement pur,  
J'attends l'écho de ma grandeur interne...  
Paul Valéry – poète*

Ce n'est que lorsque « le vent se lève » que le poète sort de la transe et revient dans son état de veille habituel, en ECO : « une fraîcheur de la mer exhalée me rend mon âme... ».

### *MYSTIQUES, ARTISTES ET SAVANTS*

*Bernadette Soubirous*, aussi bien que les « voyants » de Medjugorje ou ceux de Fatima, *Padre Pio* et nombre d'autres saints et extatiques chrétiens, sont manifestation des familiers de la transe. En Espagne, à l'époque de *Thérèse d'Avila*, il y avait de nombreux *alumbrados* : des personnes vivant un mysticisme avec trances extatiques (et qui furent d'ailleurs abondamment exterminés par la Sainte Inquisition !).

*Dans de nombreuses trances [...], il est fait état d'une sorte d'absence de réaction tout à fait étonnante du corps aux agressions qui causent généralement blessures, brûlures ou traumatismes durables, comme si les lois physiologiques étaient contournées ou, d'une certaine façon, modifiées. / Christine Hardy(215) – psychologue*

Le merveilleux acteur *Gérard Philipe*, lors d'une répétition du *Cid* au Festival d'Avignon, atteignit ce soir-là à ce « quelque chose de « divin » qui faisait dire aux Grecs que les dieux sont l'essence même du théâtre. » Il « changea de visage, sembla s'étoffer, grandir. Sa voix elle-même devint méconnaissable. Elle résonnait comme un écho de bronze dans la cour d'honneur du Palais des

Papes ». Après la répétition, « il sembla s'envoler et disparut dans le noir. Nous entendîmes un bruit horrible. Gérard, manquant la rampe qui montait en pente douce des coulisses au plateau, était tombé d'une hauteur de plusieurs mètres sur le sol. Nous le retrouvâmes derrière la scène, évanoui apparemment, sa tête reposant sur un rocher où il eut dû se fracasser le crâne. Il ne se souvenait de rien et avait joué, disait-il, « comme dans un rêve ». Le lendemain, malgré les médecins qui voulaient le garder en observation, il obtint le triomphe que l'on sait, ressentant à peine quelques courbatures. Il me dit quelque temps plus tard : « Ne reparle jamais de cette histoire, on me brûlerait comme sorcier ! » »{61} Une des preuves de l'état de transe vécu par Gérard Philipe ce jour-là, est d'ailleurs l'absence de suites liées à la chute : cette impunité à la brûlure, à la blessure, est une caractéristique fréquente de la transe.

Le fondateur du *Living Theater*, *Julian Beck*, apprend carrément à ses acteurs à entrer en transe afin qu'ils soient littéralement *possédés* par leur rôle (il est probable que les acteurs de théâtre, dans l'Antiquité grecque, jouaient en état de transe).

Rappelons-nous aussi le physicien Fritjof Capra qui (comme Paul Valéry) entre spontanément en transe devant le spectacle de l'océan et voit ce qu'il appelle la Danse de Shiva – et comprend alors intuitivement, synthétiquement, ce qu'est *vraiment* la matière, ce qu'est *vraiment* l'énergie...

### *ET DES GENS COMME VOUS ET MOI*

En 1966 Claude Planson, pour la première fois à Paris et sous les auspices de *l'Association pour la*

*Rencontre des Cultures* (dont les dirigeants étaient, entre autres, Jean Vilar, Edgar Morin et Maurice Béjart) présente au public d'authentiques cérémonies vaudou dirigées par la mambo Mathilda Beauvoir. Il s'agit simplement de montrer des *documents vivants* dont la beauté et l'intensité doivent se suffire à eux-mêmes, sans aucune intention de convaincre – et encore moins de convertir. Pas un seul instant les organisateurs ne songent à une participation du public. Et pourtant, à leur grande surprise, chaque soir et pendant les deux semaines que dure la manifestation, il y a des trances spontanées chez les spectateurs blancs, si évidentes que les vaudouisants peuvent nommer – et honorer – les Loa qui se présentent ainsi. Il est à noter que ces trances se sont produites à chaque fois devant environ cinq cent personnes. Des observateurs tout à fait qualifiés ont assisté à ces phénomènes, tels le professeur Roger Bastide ou l'anthropologue Jean Duvignaud.

Parmi ces Européens ayant alors expérimenté la transe se trouvaient : comptable, psychologue, mécanographe, étudiant, commerçant... Ces personnes, interrogées ensuite, ont parlé avec enthousiasme de l'impression extraordinaire que leur laissait cette expérience. Plusieurs avaient montré une force physique surhumaine, d'autres avaient ressenti un immense bonheur. Voici des extraits du témoignage de certains d'entre eux.

*Jean Claude Deloet*, étudiant en architecture :

– Je garde une impression de rêve éveillé [...]. Je me sentais bien et je savais que j'allais pouvoir faire un acte qui, dans la vie habituelle, m'aurait été défendu. On m'a dit que j'avais marché sur le feu. En fait, au début, je me souviens avoir désiré toucher les flammes pour

éprouver la puissance du vaudou [...]. La musique et la fumée doivent jouer un rôle certain. Je suis très heureux, car toute expérience dans ce domaine me paraît importante et doit être approfondie. La transe vaudou est sans doute un moyen d'exploration extrêmement intéressant...

*Marcelle Duport*, mécanographe :

– Une jeune fille dansait, j'étais debout ; brusquement, elle s'est arrêtée et je me suis mise à trembler sans raison. J'ai changé de place, mais des tremblements de plus en plus forts m'ont envahie ; je voulais me retenir, faire l'impossible pour garder le contrôle de mon corps, quant, tout à coup, j'ai ressenti une détente... et je me suis retrouvée dans les bras de la mambo [...]. Ressentir cette force une fois dans sa vie est une expérience inoubliable, passionnante, que je ne peux expliquer.

*Régis Berkelaers*, géomètre :

– Quelque chose s'est passé en moi que j'ai cru maîtriser ; pourtant, lorsque je me suis dirigé un quart d'heure plus tard vers les tambours, je n'étais déjà plus dans mon état habituel. J'étais poussé par une force, je ne pouvais pas refuser. J'avais l'impression d'être dédoublé, d'évoluer dans un état d'apesanteur [...]. Ceci n'a rien d'un simple défoulement comme on pourrait le croire, car c'est au-delà du défoulement. J'ai l'impression d'avoir approché un état merveilleux...

*Jean Bernard Rignault*, psychologue et professeur de yoga dans les Maisons de Jeunes et de la Culture :

– J'étais arrivé épuisé par deux nuits de travail et un manque de sommeil important, je suis reparti à minuit avec une sensation de vitalité étonnante sans éprouver aucune fatigue [...]. Deux phases se sont



succédées : la première pendant laquelle, après avoir été crispé intérieurement, je me suis senti subitement libéré dans un état de bonheur que je ne connaissais pas. La seconde, avec en surimpression quelques images conscientes mais très ténues et intermittentes. Je n'ai aucun souvenir précis de mes actes, mais je me sentais en mouvement, animé par une force fantastique...

*Thérèse Duport, comptable :*

– Je suis catholique pratiquante et il m'est difficile d'admettre l'existence des Loa... mais c'est une grande joie pour moi d'avoir vraiment participé à la cérémonie, à un événement qui ne se reproduira sans doute plus dans ma vie. Outre une impression extraordinaire, je garde une reconnaissance étonnée vis à vis du groupe vaudou, car je me sens pour la première fois depuis trois ans équilibrée et calme. Après une dépression nerveuse, j'avais subi deux cures de sommeil et de nombreux électrochocs, sans résultat. Depuis cet événement vaudou, il y a trois semaines, tous mes troubles ont disparu...

*Michèle Alberny, gérante d'entreprise :*

– ... tout s'est déroulé sur un plan de semi-conscience pendant lequel j'étais dépersonnalisée, dédoublée [...]. Cette expérience s'inscrit dans le cadre de la montée spirituelle dans ma vie, au cours de laquelle il m'a été donné d'aller d'ouverture en ouverture sur le chemin de la connaissance. Si bien que ceci n'est pas une révélation, mais une expérience qui m'a permis de revivre en une fois avec un maximum d'intensité les différentes étapes physiques que j'ai traversées pour pouvoir les dépasser à jamais. Outre sa valeur symbolique, ce baptême du feu revêt donc pour moi une importance extrême.{62}

Ces personnes comme vous et moi, ont

expérimenté spontanément des états qui étaient bien connus dans l'Antiquité : Sophocle, Aristophane, Plutarque, Platon, Cicéron, l'Empereur Julien l'Apostat et bien d'autres, ont voulu laisser des témoignages du bonheur qu'ils éprouvèrent à participer aux trances des *Mystères d'Eleusis*.

Ces personnes de notre XXe siècle, tiennent un pan de l'entrelacs qui relie le lointain passé de l'homme à aujourd'hui, à travers le temps, l'espace, les couleurs de peau et les différentes cultures du monde. Elles sont la preuve que l'aptitude à la transe, aux ENOCs, est inhérente à l'espèce humaine ; *et là est aussi la preuve des aspects salutaires, bienfaisants, « grandissants » et thérapeutiques, de ces ENOCs.*

### *LA TRANSE... MAIS QU'EST-CE DONC ?*

On peut en dire, là encore, comme pour tous les ENOCs, que le vécu de la transe est personnel et de l'ordre de l'indicible – et qu'il ne se communique guère à l'aide des mots, si limités. Car comment décrire à un aveugle ce qu'est la couleur rouge ? Ou à quelqu'un qui ne l'a jamais approchée, ce qu'est l'odeur de la papaye verte ?  
{63}

Aussi, pour tenter de vous décrire la transe, j'ai donc préféré laisser parler ces Occidentaux qui en ont fait l'expérience, plutôt que d'user d'un langage plus technique et classificatoire.

Dans le chapitre suivant, je vous dirai comment, vous-même, vous pouvez parvenir à entrer en transe pour votre plus grand bénéfice. Auparavant, disons encore schématiquement qu'il y a deux sortes d'états de transe :

1. La transe *immobile* : hypnotique et auto-hypnotique, « channeling », exploratoire, extatique, OBE, certaines trances de guérison, les Postures de Transe...

2. La transe *mobile* : transe de possession, de guérison, ou de rituélie active.

Encore qu'il est difficile d'opérer là un distinguo rigide : des trances hypnotiques peuvent déboucher sur des sortes de tressautements musculaires libérateurs de tensions ou sur l'aspect ambulatoire du somnambulisme ; et des rituelies chamaniques mobiles peuvent déboucher sur des trances de type cataleptique. Ou bien des trances de possession peuvent se transformer en transe exploratoire ou extatique – et vice-versa.

Passons maintenant rapidement en revue les différents types de transe.

### *LA TRANSE DE POSSESSION*

Au point où vous en êtes de cet exposé, il paraît important de vous donner des points de compréhension de ce qu'est la transe de possession. Des films, comme le célèbre *L'Exorciste* par exemple, en ont montré une vision totalement irréaliste et fantasmée qui fait, certes, du bon cinéma de sensation, mais ne rend en aucun cas compte de ce qu'est réellement la transe de possession. Il y a là tout l'héritage de l'Inquisition médiévale et de son interprétation malsaine de ces états de conscience particuliers, sains et *naturels*.

Ce n'est pas ici le lieu de faire le procès de la « Sainte » Inquisition qui est coupable d'innombrables tortures et a tué de malemort, entre 1223 et la fin du

XVIIIe siècle, *des millions* de personnes accusées de sorcellerie – son procès a été amplement fait déjà. Ceci dit, les prêtres de l'Inquisition avaient tout à fait repéré et défini les différentes caractéristiques que l'on peut rencontrer dans les trances de possession du monde entier. Ce sont :

La participation du corps : par le mouvement plus ou moins vif ou/et puissant ; et/ou par la parole (contrairement à d'autres types de trances où ne se manifestent guère le geste, la voix)

On y trouve une insensibilité à la douleur et à la brûlure

Elle peuvent donner une force décuplée

Certains possédés font des prédictions de l'avenir

Certains montrent une capacité à parler une langue inconnue (glossolalie)

Certains possédés montrent des connaissances sur des choses éloignées et cachées.

Il n'est d'ailleurs pas nécessaire que tous ces aspects soient présents pour que l'Inquisition estime qu'il y a possession.

### ***Démon ou Esprit Saint ?***

Le christianisme, quand les conditions socio-historiques changèrent (à partir de l'époque de Voltaire : le XVIIIe siècle) 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 XVIIIe siècle, les Jumpers (sauteurs) aux États-Unis et les Shakers (trembleurs) en Angleterre au XIXe siècle, les

Pentecôtistes et les Charismatiques au XXe siècle, en sont des exemples. Ainsi les prêtres ayant le titre d'exorciste virent progressivement leur nombre grandement diminuer (et aujourd'hui, ils envoient d'ailleurs le plus souvent les prétendus possédés chez le psychiatre).

On le voit bien : tout est affaire d'interprétation : ce qui est maudit un jour peut être béni le lendemain... Ce qui est certain, c'est que le *vécu* de la transe de possession relie l'homme à quelque chose qui le transcende, le magnifie, lui donne d'autres capacités que celles qu'il a dans son état ordinaire{64}...

### ***Le channeling***

Il faut ici ajouter un type de transe qui est relativement récent en Occident : le *channeling*.

C'est un état de conscience au cours duquel des « entités » de l'Invisible, réputées être supérieures en savoir, « possèdent » des humains pour délivrer à travers leur bouche des messages ou un enseignement, ou encore des conseils de vie ou des méthodes pour soigner... Certains de ces enseignements, tels l'enseignement de Seth « channelisé » par Jane Roberts, sont d'un immense apport 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 seulement « canal », c'est-à-dire que son ego s'efface de façon à ce que la « place » ainsi laissée libre puisse être occupée par une autre conscience, une autre source de savoir (personne décédée ou entité non terrestre, par exemple). Le *channel* est ce que l'on appelait médium autrefois : intermédiaire, en ENOC, entre nous, ici, et... un « autre » – ailleurs.

## ***Vivre cette transe***

Ce qui paraît sûr, c'est que la transe de possession a un pouvoir psychothérapeutique considérable : élimination de l'angoisse et de différents blocages. Elle peut aussi présenter un pouvoir thérapeutique : levée de nombre de difficultés psychosomatiques et physiques.

La transe de possession ne peut guère se manifester que dans certains contextes :

Dans la logique de leur propre culture : chez des gens qui y ont été initiés

Ou encore dans des situations qui permettent ou recherchent spécifiquement cet état : rituels, cérémonies...

Du fait de ces restrictions, le seul type de transe auquel la lecture de ce livre à elle seule ne pourra vous conduire est, précisément, la transe de possession. Ce ne sera pas le cas pour d'autres types de transe que nous aborderons plus loin et qui vous sont plus accessibles.

## ***LA TRANSE EXTATIQUE***

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 le psychomental, 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 ou comme dans le cas de *Jean Jacques Rousseau* qui marchait pendant son expérience.

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 avec la création entière. Mais c'est aussi une expérience qui peut advenir en dehors de toute foi religieuse : dans un élan de « mysticisme sans dieux » et « d'extase{65} laïque », selon les mots de Roger Bastide. Les expériences de Fritjof Capra ou de Paul Valéry, que je vous ai décrites plus haut, sont de telles transes extatiques.

*Mircéa Eliade*, le grand historien des religions à présent disparu, nous raconte ce qu'a vécu un commerçant américain de trente-deux 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 cette phrase : « 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 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 »{66}. Un homme comme vous et moi, en somme...

*Christine Hardy*, psychologue française, nous

raconte elle aussi une de ces 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.*

*Christine Hardy – psychologue*

Il est donc important de bien saisir que la transe extatique n'est pas une expérience réservée à ceux qui baignent dans des conceptions mystiques – même si l'histoire religieuse mondiale fourmille de saints, thaumaturges, yogi, qui ont présenté ce type d'ENOC. 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*.

Mais cela n'arrive pas à tout un chacun. Alors, plutôt que d'attendre que cela se manifeste de soi-même, il est utile de s'interroger sur les moyens pouvant favoriser l'émergence de tels états de conscience supérieurs.

Il existe en effet des moyens pouvant tendre à éveiller ce *ressenti océanique* – sensation d'élévation,



d'unité avec la nature, de paix lumineuse, de bonheur sans mots, hors du temps des horloges, moments d'éternité... Sont de ces moyens :

- La concentration aiguë
- La méditation
- Les exercices spirituels
- L'apprentissage du vide mental
- Des techniques respiratoires précises
- La déprivation sensorielle
- L'utilisation de certaines sonorités et rythmes
- Les méthodes du techno-chamanisme
- L'induction du contact avec de très grands symboles et archétypes
- La plongée en soi
- L'immersion dans les beautés de l'art, de la poésie ou de la nature...

Voilà donc des moyens qui peuvent faciliter la survenue de ces états de conscience transcendants...

### *LA TRANSE HYPNOTIQUE*

Elle est plus facile d'accès que les trances de possession et extatique.

Mon épouse, qui est psychothérapeute, soutient 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. Je mets les termes « clé pour ouvrir la serrure » et « matériau de fixation » entre guillemets,

parce que ce sont les termes même que Erica emploie, et je lui laisse la responsabilité de cette opinion{67}. Toutefois, cela me semble très juste car il y a deux aspects dans 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 peut se faire jour pour permettre l'émergence des contenus de la transe : possession, vision, *channeling*, extase, contact avec des symboles ou/et des archétypes, avec des contenus de l'Inconscient, avec des métaphores constructives (guide, ange, esprit...)

2. Une intensification de la concentration qui peut être orientée sur un but précis : voyage chamanique, visualisation de guérison, exploration d'autres « domaines » (psychiques, métaphoriques...).

Dans la transe hypnotique et dans ces deux aspects, le « bla-bla » mental est réduit voire inexistant, l'attention est focalisée – ce qui diminue d'autant 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, d'avoir accès à des informations par des voies

non-ordinaires.

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 qui est ressenti comme transcendant. Dans l'extase, on prend ce qui vient – on en jouit et on s'en souvient. Il en est de même dans la possession, même si souvent la pleine mémoire de ce qui a été vécu fait ensuite parfois défaut. Dans ces deux cas, on ne peut généralement pas décider par soi-même de ce que l'on souhaite vivre pendant ces ENOCs.

Dans la transe hypnotique, qui se met en place à l'aide d'une procédure établie, il peut y avoir au contraire une intention et une finalité précises. 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 a fait partie de la terminologie hypnotique jusqu'à la fin du XIXe siècle) est absolument inapproprié : le sujet est conscient, mais son état de conscience est modifié, il est dans un ENOC.

Alors, à quoi peut bien servir la transe hypnotique ? Eh bien, à part les démonstrations de music-hall{68} – qui ne nous concernent pas ici –, 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 certains buts précis.

N'ayons donc pas peur de l'hypnose (ni de l'auto-hypnose induite par soi-même). Elle est utilisée pour des buts positifs et constructifs de la personnalité : aller de

l'avant et se sentir mieux. Vous trouverez du reste, en annexe à cet ouvrage, une procédure d'auto-hypnose dont vous pourrez vous servir pour un objectif que vous choisirez vous-même. Par ailleurs, on peut toujours faire appel à un bon hypnotiseur pour expérimenter la transe hypnotique et ses bienfaits. Sachez encore que presque tout le monde est hypnotisable et auto-hypnotisable.

### *LA TRANSE EXPLORATOIRE*

J'appelle transe exploratoire les trances de type *voyage chamanique*. Dans les chamanismes, ces trances peuvent avoir différentes finalités :

Comment faire pour guérir un malade

    Ou pour résoudre un problème (relationnel, social, artistique, rituel, de survie matérielle, etc.)

    Ou pour avoir accès à des informations

    Ou pour développer des pouvoirs

    Ou pour s'allier à des aides (esprits-alliés dans le chamanisme)

    Ou simplement pour voyager, découvrir *autre chose*, et l'expérimenter...

L'intensité 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 proche de l'ECO à un état cataleptique.

La transe exploratoire présuppose qu'il existe d'autres plans de réalité que celui de la réalité ordinaire, plans que l'on peut explorer. Ces autres niveaux sont en quelques sorte parallèles ou coexistants au monde

habituellement expérimenté en ECO, ils ne sont pas visibles ni accessibles en ECO et on ne peut s'y rendre qu'en ENOC. En reprenant ce terme commode, l'Invisible, disons que ce sont des « lieux » de cet Invisible et que ceux-ci peuvent avoir des « habitants ».

Notons qu'on pourrait discuter longtemps pour savoir si ces autres plans de réalité existent *réellement* sur un autre niveau ou s'ils sont des contenus, des aspects, de la psyché profonde de l'homme ou/et de l'Inconscient Collectif tel que théorisé par Carl Gustav Jung. Il n'est là nulle réponse sûre et ferme, tout ici relève de l'interprétation, des croyances (personnelles, culturelles), de l'expérience directe ou indirecte. Mais qui peut, *en toute certitude*, affirmer que n'existe que la « réalité » perçue par nos sens humains ordinaires et notre consensus de réalité ordinaire ?... D'ailleurs, à mon sens seule l'expérience vécue permet de dire *quelque chose* quant à ces réalités co-existantes – et seul l'ENOC permet d'y aller voir, écouter, sentir, vivre...

Toutefois, une autre approche que celle d'en discuter sans fin peut être de chercher quelles sont les répercussions *concrètes*, sur notre plan d'existence habituel, de ces incursions dans les « ailleurs ». Et c'est là que nous allons retrouver rauwolfia serpentina, quinquina, curare, et bien d'autres substances, idées, savoirs, issus de ces « voyages ». 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 bien de l'Invisible, peuplé d'entités et d'esprits et accessibles seulement à travers la transe, que leur sont advenues ces ressources thérapeutiques. Le chaman, en voyage chamanique, est ainsi allé à la recherche de moyens de guérir qui ont fait la preuve de leur efficacité – y compris

chez nous, en Occident...

*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. Il a ainsi ouvert la voie au *néo-chamanisme* qui est l'idée que ces états de conscience nous sont accessibles, à nous qui en avons perdu jusqu'au souvenir – bridés que nous étions par les rigidités et l'étroitesse de vues de l'ECO si valorisé dans notre culture.

### ***La structure de l'ADN ?***

Certains vont très loin en considérant que ce sont d'ahurissantes révélations qui nous sont parvenues ainsi. L'anthropologue américano-suisse Jeremy Narby<sup>{69}</sup> 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 pendant un rite auquel il fut convié), Jeremy voit deux serpents entrelacés. Son enquête ethnographique 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 recherches sur des ethnies de l'Amazonie péruvienne, pris le même genre de drogue et qui raconte que, après diverses péripéties, il se mit à percevoir des « créatures reptiliennes géantes » qui lui montrèrent 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. [...] 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{70}.

Jeremy continue ses recherches et finit par rassembler un matériel important : dessins et 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 reconnaît dans ces peintures des structures qu'il connaît bien : là du collagène ; là du réseau embryonnaire de l'axone avec ses névrites ; là encore 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. »... {71}

Ainsi, pour Jeremy, la connaissance du savoir fondamental sur la matière – que notre science découvre seulement depuis peu – est implicitement livrée par « l'autre réalité » pendant les transes. Son étonnement est immense :

– 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.{72}

Puis, il part sur la piste du *serpent cosmique*, image de l'ADN, et il 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 en 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 biomoléculaire*, d'une valeur financière inestimable, et qui concerne surtout les connaissances du futur.{73}

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.{74}

Il semblerait donc bien que la transe exploratoire peut ramener dans notre monde des informations à valeur générale. Alors, elle doit aussi pouvoir rapporter des renseignements et des avantages à l'individu lui-même : voyance, indication de remèdes{75}, 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 encore le familiariser avec la géographie de l'outre-monde qu'il abordera à sa mort{76}, ou opérer la rencontre avec une entité protectrice et tutélaire ou avec un « guide », etc...

Réalités ? Métaphores ? Voilà qui me semble des questionnements oiseux. Car, à mon avis, peu importent les réponses à ces interrogations : si ces expériences grandissent l'être, contribuent à le construire, à l'armer



pour la vie et à lui donner une meilleure aptitude au bonheur, elles sont estimables en elles-mêmes et toute opinion péremptoire à leur sujet est hors de propos...

### QUELQUES OPINIONS OCCIDENTALES SUR LA TRANSE

*En effet, on aurait tort de croire que cette Autre Réalité (expérimentée dans les transes) n'a d'existence que psychique. En fait, la transe nous prouve justement que le corps même peut être affecté et modifié au point que l'on puisse parler d'un « corps de transe » dont les lois physiologiques sont radicalement différentes de celles auxquelles notre corps répond habituellement. / Christine Hardy – psychologue*

Le Docteur *Jacques Donnars* est un spécialiste français de la transe : il travaille sur le sujet depuis les années 1960. Voici ce qu'il dit de ce vécu de la transe, ici, en Occident, en France, aujourd'hui :

– La transe, c'est une 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 [...] ; les minutes valent des années, les années des secondes; il n'y a plus ni espace ni temps...{77}

Ou encore, il évoque ceux qui, dans la transe, ont rencontré :

– ... ce vide silencieux plus plein de vie que tout ce qui peut s'imaginer au monde de plus vivant, ce vide si intense, si vaste, si puissant, que rien au monde n'en peut donner le goût, sauf peut-être de dire qu'il est à la fois si intime et si absolu que plus rien, après cela, n'a le même goût.{78}

Jacques Donnars peut parler ainsi en toute connaissance de cause – et pas par ouï-dire ! Il est lui-même tout à fait familier de la transe et nombreux sont ceux qui, grâce à lui, ont pu expérimenter, vivre, ce si désirable ENOC.

*France Schott-Bittmann*, anthropologue et psychothérapeute française, fait aussi des recherches et des travaux sur la transe – et cela depuis les années 1970. Elle a fait expérimenter la transe à ses étudiants de l'Université de Paris VIII à l'aide de musiques rythmées et d'une technique de danse qu'elle a appelé « l'expression primitive ». Voici ce qu'elle est amenée à regretter :

– L'Occident a cessé d'inscrire la thérapie [...] en refusant droit de cité à la transe, à la possession, à la théâtralisation de l'Inconscient pour privilégier sa verbalisation.

Il existe donc aujourd'hui des techniques facilitant pour l'Occidental l'accès à différentes transes. Cela va du tambour et des inductions de visualisations préconisés par Harner jusqu'aux modernes développements technologiques du neo-chamanisme : sonorités particulières synthétisées, rythmes à des fréquences rigoureusement précises, différenciation des stimuli appliqués aux deux hémisphères cérébraux, inductions vocales et visualisations, postures du corps, signaux optiques. Ces méthodes du techno-chamanisme sont, à ce jour, de mon point de vue, ce qui existe de plus efficace, en tous cas pour nous Occidentaux qui avons à réapprendre à entrer dans ces autres états de conscience{79} – pour notre plus grand équilibre...

Car l'être humain reste l'être humain, quels que soient la couleur de la peau ou le consensus de réalité dans lequel il a baigné : il garde les capacités inhérentes à

sa nature humaine, à son esprit humain, à son cerveau humain. Il peut, pendant des époques, oublier qu'il peut puiser sa santé, son bien-être, son savoir, son pouvoir, à nombre de sources, par son intellect et sa raison *tout autant* que par son intuition et son accès à d'autres réalités que l'apparente. Tous les ésotérismes, tous les occultismes nous le rappelaient pourtant... Et maintenant, les sciences humaines nous y invitent...

### *LA TRANSE, C'EST RENCONTRER SA LIBERTÉ*

Voici donc, pour résumer, quelques éléments de réponse quant à ce que vous pourriez attendre, atteindre, trouver, à travers l'expérience de la transe :

À vous sentir mieux, mentalement et physiquement – et même à vous guérir

À entrer en contact avec *d'autres réalités*

À « voyager » et explorer d'autres plans

À trouver des informations, de l'inspiration, des alliances, des guides, des aides

À sortir de situations bloquées

À développer en vous des aptitudes de l'ordre du parapsychologique...

À ressentir des états proches de l'extatique.

Je le répète : n'ayez pas peur de la transe. Ne vous laissez pas envahir par les idées négatives véhiculées par certains média ou par la fantasmagorie hollywoodienne. La transe est *bonne* pour l'être humain; *elle est bonne pour vous*, qui aspirez à sortir des limites du petit Moi étriqué, qui visez l'expansion de votre être, une croissance, votre grandissement.

Nous portons tous en nous l'envie – et le potentiel – de sortir de certaines des contraintes du corps et du mental qui nous sont imposées par l'emprise socioculturelle. Nous devrions avoir le désir fondamental de faire éclater l'étreinte de conventions et de règles trop normatives. Nous avons en nous le désir essentiel que la poussée vitale qui s'étouffe en nous en vienne à s'écouler librement. Nous sommes le plus souvent victimes d'une sorte de parasite qui nous force à nous comporter comme la société le veut, pas trop peu certes, mais surtout pas trop ! Notre corps est contraint, vissé, engoncé dans des bandelettes faites de rigidités musculaires, maintien de « civilisés », politesse parfois trop convenue (au lieu de courtoisie bienvenue), bonnes manières raides et soumission au qu'en dira-t-on...

Mais la transe, elle, est ouvrante, libératrice. Elle est :

Rencontre de l'être humain avec sa liberté

Rencontre de l'être humain avec sa quête

Rencontre de l'être humain avec de la connaissance

Rencontre de l'être humain avec ses capacités endormies

Rencontre de l'être humain avec son médicament

Rencontre de l'être humain avec le lâcher prise

Rencontre de l'être humain avec la découverte

Rencontre de l'être humain avec l'exploration

Rencontre de l'être humain avec la jouissance

Rencontre de l'être humain avec sa croissance psychologique

Rencontre de l'être humain avec la Vie...

Dans le chapitre suivant, vous découvrirez les Postures de Transe, des postures du corps capables d'induire en vous des ENOCs et, je l'espère, vous expérimenterez...

## ***LES POSTURES DE TRANSE***

Plus haut, dans ce livre, je vous ai parlé de la possibilité pour *vous* d'expérimenter concrètement des ENOCs pour votre plus grand bénéfice physique, mental et éventuellement aussi spirituel. Car, et vous le savez maintenant : la transe peut ne pas être réservée aux *spécialistes* – tout être humain de bonne volonté possède en lui cette aptitude, naturelle à l'homme et universelle, de s'ouvrir aux ENOCs. Vous pouvez – vous devez – devenir votre propre chaman : pour vous sentir mieux, ou pour découvrir cette richesse d'un monde plus riche et plus vaste que le simple plan matériel que nous expérimentons tous les jours en ECO.

### ***LES MESSAGES DES ANCÊTRES***

Je vais vous parler de *Felicitas Goodman*. C'est une femme étonnante, capable de perceptions particulières, une femme de science et aussi respectueuse de la vie, de la nature et du savoir ancestral (ce patrimoine que nous ont légué les Ancêtres). Cette *chamane spontanée*, nous a ouvert la voie, nous a tracé le chemin. Elle est une de celles et de ceux qui ont « bouclé la boucle » : relié l'homme d'Occident à son être d'homme

vrai, capable de s'ouvrir à d'autres champs d'expérience et de retrouver son unicité avec la nature et avec ceux qui l'ont précédé sur notre magnifique Terre-Mère.

*En fait, les Ancêtres nous ont laissé tout ce qu'il fallait pour que nous puissions reprendre contact avec nos vraies capacités de découverte et de communion avec l'Invisible...*

Felicitas Goodman a retrouvé ces traces, ces messages laissés, parfois depuis des temps immémoriaux, dans la pierre, dans le bois, dans la terre cuite ou dans le métal : les postures permettant à chacun de nous, avec un peu d'entraînement, d'expérimenter les ENOCs.

Il est intéressant de se pencher sur la succession d'éléments qui ont amenés cette femme à cette (re)découverte.

Née en 1914 en Roumanie, après la deuxième guerre mondiale, elle émigre aux États-Unis avec sa famille. Comme nombre de nouveaux arrivants en Amérique, elle connaît alors la détresse d'avoir quitté la terre natale, la pauvreté et la peur de l'avenir : elle se réveille bien des nuits en cherchant à étouffer l'anxiété qui monte de ses rêves-souvenirs de la guerre. Felicitas trouve assez rapidement un travail de traductrice de textes scientifiques, mais ce n'est que sept ans après son arrivée que les perspectives matérielles deviennent enfin plus souriantes.

### *LES ESPRITS DES INDIENS*

Elle part un jour en excursion au *National Park* du Kentucky et là, couchée dans l'herbe, elle contemple la splendeur du ciel – des nuages floconneux émaillent le bleu du firmament et pendant qu'elle les regarde, elle a

une *vision* : elle *voit* une scène dans laquelle des guerriers indiens, portant de somptueux ornements de plumes, préparent l'enterrement d'un des leurs. Un peu plus tard, sur le chemin du retour, elle lit une pancarte mentionnant l'histoire de ce lieu : ce sol, « sombre et sanglant », avait été un des « terrains de chasse » des Blancs – et leur gibier furent les Indiens, tués ici en très grand nombre.

Cette vision impressionne considérablement Felicitas et va être le premier pas sur son évolution future. Quelques années plus tard, en 1961, des amis l'invitent au Mexique et lui proposent d'assister à la Fête du Maïs qui a lieu à Santo Domingo, un village indien près du Rio Grande. Il s'agit d'un rituel de fertilité ancestral pendant lequel des milliers de femmes, d'hommes et d'enfants dansent du matin jusqu'au coucher du soleil, menés par des chœurs d'hommes et un grand tambour dont la sonorité profonde résonne, comme les battements du cœur de la Terre-Mère, à travers le pays désertique.

Cette nuit-là, Felicitas a un rêve, ou plutôt une nouvelle vision : elle voit trois vieux Indiens devant sa fenêtre, habillés de vêtements d'apparat et l'un d'entre eux porte le grand tambour. Avec la baguette de ce tambour, il frappe sur la vitre puis il fait signe à Felicitas de les suivre. La vision disparaît alors en lui laissant un intense sentiment de bonheur.

À cette époque, la résidence habituelle de Felicitas est dans l'Ohio et elle ne connaît pas encore la littérature ethnographique touchant aux Indiens Pueblo. Mais elle a vraiment l'impression que les Esprits des anciens Indiens lui sont apparus pour l'inviter à venir résider dans leur pays. Presque en état de somnambulisme, Felicitas décide



alors d'accepter cette invitation et d'acheter un morceau de cette terre magique. Cela va lui prendre des années et ce n'est qu'en 1963 qu'elle parvient à cette fin : elle acquiert une centaine d'hectares de terre aride dont son avocat lui dit : « N'achetez pas cela ! Nous appelons cet endroit le désert de Pojoaque. »{80}

Felicitas ne devait jamais regretter son achat : de toutes part, sa propriété est entourée de villages Pueblo encore traditionnels. Elle aime l'ambiance et ce qu'elle ressent se dégager de cette terre encore préservée de la « civilisation » : les collines sont vierges de constructions, pas de goudron mais du sable doré ; il s'y trouve des *arroyo* (des canaux asséchés la plupart du temps et seulement inondés lors des pluies tropicales), de profondes tombes et aussi des traces d'éruptions volcaniques vieilles d'un million d'années. La nuit, les coyotes s'esclaffent et les Esprits murmurent dans les rêves...

En 1965, Felicitas finit par pouvoir construire une petite maison sur son terrain{81}.

### *LES BLANCS ET LA TRANSE*

Felicitas avait entrepris, quelques semestres auparavant, des études d'anthropologie et de linguistique à l'université. Elle y bénéficie de l'enseignement de la grande Erika Bourguignon, une des premières anthropologues à avoir établi que la transe, loin d'être un état pathologique, était un état modifié de conscience, un ENOC, naturel et salutaire. Felicitas obtient ainsi son doctorat et aussi, en 1968, un poste d'enseignante à la Denison University (Ohio).

Ses travaux de recherche l'avaient amenée, à partir

de 1965, à s'intéresser aux états de transe religieuse chez les Pentecôtistes, ces groupes religieux chrétiens qui pratiquent la *glossolie*<sup>{82}</sup> en état de transe pendant les services religieux. Dans le droit fil de son travail scientifique, Felicitas est ensuite amenée à étudier d'autres congrégations chrétiennes au Mexique, lesquelles, comme les Pentecôtistes, aspirent à la manifestation de l'Esprit Saint sous la forme de l'ENOC de la transe glossolique. Elle fait de nombreux enregistrements audio de ces séances de transe et tourne un film au Yucatán.

Dans les cours qu'elle donne à ses étudiants, elle parle de ses recherches, fait écouter les cassettes audio, visionner le film, décrit le bien-être ressenti par ceux qui avaient participé aux cérémonies impliquant des ENOCs. Les étudiants sont passionnés et lui demandent :

– Ne pourrions-nous pas apprendre par nous-mêmes à entrer dans ces états de transe ?

C'est alors que commencent les expériences de transe avec des Occidentaux – avec des résultats de plus en plus surprenants.

Au fil du temps, Felicitas se rend compte que certaines *postures du corps*, répandues dans les ethnies des cinq continents, *sont des moyens d'induire des états de transe à la condition d'y adjoindre un rythme sonore précis*. Et non seulement cela, mais elle découvre que chacune de ces postures tend à être *spécialisée*, c'est-à-dire qu'elle tend à donner accès à un *vécu* spécifique, à une *aire de l'Invisible* plus ou moins homogène ou encore à un *effet* précis. Les recherches de Felicitas lui permettent ainsi de dégager un vingtaine de ces postures et de cerner la « spécialité » de chacune et elle découvre qu'il y a là des postures ouvrant à des trances :

De guérison  
De voyance  
De voyage chamanique  
De métamorphose  
De quête d'informations pour les rituels....

Depuis quelques décades et grâce à cette femme, des groupes d'Américains et d'Européens de toutes les couches socioprofessionnelles ont pu expérimenter les postures de transe. C'est d'ailleurs de leur vécu qu'a pu être dégagée les particularités des postures. En bonne scientifique, voici comment Felicitas procède : elle tait à ses sujets à quoi est destinée la posture qu'elle leur fait prendre et, après la transe, ils écrivent leur ressenti, leurs rencontres, leurs visions. C'est en collationnant ces informations que s'est progressivement dégagé la finalité de chacune de ces postures.

Pour Felicitas, ces postures nous ont été léguées par les ancêtres : en effet, elles se trouvent dans les musées ethnographiques du monde entier, représentées sur des statuettes, des bas-reliefs, des poteries, des peintures – dont l'une remonte à 14 000 ans dans le passé. Il suffisait de regarder ces trésors et d'en comprendre intuitivement le message pour nous « rebrancher » sur les ENOCs – mais encore fallait-il avoir sur eux ce regard spécifique. Felicitas a compris que cette iconographie traditionnelle *nous transmet, en héritage, le savoir de nos aïeux* : les clés pour nous rouvrir ces portes des ENOCs que nous avons condamnées, que nous nous sommes interdit de franchir, depuis quelque 350 ans...

*RIEN NE SE PERD, DE CE QUI EST  
IMPORTANT*

J'aimerais ouvrir ici une parenthèse et vous rapporter une conversation entre ma femme et André Bola{83} : un de nos professeurs d'ethnologie que nous aimions beaucoup, un Africain exilé de son pays par la dictature en place. Cela remonte à bien des années maintenant. Erica, avec tristesse :

– Les cultures traditionnelles sont aujourd'hui presque partout acculturées. Elles ont perdu leurs connaissances au contact de notre société de consommation. Lorsque tout ce qui reste, par exemple de la culture *Aranda*, en Australie, est un amas de bobines de films dans les sous-sols d'une université australienne, je trouve cela tragique. C'est dans les années 1950 que les Aranda ont décidé de pratiquer *pour la dernière fois* leur rite le plus important, celui de la régénérescence du monde, *et de laisser ensuite leur culture et leurs secrets disparaître*. Et puis, ils se sont fondus dans la misère que leur offraient les Blancs en ayant perdu leur modèle du monde et le contact avec leurs traditions. C'est effrayant quand on pense à la perte irrémédiable que cela représente. On dit en Afrique : « quand aujourd'hui un vieillard meurt, c'est toute une bibliothèque qui disparaît ».{84} Le peuple Aranda qui se meurt en tant que culture, c'est tout un patrimoine humain qui rentre dans le néant et est perdu pour toujours.

Et voici la réponse que André a alors faite avec un sourire ambigu :

– Ne t'inquiète pas : tant qu'il y aura les Ancêtres, rien ne peut être perdu. Car, lorsqu'ils en décident ainsi, ils soufflent aux hommes tout ce qu'ils doivent savoir

pour retrouver les traditions et les secrets oubliés. Et les Ancêtres seront là pour inspirer leurs fils et leurs filles lorsque ce sera nécessaire. Aussi, je n'éprouve ni peur, ni tristesse, ni amertume, lorsque je constate tout comme toi l'acculturation dans les sociétés traditionnelles. La Connaissance reviendra quand l'heure en sera venue : les Ancêtres en sont les garants, les dépositaires et les dispensateurs.

Pour Erica, ces phrases furent comme une révélation : elle a réalisé alors que rien ne peut être perdu de ce qui est important, cela peut être seulement occulté par le rideau de brume de l'ECO. Les Ancêtres, ou les Esprits, ou les symboles/archétypes, ou la connaissance fondamentale dormant dans l'Inconscient Collectif – quel que soit le nom que l'on veuille donner à cela – sont accessibles. Pour cela, il suffit de franchir le mur de brume et d'ouvrir ensuite les yeux, les oreilles, le cœur et l'esprit... C'est ce qu'a fait Felicitas Goodman et elle a ainsi redécouvert des secrets oubliés...

À l'annexe 1 (à la fin de cet ouvrage) vous pourrez expérimenter par vous-même deux Postures de Transe... Car les Postures que nous ont léguées nos Ancêtres, alliées à un battement sonore rythmé à exactement trois hertz, sont la plus facile des voies d'accès à ces ENOCs oubliés par notre culture pour :

Devenir soi-même son propre chaman

Avoir par soi-même un accès à ses forces de guérison physique et psychique

Éliminer ses peurs, ses phobies

Découvrir les richesses insoupçonnées en ECO

Grandir psychologiquement ou même

spirituellement...

### *UNE PUISSANTE THÉRAPIE*

Mon épouse, dans son activité de relaxologue et de psychothérapeute, a souvent recours à la thérapie par la transe. Pratiquement *chaque personne* à qui l'on fait expérimenter une posture ressent un très rapide et très évident bien-être – son stress s'évapore, l'énergie saine lui revient, l'équilibre général de sa personnalité s'améliore. Le plus souvent même, une sensation d'euphorie s'installe, chassant déprime, angoisses et activant l'envie d'agir et l'élan. Si tout le monde n'a pas tout de suite des images flamboyantes, les sensations de plénitude physique, de prise de force et d'optimisme sont tout à fait courantes.

Aujourd'hui, grâce aux nouvelles découvertes scientifiques, on comprend mieux pourquoi la transe a de tels effets : elle amène notre organisme à fabriquer de merveilleuses substances appelées *endorphines* et qui sont :

**Des remèdes naturels de première catégorie contre la souffrance, le mal-aise physique et psychique.**

Donc, ne vous privez pas d'utiliser ces postures : vous n'avez rien à y perdre et tout à y gagner...

Maintenant, poursuivons votre découverte et abordons cet autre ENOC que j'ai déjà évoqué plusieurs fois : l'OBE, *Out of Body Experience*, c'est-à-dire ce voyage hors du corps qu'en psychologie on appelle *autoscopie* ou *transe ecsomatique* et en ésotérisme *voyage astral*....

## **L'OBE**

Nul ne peut savoir en toute certitude si la mort débouche sur le néant ou sur une autre sorte, ou forme, ou mode de vie – dans un ailleurs. Toutefois, non seulement il ne coûte rien de faire à ce propos le pari de Pascal – admettre que la deuxième hypothèse est possible et agir en conséquence – mais de plus une telle attitude enrichit les possibilités et donne des ouvertures plus intéressantes et plus riches. En particulier lorsqu'il est question d'ENOCs...

*Ainsi, alors que le troisième millénaire après Jésus-Christ approche, les scientifiques abandonnent la poursuite de la Vérité [...]. Il peut exister des choses vraies dans l'Univers qui ne peuvent pas être connues au sens scientifique du terme.*

*Ian Stewart – mathématicien, chercheur*

### **LA MORT NE SERAIT PAS UNE FIN**

La peur de la mort, dans notre culture, est certainement l'un des pires *empêchements de bien vivre* qui soit. Car l'Occident ne veut plus rien savoir de la mort : il la cache dans les sous-sols de ses hôpitaux et

sous l'épais maquillage des défunts lorsqu'il advient qu'on les expose pour la dernière fois au regard des vivants. La mort est devenue taboue : on en parle le moins possible, on s'efforce de l'oublier. Et quand d'aventure on y pense, c'est pour en chasser l'idée (vite, vite !) et appesantir (vite, vite !) son regard sur la belle jeunesse qui rit et surfe près d'un lagon fleuri dans les publicités à la télé...

Il est vrai que pour l'Occident matérialiste et quantifieur dominé par l'ECO, la mort est par excellence le domaine où plus rien ne peut être pesé, hormis le corps vidé de sa vie. Rien, en ECO ni en science, ne peut rendre compte de la mort. Pourtant toutes les cultures connues du monde, du plus lointain passé jusqu'à aujourd'hui, l'affirment : la mort n'est pas une fin... Si nos très anciens ancêtres du Paléolithique, il y a cent mille ans, enterraient déjà leurs morts de manière rituelle, ce n'était sans doute pas seulement pour se débarrasser ainsi d'un « sac d'os et de viande »...

– Ah oui ! : conception prélogique ! dit l'Occidental bon teint (dont le cœur saute un battement quand il pense à sa mort...).

Il est troublant de constater que la *seule* culture historique connue qui ait occulté la mort et considéré que cette dernière est le terminus absolu de l'être, soit également la seule culture au monde qui ait éliminé les ENOCs de ses traditions et de ses pratiques. Ce n'est pas là une coïncidence : c'est une relation de cause à effet. Car seul l'ENOC permet d'aller voyager dans des *outrmondés* qui pourraient bien coexister avec notre monde apparent et dont nous séparerait, si l'on en croit ceux qui y sont allés, seulement la faible épaisseur d'un papier à cigarette...



### *PEUT-ÊTRE EST-CE UN VOYAGE...*

Vous faites certainement comme moi : lorsque je pars en voyage, j'essaie de m'informer sur les conditions locales que je vais trouver à destination, sur le climat, les coutumes et, parfois, j'en apprend un peu la langue. M'informer de cette manière me permet de savoir quoi emmener dans mes bagages et aussi de me préparer psychologiquement à différentes éventualités. Ce genre d'attitude est d'ailleurs absolument fondamental pour l'anthropologue que je suis car, une fois sur le terrain dans le North Dakota, je ne peux guère dire :

– Attendez ! J'ai oublié de prendre mon dictionnaire anglais-lakota. Je dois aller le chercher à Strasbourg. »

Or, nous avons tous à nous préparer à ce possible « voyage » qui nous attend au bout de notre vie : aucun d'entre nous n'y échappera. Nous y préparer, oui, mais non pas en mode pessimiste (« La vie, c'est une sinistre plaisanterie ! La preuve : on n'en sort jamais vivant... ») et pas davantage en mode dépressif (« À quoi bon s'évertuer puisque la mort est au bout ! »). Mais en mode riche, actif, généreux, ouvert et... curieux d'esprit : être prêt à un éventuel outre-monde bien rempli, après une vie ici bien remplie elle aussi.

Alors si, en effet, « quelque chose » de nous survit, ce n'est manifestement pas le corps dont la matière se déstructure si visiblement après le départ de ce qu'on pourrait appeler un *principe de vie*. Ce principe de vie siège-t-il dans des corps subtils ? Doit-on l'appeler âme, esprit, souffle, essence, kâ, mana ou autrement encore ?.. Mais le nom a-t-il vraiment une importance ? Car là

encore, le nom qu'on lui donne relève de l'ECO – et l'expérience vivante que l'on peut en faire, elle, relève de l'ENOC.

Par ailleurs si vraiment, comme toutes les traditions l'affirment le corps n'est que le véhicule temporaire de ce principe de vie, pourquoi ce dernier ne pourrait-il pas s'en éloigner parfois temporairement pour aller explorer d'autres plans ? – après tout, nous pouvons bien sortir de notre voiture pour aller nous promener dans les splendeurs du Hoggar, et puis nous y rentrons à nouveau pour retourner au campement.

Toutes les traditions en ont la conviction : il y a des aspects subtils de notre être qui peuvent s'éloigner du corps et aller découvrir d'autres lieux. Davantage encore : pour beaucoup de cultures, certains rêves nocturnes sont des échappées de la prison de la matière et de véritables ballades dans différents plans de l'Invisible. L'initié et le chaman peuvent aller consciemment dans ces lieux pour :

Y agir

Se former, s'informer

Soigner, guérir

Y trouver aides et conseils pour eux-mêmes, pour un patient ou pour leur peuple...

Ils en rapportent des récits, des descriptions qui pourraient bien – si nous acceptons de les *écouter* avec l'esprit ouvert – nous donner ces informations précieuses qui nous permettrons, à nous, le moment venu, d'emporter les bons bagages, utiles à notre meilleure *vie*, « là-bas »...

## UN HOMME ORDINAIRE

*Robert Monroe* (1915 – 1995) est peut-être l'occidental le plus familiarisé avec ce qui pouvait l'attendre de *l'autre côté* – et il n'en avait nulle crainte. Pendant toute sa longue vie, il a déblayé le chemin, trouvé des réponses, ouvert la voie à d'autres et il a même parfois aidé quelque défunt à s'y retrouver, dans cet autre côté-là. Son « passeport » était prêt : *il savait*. Et quand on sait ce que l'on va trouver dans le voyage, on n'a pas peur.

Robert Monroe avait été éduqué dans une famille d'universitaires et il avait reçu 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), 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. {85}

Un dimanche après-midi, il est seul chez lui et il s'étend pour une sieste sur le canapé du salon. Il voit alors un rayon lumineux qui ne pouvait pas 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 pas s'apaiser. Croyant à un malaise passager, Robert n'y attache pas trop d'importance, mais cela se manifeste neuf fois au cours des six semaines suivantes. Il consulte successivement plusieurs médecins et tous le trouvent en bonne santé : ni épilepsie ni tumeur cérébrale, juste peut-

être un peu de surmenage.

Les mois passent, la vibration continue à apparaître certaines nuits, parfois accompagnée d'autres manifestations : bruit, impression d'étincelles. Et puis, une nuit, voilà que la vibration arrive et là, Robert touche le tapis d'une main et 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 égards alors que je continue à « rêver » que mon bras traverse le plancher de ma chambre ?

Rien dans ce que connaît Robert Monroe ne peut l'amener à interpréter cela autrement que comme des malaises physiques ou psychologiques. Pensant qu'il est sujet à des hallucinations, il décide de consulter un psychiatre de renom – qui dédramatise le cas et juge Robert normal. Ces choses étranges continuent toutefois à se produire 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 médicales : des tranquillisants. Finalement, un psychologue de sa connaissance auquel il raconte ses aventures nocturnes,

lui dit :

– Certains adeptes du yoga prétendent pouvoir quitter leur corps physique à volonté, pendant un certain temps. Ils affirment pouvoir aller là où ils le désirent. Essayes donc d'en faire autant... En tous cas, pourquoi ne lirais-tu pas des ouvrages sur le sujet ?

Peu après cette conversation et malgré ses réticences, Robert s'informe de mieux en mieux sur le sujet et il commence progressivement à maîtriser ses sorties hors du corps – puisque c'est bien de cela qu'il s'agit. En se souvenant de ses doutes quant à sa santé mentale et de l'incapacité des médecins et psychiatres à l'aider, il se dit aussi 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.

Si vous souhaitez avoir de plus amples informations quant aux découvertes de Robert Monroe dans cet ENOC qui en vint à s'appeler OBE – *out of body experience*, expérience hors du corps : c'est le voyage astral de l'ésotérisme occidental – je ne peux que vous renvoyer à ses livres traduits en français{86}. Je me borne donc ici à brosser en quelques lignes la suite de son aventure.

### *LES SONS BINAURAUX*

Robert Monroe participe ensuite à des expériences en laboratoire avec le professeur *Charles Tart*{87}, spécialiste américain dans l'étude des ENOCs. À son propos, le professeur Tart écrira :

– Robert Monroe est unique parmi le petit nombre de personnes ayant vécu les OBE répétés.

À la suite de ces expériences, Charles Tart attestera avoir été témoin de phénomènes relevant du parapsychologique et tendant à prouver la réalité de la décorporation de Robert. D'autres témoins dignes de foi constateront d'ailleurs à leur tour la réalité des informations rapportées par Robert de ses « voyages » – informations qu'il lui était impossible de connaître selon les voies de perception normales.

En 1972, Robert Monroe est à la tête d'une entreprise réalisant plus de soixante 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 d'y faire procéder à des recherches sur l'OBE. Il avait découvert et mis au point vers 1969 un moyen technique facilitant l'obtention d'ENOCs : l'utilisation de sons binauraux qui ont pour particularité d'aider à la synchronisation des deux hémisphères du cerveau. Il appela ce procédé *HemiSync*. Le principe est le suivant : l'*HémiSync*<sup>TM</sup> consiste à utiliser une fréquence sonore différente dans chaque oreille. Chaque oreille étant corrélée à son hémisphère cérébral, ce son binaural 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 : *frequence following reaction*. C'est donc une technique audio – et, en ce sens, Robert Monroe peut être considéré comme un des tout premiers *techno-chamans*{88}.

C'est ainsi, avec l'aide de la technique *HemiSync* et sous contrôle scientifique fait avec l'aide d'instruments sophistiqués, que de nombreux sujets expérimentent divers ENOCs à l'Institut Monroe : expansion de la conscience, OBE, channeling, etc... Parmi ces sujets il y a des scientifiques de renom (tels Rupert Sheldrake ou

Élisabeth Kübler-Ross) et des médecins, des ingénieurs, des militaires et d'autres personnes issues de toutes les couches socioprofessionnelles et venues de nombreux pays du monde. En 1988, c'est environ sept mille personnes qui avaient pu ainsi venir vivre en Virginie des expériences d'ENOCs. Voici par exemple le récit d'un ENOC vécu par un directeur administratif{89} 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...

Et voici les récits de Martine (trente-deux ans) et de Pierre (quarante-trois ans) – deux des sujets sur lesquels j'ai travaillé lors de mes recherches.

Martine :

– Après quelques impressions vibrantes, je me suis sentie comme aspirée vers le haut puis j'ai flotté en toute légèreté pendant quelques instants. C'était une sensation très agréable, comme celle que j'ai quand je suis sur le *Windjammer* à Europa Park{90}. Ensuite, j'ai eu envie

d'aller dehors et je me suis trouvée dans un endroit où il faisait jour (alors que chez moi c'était la nuit) : c'était un jardin un peu sauvage et il y avait des chatons qui jouaient ensemble. J'ai essayé de jouer avec eux mais ils ne se sont pas occupés de moi. Je me sentais jeune, même un peu enfantine, et un peu désappointée parce que le doigt que j'agitais pour amuser les chatons ne les intéressait pas...

Pierre :

– Je me suis d'abord vu couché dans mon lit et je me suis dit avec amusement que ma femme ne me laissait pas beaucoup de place. Puis j'ai eu l'impression de m'envoler. Je me suis ensuite trouvé dans un endroit très sombre qui s'est rapidement un peu éclairé et alors j'ai vu trois hommes debout côte à côte. Celui du milieu m'a tendu un objet, comme une sorte de pierre poreuse. Je l'ai pris en main et j'ai réalisé qu'il en émanait une odeur vraiment délicieuse. Ensuite les trois hommes ont disparu et je suis resté encore un peu à zoner à cet endroit, mais il n'y avait plus rien qui m'intéressait. Alors j'ai décidé de réintégrer mon corps et je me suis réveillé dans mon lit. J'ai reniflé ma main et, je ne sais pas si c'était de l'autosuggestion mais j'avais encore l'impression de sentir le parfum de l'objet...

### *L'OBE, C'EST LA LIBERTÉ*

Des expériences faites avec des sujets (occidentaux) dans des laboratoires de parapsychologie ont prouvé que des individus en OBE ont parfois décrit des gens et des événements qui se trouvaient à distance d'eux (et qu'ils ne pouvaient donc pas connaître) : éléments qui, vérifiés par la suite se révélèrent exacts{91}.



Plus rarement, on a aussi pu constater que la présence de personnes en OBE a pu être détectée par des capteurs physiques ou encore par des animaux {92}.

L'OBE nous révèle la réelle liberté dont nous disposons si nous parvenons à des ENOCs : aucune limite n'existe, ni dans le temps, ni dans l'espace. Un passé lointain, un futur lointain, des lieux, sur terre ou ailleurs, matériels ou non matériels, nous sont potentiellement accessibles. En OBE, la géographie de l'Invisible est à notre portée, le contact avec des êtres étranges/étrangers ou encore avec ceux que nous aimons et qui sont loin – et même morts – est possible. Sont-ce là des *réalités* ? Ou non ? – à mon avis peu importe : ceci est une question qui, pour l'instant, est sans réponse définitive. On pourrait donc conjecturer à ce sujet et balancer indéfiniment entre le « oui » et le « non ». Une autre question me paraît bien plus féconde :

– À quoi et en quoi la possibilité d'expérimenter l'OBE peut-elle me servir ?

L'on constate que, sauf cas rares, vivre des ENOCs dont l'OBE épanouit, grandit, guérit, ou encore procure de la joie, des découvertes, du plaisir... En OBE, l'homme peut se sentir « plus » et « mieux ». Ceux qui passent par l'Institut Monroe de Virginie en reviennent grandis, avec la conviction qu'ils ne sont pas nécessairement engoncés dans leur corps physique et qu'ils peuvent pratiquer, connaître, contrôler et utiliser des modes d'être supérieurs, bénéfiques et constructifs pour eux-mêmes, pour leurs proches, pour l'humanité et pour la Vie...

Donc croire en l'OBE ou ne pas y croire n'est pas de mise car, comme à chaque fois qu'il est question d'ENOC, seule *l'expérience vécue* est significative, et celle-là ne peut être qu'individuelle, du domaine du privé,

de l'intime conviction – la seule qui change réellement les êtres. Alors, posons une autre question :

– Mis à part Robert Monroe et sans doute les spécialistes des ENOCs, chamans et autres initiés, y a-t-il d'autres cas recensés de manifestation spontanée de l'OBE dans notre culture ?

Oui. Depuis 1945, de nombreuses enquêtes statistiques faites dans les pays anglo-saxons<sup>{93}</sup> l'ont démontré :

**Un grand nombre de personnes (certaines enquêtes ont donné des chiffres allant jusqu'à 20 % ont expérimenté au moins une OBE dans leur vie.**

Si vous-même interrogiez les personnes avec lesquelles vous entrez en contact, vous entendriez probablement des récits d'OBE de la bouche de certaines d'entre elles, comme j'en ai moi-même entendus dans le cadre de mes recherches. Parmi mes étudiants en ethnologie (je donne un cours sur la transe et les états non-ordinaires de conscience), il ne se passe pas une année sans que plusieurs d'entre eux ne me fassent part d'expériences spontanées d'ENOCs parmi lesquelles nombre d'OBE. Notons que de bons sceptiques pourraient dire que, dans ces énormes pourcentages d'Occidentaux ayant expérimenté des OBE, il y a de charmants « zinzins » ayant envie de se rendre intéressants – mais si nous ne prenions que 2% des humains disant avoir vécu une telle expérience, cela représenterait tout de même des millions de gens sur terre ! Ces sceptiques ont tort, car le phénomène OBE est attesté universellement. De plus, ces sceptiques

pourraient bien avoir la surprise de leur vie si, en toute sincérité, bonne volonté, ouverture d'esprit et persévérance, ils s'entraînaient à l'OBE...

### *L'OBE EST ATTESTÉE PAR L'HISTOIRE*

C'est en 1978, lors d'une étude transculturelle menée par le professeur Dean Sheils à l'université du Wisconsin, que l'on a vraiment pris conscience que l'OBE était connue dans tous les pays, *y compris occidentaux*. Il n'y avait pas là de quoi être surpris : les recherches anthropologiques savaient déjà que, dans les conceptions et des traditions de tous les peuples, *quelque chose de la conscience* peut se détacher du corps dans certains cas. L'OBE est attestée partout :

En Égypte ancienne

Dans la tradition juive

Dans les traditions de l'Orient (yogi, taoïstes, *sadhu* de l'hindouisme, bouddhistes des trois Véhicules...)

Dans le chamanisme (chamans, guérisseurs, voyants, thaumaturges, médecine-men – des cultures traditionnelles...)

Dans l'islam mystique

Dans le mysticisme chrétien...

Vers 100 après J.C., Plutarque nous raconte l'aventure de Thespesios qui voyage dans les astres et dialogue avec les morts avant d'à nouveau réintégrer son corps endormi. Déjà, en 400 avant J.C., Platon nous avait transmis l'expérience analogue du soldat Er, laissé pour mort sur un champ de bataille. Aristote, Simon le Mage,

Apollonios de Thyane, Basilides... ont semble-t-il vécu spontanément une ou plusieurs OBE.

L'Eglise, dans l'hagiographie, appelle ce phénomène « bilocation » – et c'est un nombre impressionnant de Saints qui sont réputés détenir ce pouvoir : Saint Ambroise au IV<sup>ème</sup> siècle, Saint François d'Assise, Sainte Thérèse d'Avila, Saint Antoine de Padoue, Saint Augustin, Saint Alphonse de Ligori... Il n'y a d'ailleurs pas, et de loin, que des gens pieux à avoir connu et expérimenté l'OBE. On trouve aussi entre autres :

Giordano Bruno{94} en Italie

Alfred de Musset, Maupassant, Baudelaire, Daumal, Michaux... en France

Goethe en Allemagne

D.H. Lawrence, les poètes Tennyson, Shelley et William Blake... en Angleterre

Le britanno-hongrois Arthur Koestler

Poe, Aldous Huxley, Jack London, Hemingway, Charles Lindberg... en Amérique.

Il faut bien arrêter la liste ici, mais elle pourrait s'allonger encore.

#### *NDE – NEAR DEATH EXPERIENCE*

Il faut ici évoquer encore une variété d'OBE appelée NDE (*Near Death Experience* = expérience de mort rapprochée, en français EMI = expérience de mort imminente). Depuis le milieu des années 1970 et la parution du premier livre du Dr Raymond Moody{95}, des ouvrages parlant de la vie après la mort regorgent de récits authentiques de personnes en état de mort clinique

et qui ont alors vécu une NDE. Cet ENOC est techniquement proche de l'OBE, toutefois il est marqué la plupart du temps par une rencontre avec quelque chose qui est ressenti de l'ordre du transcendant (ce qui se produit plus rarement dans une OBE). Les statistiques aujourd'hui estiment au nombre d'environ huit millions les Américains ayant expérimenté une NDE{96} ! Je ne m'étendrai pas davantage ici sur cet ENOC pour des raisons évidentes : cet ENOC ne se manifeste que lorsque des fonctions vitales sont gravement en danger ou arrêtées{97}.

### *LE VOYAGE CHAMANIQUE*

Revenons à l'OBE.

Le voyage hors du corps est donc une expérience relativement répandue. Malheureusement, le manque de connaissances qu'ont la plupart dans ce domaine fait que ceux qui en font l'expérience sont souvent effrayés voire paniqués : la sortie spontanée hors du corps est alors interprétée comme une crise d'ampleur variable – cela s'étend de la peur de la folie à celle de mourir. C'est toutefois l'ignorance qui génère ces aspects traumatisants, car le phénomène en lui-même est inoffensif (sauf si l'on a peur, car la peur « colore » ce qui se passe et risque de le faire interpréter négativement).

Il y a de grands avantages à apprendre et à maîtriser le voyage hors du corps : cela peut amener de profonds changements du fait de la connaissance/compréhension que « je » n'est pas uniquement le corps physique mais que c'est également autre chose – un esprit indépendant qui peut s'affranchir des lourdeurs de la matière et aller explorer d'autres

univers.

**Cela développe une grande souplesse d'esprit, une belle faculté d'adaptation, le développement de la solidité de la personnalité et une curiosité éveillée...**

Ces qualités-là sont d'ailleurs le lot des chamans et il n'est pas étonnant que dans leur panoplie de techniques psychomentalles il y ait le voyage chamanique qui est souvent une OBE. Ce voyage chamanique poursuit des finalités utiles : soigner un malade, aider la communauté de quelque manière. Bien entendu, le chaman peut aussi aller explorer les multiples facettes de l'Invisible, toutefois sa fonction principale est celle de guérir, d'améliorer le vécu des siens et souvent aussi de « prévoir ».

Les capacités qui peuvent se développer chez celui qui pratique le voyage chamanique et l'OBE sont assez étonnantes. La sensation de liberté et de maîtrise de sa destinée donne une nouvelle dimension à la vie et à l'être : une meilleure compréhension du fonctionnement des autres et de soi-même, une plus grande tolérance vis-à-vis des semblables, ainsi qu'un plus grand respect de la Terre-Mère et de *tous* ses habitants. Peuvent aussi se développer des facultés mentales nouvelles, comme une pensée hors du temps et de l'espace : des facultés parapsychologiques (par exemple : télépathie, précognition, etc.). La capacité de stimuler les forces d'autoguérison chez soi et autrui survient aussi parfois. Maîtriser le voyage hors du corps signifie, en quelque sorte, devenir chaman et, aussi, assumer la responsabilité de diriger consciemment les rênes de son destin : ne plus croire être tributaire des événements de

notre quotidien.

Maîtriser ce monde au-delà de notre corps physique implique la possibilité de se diriger, de connaître sa destination. Pour cela nous disposons de plusieurs possibilités. Tout d'abord, les Aides ou Inspecs sont là pour guider, former et instruire. Il faut entrer en contact avec eux et leur demander aide et assistance dans cette découverte d'un nouveau territoire.

Et puis, nous disposons de « cartes géographiques ». Comme les explorateurs des temps anciens, tel Christophe Colomb, les connaisseurs de l'outre-monde nous ont laissé des indications pour nous diriger dans cette immensité multidimensionnelle.

Nous pouvons nous référer aux systèmes des grandes traditions qui ont « cartographiés » l'Invisible : Bouddhisme, Kabbale, Chamanisme... Chacun y trouvera le système qui lui convint le mieux. Robert Monroe nous a laissé une cartographie « moderne » qui synthétise relativement clairement les différents « lieux » de l'outre-monde.

### *LE SEUL OBSTACLE EST LA PEUR*

Dans tous les cas, le voyage chamanique et l'OBE sont révélateurs et transformateurs,

**Mais seulement une fois dépassée la peur  
ou et le sentiment d'étrangeté, une fois  
acceptée la perte des repères habituels.**

Car la peur est le seul et le plus ennuyeux obstacle. En fait, il n'y a aucun danger réel à l'OBE : comme je l'ai déjà souligné plus haut, c'est la *peur* en elle-même qui est

le plus grand risque que l'on puisse courir. C'est elle qui vous fera interpréter ce que vous rencontrerez en mode redoutable et c'est encore elle qui faussera votre jugement ou votre adaptation.

La barrière des émotions et de la peur est ardue à franchir pour certains et c'est cela qui rend l'OBE difficile d'accès. Cependant la patience et la persévérance peuvent finir par vaincre cet obstacle, si toutefois vous désirez expérimenter ces ENOCs : si c'est bien le cas, l'exercice qui suit pourra commencer à vous familiariser avec l'OBE.

Ensuite, retrouvez-moi pour la suite de votre périple dans le monde des ENOCs, car vous allez avoir le privilège de rencontrer le dragon mythique qui garde la caverne aux multiples trésors.

Et ces trésors, ce sont les *pouvoirs* des ENOCs...

## **EXERCICE**

Cette technique pour faciliter la sortie du corps nous vient d'un ésotériste et mage occidental, *Franz Bardon* qui savait de quoi il parlait. Voici la procédure :

Asseyez-vous devant un miroir dans lequel vous vous voyez en entier

Gardez les yeux ouverts

Décrochez progressivement de l'ECO et relaxez-vous en respirant profondément et calmement 50 fois et en fixant toute votre attention sur votre respiration : observez-la, suivez le trajet de l'air dans les voies respiratoires – du nez jusqu'aux poumons, puis des poumons jusqu'au nez

Fixez intensément votre propre image dans la



glace

Cherchez à projeter votre conscience dans votre Moi du miroir, de manière à vous voir de là-bas, assis ici en chair et en os.

C'est assez difficile à réussir, car vous serez confronté à une grande barrière d'émotion et de peur et, pour parvenir à une OBE, vous devrez dépasser cette barrière. Lorsque vous serez parvenu à sortir ainsi de votre corps, voici les étapes suivantes :

Contentez-vous de visiter, en esprit, uniquement votre lieu de résidence pendant quelques semaines;

Ensuite, allez à l'extérieur et, pendant quelques mois, promenez-vous dans le quartier et la ville, sans trop vous éloigner, de manière à acquérir de l'expérience.

Ce n'est qu'ensuite que vous pourrez aller plus loin. Ce sera à votre choix, à votre envie d'expérimenter et de découvrir...

## **LES ENOCs ET LEURS POUVOIRS**

Qui que vous soyez, femme ou homme, **imaginez** cela maintenant :

En ce moment, vous vous trouvez sur un bord de mer rocailleux – des falaises, des rochers à fleur d'eau sous un ciel orageux... Le vent vient du large avec une odeur d'iode et l'océan roule ses vagues sur le rivage avec un bruit mêlant clapotis et grondement...

*Fermez un instant les yeux*, le temps de visualiser cet environnement dans votre regard intérieur. Et, quand vous en aurez bien fixé tous les détails, les couleurs, l'eau, l'écume, les sonorités, le ciel, les roches, les galets roulant sous vos pieds, l'atmosphère..., rouvrez alors vos yeux et continuez votre lecture.

-oOo-

Vous avez une raison d'être en ce lieu maritime. Vous le savez depuis longtemps : il y a là un *trésor*, tout au fond de cette grotte creusant le ventre de la falaise. Et vous convoitez ce trésor – vous en avez rêvé certaines

nuits; vous l'avez désiré certains jours; vous en avez parfois eu la nostalgie au détour d'une pensée, comme un serrement de cœur fugitif ou comme une lueur trop vite entraperçue et disparue...

Mais, vous le savez aussi, entre vous et le trésor, il y a un obstacle de taille : un farouche dragon guettant devant la bouche de la caverne – et qui ne vous laissera pas entrer !

C'est le Gardien du Seuil, le Gardien de la Porte. Il a pour nom : État de Conscience Ordinaire – ECO.

La grotte a aussi un nom : ENOC – État non Ordinaire de Conscience.

Et le trésor, lui, se nomme : bien-être, santé, développement de l'Être, expansion de la conscience, extase...

Lorsque, dans les contes et les mythes, le héros est victorieux du dragon, il y gagne grandeur, gloire, pouvoir et... l'amour, aussi. C'est là, venue des tréfonds de la Sagesse des peuples, des profondeurs de la Tradition ou de celles de l'Inconscient Collectif, une merveilleuse métaphore pour comprendre toute l'importance des ENOCs pour l'évolution humaine à tous les niveaux : physique, psychologique, émotionnel, affectif, spirituel...

Mais là où Siegfried tue l'animal géant et finit par en mourir, le vrai vainqueur est celui qui *apprivoise*, qui *fascine* le dragon. Car il est impossible de prendre en une seule fois la totalité du trésor : il est trop multiple, trop diversifié, trop abondant. Alors, il faut en laisser dans la grotte sous la garde du dragon – mais pouvoir y revenir à tout moment chercher ce dont on a besoin ou envie.

Apprivoiser le dragon, c'est apprivoiser l'ECO : c'est s'entraîner à passer de l'ECO à l'ENOC. C'est

franchir le seuil séparant le rivage aux vagues grondantes de la tiédeur maternelle de la grotte aux parois qui scintillent d'émeraudes et de rubis. Alors seulement, l'on plongera son regard dans la splendeur du trésor et l'on pourra s'en extasier enfin...

Donc, apprendre à quitter l'ECO et à entrer en ENOC est la clé d'accès au trésor. Et voyons maintenant ce que comporte, en pierreries et en bijoux, ce trésor si désirable...

### *LA SANTÉ*

L'ECO est un état qui *consomme* de l'énergie vitale et qui n'en produit pas. Pour s'en recharger, nous devons dormir et rêver (ceux que l'on empêche de dormir ou de rêver entrent rapidement dans des états pathologiques puis meurent). L'ENOC, lui, dans tous les cas, *régénère* l'énergie vitale et, de ce fait même, permet des améliorations dans l'équilibre physique, psychique et émotionnel. Dans l'ENOC se trouvent entre autres les pouvoirs de se relaxer et de stimuler ses forces d'autoguérison, clefs de bonne tenue de la santé.

### *La relaxation*

On le sait bien, le stress, le *mauvais* stress, use beaucoup d'entre nous. La pesanteur de la vie et des responsabilités, le *struggle for life*, la compétition permanente et les soucis apportés avec elle, tout cela érode la vitalité, grignote la confiance en soi et ronge l'aptitude à bien communiquer.

On ne peut guère empêcher le monde d'être ce qu'il est : malheureusement souvent une arène dans laquelle nous, gladiateurs, devons soulever la lourdeur

des contraintes et combattre jusqu'au bout.

**Mais il faut nous en souvenir : ce sont toujours les meilleurs qui gagnent.**

Alors, disposer de moyens pour se recharger en énergie et en ressources, voilà qui est inestimable, n'est-ce pas ?

L'ENOC, au tout premier degré, englobe toujours un aspect de relaxation, de régénération énergétique. C'est comme si le simple fait de franchir le passage ECO-ENOC avait pour conséquence d'« aspirer » de cette si précieuse énergie vitale, comme à partir d'une source inconnue.

On peut définir la relaxation comme *l'antidote aux tensions physiques et psychiques*. En ce sens, la relaxation n'est pas exclusivement liée, contrairement à ce qu'on croit couramment, à une posture inerte et une suffisante vacuité du mental – comme dans la méditation, l'hypnose, l'auto-hypnose, les Postures de Transe, les états hypnagogiques ou extatiques. Non : la relaxation peut aussi être créée par le mouvement (et même énergétique) – chant et danse, « transe-décharge »{98} hypnotique, psalmodies, mouvements rythmiques, marche sur le feu... Par exemple, vous avez peut-être déjà ressenti cette exaltation qui vient après vous être époumoné à stimuler un écho dans la montagne : ENOC de concentration, tout à fait rechargeant en énergie vitale et relaxant, car libérateur de crispations malgré l'intense effort physique fourni.

Vous l'avez vu dans ce qui précède : des Occidentaux comme vous et moi ont vécu des transes vaudou très remuantes physiquement qui, non seulement

ne les ont pas épuisés mais, bien au contraire, leur ont redonné une grande énergie – voire même le goût de vivre pour certains – grâce à l'élimination de conflits et tensions internes.

Ainsi, le tout premier bienfait lié aux ENOCs, à tous les ENOCs, mobiles ou immobiles, est leur capacité à délivrer au moins ponctuellement des crispations et des raideurs. La pratique régulière d'ENOCs entérine cette libération et la rend de plus en plus permanente. Et là, je le répète, tous les ENOCs sont concernés.

Les ENOCs qui vous sont les plus faciles d'accès dans un but de régénération énergétique et de relaxation sont : les Postures de Transe (vraiment très efficaces), l'hypnose et l'auto-hypnose, la méditation, la visualisation guidée de type sophrologique{99}. Il y a aussi aujourd'hui des techniques modernes qui mettent cela à votre portée : cassettes audio et vidéo, par exemple.

### ***Le Ki, l'énergie vitale***

La santé physique et psychique peut être considérée comme liée à la libre et saine circulation de l'énergie vitale dans l'organisme – c'est, en tous cas, la vision des médecines japonaise, chinoise (qui nomment cette énergie vitale : le *Ki*), ayurvédique, holistique. Faut-il alors s'étonner du pouvoir thérapeutique qu'il y a indiscutablement dans la pratique des ENOCs ? Souvenons-nous aussi que la guérison est une des indications majeures des ENOCs : le chaman, le guérisseur qui pratique un rite pour soigner son malade, utilisent l'ENOC pour trouver une connexion avec les forces d'autoguérison du patient. C'est ainsi qu'ils peuvent les activer, les réveiller.

Faut-il voir cela de façon littérale ? Ou symbolique ? Ou comme un effet placebo ? Nul ne le sait en toute certitude. Mais il a été abondamment observé que ces pratiques guérissent très souvent, et d'autant plus si le malade lui-même expérimente alors ainsi un ENOC. Cela est, du reste, presque toujours le cas lors des rites chamaniques de guérison : tout y est mis en place pour que l'ECO du malade soit dépassé et qu'il entre en ENOC. C'est également le cas dans les groupes de prières chez nous, lorsque la personne souffrante est présente dans la synergie du groupe, tout en sachant que toutes les pensées et la ferveur convergent vers elle : l'ECO peut alors être aisément fasciné et ouvrir l'accès à... autre chose – et pourquoi pas la guérison ? Cela s'est vu, cela se voit.

Que ce soit au niveau de l'autoguérison ou de la guérison d'autrui, la capacité à entrer en ENOC est donc un bien inestimable à acquérir et à cultiver.

### ***Même des Caisses Maladies l'admettent***

Il est intéressant ici de rapporter les résultats d'une étude de cinq ans portant sur deux mille sujets et publiée par le journal de la Société Américaine de Médecine Psychosomatique. Elle fait état de la meilleure santé des gens pratiquant cet ENOC qu'est la méditation. Voici ces résultats :

Consommation médicale réduite de 50%

Consultations médicales réduites de 44% et, chez les plus de 40 ans : réduites de 74%

Admissions à l'hôpital réduites de 53% et, chez les plus de 40 ans : réduites de 69%

Les maladies cardio-vasculaires réduites de 87%  
Les maladies du système nerveux réduites  
également de 87%  
Les tumeurs réduites de 55%  
Les maladies infectieuses réduites de 30%...

Impressionnant, non ? Si impressionnant qu'une compagnie d'assurance hollandaise, la Zilveren Kruis, a décidé, sur le vu de ces chiffres, d'accorder 30% de remise sur les primes à ses adhérents faisant partie d'un groupe de méditation. {100}

Autre fait : le *Reiki* est une pratique japonaise de renforcement de la santé par imposition des mains. Le praticien entre en dans une transe légère et se sent puiser dans les flux de *Ki* parcourant le monde pour en recharger le corps et l'esprit de la personne souffrante. C'est là une approche tout à fait holistique de la santé : le *Ki* à nouveau présent et circulant harmonieusement dans le corps soigne et guérit. Cela est parfaitement irrationnel, n'est-ce pas ? Pourtant, certaines Caisses Maladies suisses remboursent des séances de *Reiki*...

Faut-il vraiment s'étonner du pouvoir thérapeutique des ENOCs ? Non, bien sûr, les traditions chamaniques du monde entier, le yoga, le zen, la prière, la magie, tout cela a, de tous temps et de toute tradition, *aussi* été lié à la guérison.

À ce propos l'œuvre d'Occidentaux, les Simonton, a initié un nouveau regard sur le lien entre l'esprit et le corps. Voyons cela de plus près.



## ***L'autoguérison***

*Dès que l'on atteint des plans plus subtils de conscience, on peut opérer par fonctionnement psychique sur le plan matériel. / Brian Josephson – Prix Nobel de physique*

Carl Simonton est un oncologue américain connu dans le monde entier pour son approche originale du traitement des cancéreux. Son épouse est psychologue. Ce que préconisent les Simonton, c'est :

### **La visualisation par le patient en ENOC de son combat contre la maladie et de sa victoire sur le cancer.**

Depuis 1971, ce sont des milliers de malades (auxquels la médecine officielle n'accordait le plus souvent que quelques mois de survie !) qui sont passés dans sa clinique, le Simonton Cancer Center près de Los Angeles. De façon incompréhensible (pour la médecine officielle), nombre de ces patients ont guéri, beaucoup ont vécu avec une bonne qualité de vie pendant de nombreuses années au-delà de ce qu'on leur pronostiquait.

Les Simonton et quelques autres (entre autres les docteurs Epstein, Siegel, Grof...) font partie d'un courant qui a débouché sur une vision de l'homme et de la maladie nouvelle pour l'Occident : la psycho-neuro-immunologie. Pour ce nouveau courant de la médecine :

La maladie n'est pas une fatalité

*Dans l'esprit* du malade, il y a un immense pouvoir pour en guérir

Faire agir ce pouvoir passe par les ENOCs, plus

particulièrement les ENOCs de visualisation, concentration, auto-hypnose et transes.

Bien sûr, il n'est pas question ici de suggérer à qui que ce soit de refuser le traitement médical en cas de maladie. Mais le potentiel d'autoguérison est un talent inhérent à tout ce qui vit et il doit être stimulé au service de la meilleure santé et de la guérison. Les médicaments prescrits par le médecin visent d'ailleurs eux aussi à mettre en route les mécanismes d'autoguérison. ENOCs alliés à médicaments peuvent opérer des miracles. Lorsqu'il faut guérir, aider à l'efficacité du traitement médical par les ENOCs ne peut être que salvateur. Car le meilleur médicament, le plus puissant, le plus efficace, ne peut avoir de pouvoir lorsque la pulsion et l'énergie vitales sont trop amoindries. L'œuvre des Simonton et de leurs continuateurs est là pour démontrer que des patients en phase terminale, que plus aucun remède conventionnel ne pouvait sauver, ont été ainsi guéris.

Mais n'attendons pas d'en être là : prévenir est mieux que guérir. Puisque l'on sait maintenant que les ENOCs correspondant à la transe, à la méditation, à la visualisation et à la concentration amplifient le capital vital et stimulent les forces d'autoguérison, pourquoi s'en priver ? Ils sont, somme toute, simples à mettre en œuvre. Prendre de cette façon sa propre santé en charge est ainsi à la portée de chacun, sans autres frais que d'y mettre un peu de temps – et avec le bonus inestimable d'y trouver aussi du plaisir.

*LA PSYCHOTHÉRAPIE ET LE  
DÉVELOPPEMENT PERSONNEL*

Il y a tout lieu de penser que les ENOCs sont l'avenir de la psychothérapie.

Les problèmes psychologiques sont liés aux *limitations du cadre* dans lequel s'inscrit le regard que l'on porte sur soi, sur sa vie et ses relations avec l'environnement. Par exemple, telle personne dépressive l'est parce qu'elle se sent insuffisante et inférieure ; telle autre, parce qu'elle ressent ses proches ou ses collègues comme méchants et offensifs ; telle autre encore, parce qu'elle se débat dans des regrets stériles de son passé... Tous les blocages, inhibitions, freins psychologiques, les compulsions et les manies, les réactions disproportionnées, les peurs et angoisses, sont toujours en rapport avec des croyances limitantes, avec une interprétation cloisonnée de ce qu'on vit.

Cette interprétation et ces croyances ne correspondent à aucune réalité *réelle* : elles s'inscrivent dans un système qui, pour être logique, n'en est pas moins construit sur des prémices éliminant certains éléments de la réalité et en mettant d'autres en avant{101} – et c'est totalement subjectif (et donc transmutable). Pour bien comprendre cela, voici un exemple de cette mécanique :

Laure est une jeune femme de dix-huit ans et elle en est à sa troisième tentative de suicide. Lorsqu'elle parle d'elle-même, elle se dit nulle et sans intérêt, elle se méprise et elle veut mourir.

Ces idées-là ont une source lointaine : elle avait dix ans, était malade (bronchite et état grippal) et alitée dans sa chambre d'enfant. Le médecin venait de passer, il avait écrit son ordonnance et, devant l'enfant, il avait semble-t-il fortement insisté auprès de la mère pour que les médicaments prescrits soient à la fois administrés tout de

suite et exactement selon sa prescription. Les remèdes furent rapidement cherchés à la pharmacie et posés sur la table de chevet. Tout était en ordre jusqu'au moment où le père, revenant de son travail, est entré dans la chambre et, par un faux mouvement, a renversé quelques-uns des flacons. Énervé par sa propre maladresse, il a bougonné quelque chose et est ressorti sans plus s'occuper des médicaments répandus au sol. Ce n'est que le lendemain que ces produits furent rachetés.

Pendant ces quelques heures, l'enfant malade a cru comprendre que, pour ses proches peu importait qu'elle vive ou meure, puisqu'on ne se précipitait pas pour lui remplacer ses médicaments si évidemment vitaux. Et si cela indifférait tant ses proches, c'était, bien sûr, parce que sa personne n'avait aucune importance, ne présentait aucun intérêt, ne montrait rien d'estimable...

Cette interprétation et ces croyances se sont cristallisées et Laure devint une adolescente difficile, s'attirant des réactions parentales pas toujours agréables – ce qui l'a évidemment confortée dans ces idées. Autodévalorisation, dépression, tentatives de suicide furent la suite logique de ce mécanisme enclenché par un événement banal lors de ses dix ans : le geste maladroit de son père interprété faussement comme dédain d'elle, indifférence par rapport à sa survie, voire même comme un souhait de sa mort...

On voit bien là que c'est le cadre dans lequel s'inscrit le regard porté sur soi ou l'environnement qui est cause du trouble psychologique ou du sentiment de petitesse du Moi. *Alors, changer le cadre signe la guérison.* C'est ce qu'on appelle « recadrage » dans des approches thérapeutiques comme la Programmation-

Neuro-Linguistique (PNL). Et, en effet, dans le cas de Laure, il a suffi que les limites du cadre dans lequel elle s'inscrivait elle-même soient modifiés – recadrage – pour que son comportement change, qu'elle guérisse et devienne une jeune femme équilibrée et heureuse de vivre.

Mais ceci est une autre histoire, et je n'ai décrit le cas – vrai – de Laure que pour vous illustrer ceci : *les difficultés psychologiques sont éliminables par un recadrage du point de vue sous lequel on se juge soi-même et sa vie.*

Les ENOCs, là, ont un immense rôle à jouer, que ce soit grâce aux états hypnotiques, à la visualisation, à l'Imagination Active Orientée (IAO), à la thérapie par la transe, au voyage chamanique, voire à l'entraînement au rêve lucide et à l'OBE. Ils élargissent l'angle de vue et la compréhension que l'on a de soi, du monde et de la vie. Ils permettent de sortir des rigidités des « étiquettes » que l'on se donne. Avec certains d'entre eux, on vit le fait qu'à un autre niveau on peut communiquer, interagir avec ou utiliser ces puissantes métaphores que sont des « forces » salvatrices, des « pouvoirs », des « guides » et « conseillers », des « anges » ou des « entités » tutélaires. Ou si l'on préfère une autre terminologie : son Moi profond, les pouvoirs de son Inconscient...

Bien sûr, lorsqu'une *psychothérapie* s'avère utile, on fera appel à un thérapeute qualifié en se souvenant – ainsi que l'a souligné C.G. Jung – que tout bon thérapeute est au moins un peu chaman. En effet, il est extrêmement difficile de recadrer soi-même son propre regard parce que l'on est prisonnier, précisément, de ce cadre-là. De façon plus légère, le développement de sa personnalité, l'accès facile à son propre « réservoir » de ressources,

voilà qui peut toutefois être pris en charge sans aide extérieure (encore que les résultats visés seront sans aucun doute atteints plus vite, plus facilement et plus amplement, avec quelqu'un de compétent en la matière). Les ENOCs à cultiver dans ce but peuvent être : auto-hypnose, méditation et concentration, visualisation. En tant qu'outils pratiques, vous pouvez aussi vous servir des moyens vidéo{102} mis à votre disposition par le néo-chamanisme.

### ***Faire le deuil***

Il nous faut encore évoquer ici une cause fréquente de difficultés psychologiques et d'étriquement intérieur. Ce sont les regrets stériles du passé, le sentiment de culpabilité envers ses morts ou l'impossibilité de faire le deuil d'êtres chers.

*Le Dr Raymond Moody{103}* a montré qu'en ENOC et sous certaines conditions, on pouvait entrer en contact avec ses morts. Ses recherches sur la plan historique lui ont d'abord permis de découvrir ce fait : depuis des millénaires, l'homme cherchait, *et paraissait réussir*, à communiquer avec les défunts (les Égyptiens anciens, les Perses, les Grecs, les Celtes et d'autres peuples encore...). À la lumière de cette constatation, Moody a recréé dans ce but ce qu'il a appelé un *psychomanteum* composé d'un miroir et il a commencé à expérimenter chez lui avec des patients (le Dr Moody est psychiatre) incapables de faire le deuil d'un disparu. De façon surprenante, des Occidentaux ont alors pu parler à nouveau avec le mort inoubliable leur apparaissant, voire même les touchant. Ils ont raconté leur expérience et le caractère de *réalité* qu'ils y ont ressenti.

Délire ? Non : il n'y a là nulle folie mais, bien au contraire, guérison psychologique par l'ENOC. Ces patients ont trouvé là, non point peur ou angoisse face à un « fantôme », mais bien apaisement de leur souffrance et nouvelle tranquillité quant à l'idée de leur propre mort.

Voici quelques témoignages :

*Un médecin :*

– J'ai senti très fortement la présence de mon neveu qui s'était suicidé [...]. J'avais la sensation très forte de sa présence et j'entendais clairement sa voix. Il m'a dit : « Fais savoir à maman que je vais bien et que je l'aime beaucoup ». Cette expérience était quelque chose de très profond.

*Une femme* a revu son grand-père mort et lui a parlé. Et non seulement cela, mais il est sorti du miroir et, voyant qu'elle pleurait, il est venu la consoler :

– J'étais si heureuse que je me suis mise à pleurer [...]. C'était merveilleux de le revoir. Il était heureux et bien. Même s'il me manque, c'est fantastique de savoir que là où il est, il est heureux.

*Un chirurgien* souhaitait revoir sa mère morte :

– Une silhouette prenait lentement forme [dans le miroir]. On aurait cru que le visage se remplissait du haut vers le bas, et au bout d'un moment j'ai dit : « Mais c'est maman ! » [Il dialogue ensuite avec sa mère et, lorsque c'est fini, il en « est bouleversé de joie »].

D'autres patients du Dr Moody ont ainsi guéri : l'ENOC lié au psychomanteum a un réel pouvoir thérapeutique face à la douleur de l'absence et à l'incapacité de faire le deuil de morts aimés.

Nous avons donc en ENOC la possibilité d'entrer en communication avec ceux de l'Invisible. Réalité ? Illusion ? Illusion prise pour une réalité, ou réalité qui

pourrait être expliquée comme une illusion ? Comment savoir ? Mais est-il si important de savoir *intellectuellement* ? Et n'est-ce pas le *pouvoir de guérison* qui est, ici, la seule réalité, parce que c'est la guérison (ou la non-guérison) qui conditionne toute la suite du vécu ?

Illusion ou réalité, cette rencontre avec des Êtres de ce qu'on pourrait appeler l'Au-Delà est un recadrage extraordinairement salvateur. On doit donc constater qu'à travers les ENOCs, le guérisseur est accessible – même s'il se trouve dans l'Au-Delà...

Pour conclure ce passage sur la santé physique et psychique, il faut encore ajouter que certains médecins holistes, comme par exemple l'Américain Richard Gerber, affirment que le médecin du futur devra *apprendre à entrer en ENOC afin de poser son diagnostic et d'aider à la guérison du malade* : il pourra alors allier tous les moyens de guérir, ceux qui sont matériels et ceux qui relèvent davantage de l'esprit. Gerber affirme :

– Ce sera alors une médecine complète au service de l'homme...

### *LES FACULTÉS PARAPSYCHOLOGIQUES*

*Si l'on atteint des états de conscience supérieurs, ceux-ci impliquent connaissance du passé, du futur et de l'ailleurs. / Costa de Beauregard – physicien*

Aujourd'hui, il n'est toujours pas possible de *prouver* scientifiquement l'existence de facultés parapsychologiques – pas plus qu'il n'est possible de *prouver* leur non-existence. Tout est, ici, affaire de faits ou d'expérience, de vécu personnel, forcément subjectifs. Mais il est troublant de constater que l'humanité entière



– depuis les temps les plus reculés auxquels l’histoire a accès, jusqu’à aujourd’hui (et même dans notre Occident) – a admis l’évidence de ces potentiels humains. Des Maori jusqu’à nos groupes de prières européens, des Égyptiens anciens jusqu’aux actuels mouvements charismatiques, des moines tibétains jusqu’aux cabalistes juifs, des chamans de partout jusqu’à nos ésotéristes...

Peut-être – et même si c’est audacieux – pourrait-on aussi relier de quelque manière sur ce plan-là nos aïeux du Magdalénien et certains de nos physiciens de pointe ? Et avec des ethnologues, des ethnopharmacologues, des guérisseurs, des thérapeutes, des écrivains, des poètes et des anthropologues...

Donc, il n’est pas possible de prouver que les facultés parapsychologiques sont réelles. Tout de même, si elles le sont, il est plus qu’évident qu’elles ne peuvent être accessibles qu’en ENOC. Est-ce un hasard si une culture de l’ECO comme la nôtre tend à prôner le refus de reconnaître l’existence de ces capacités, de ces pouvoirs ? Sans doute pas...

Pour être clair, précisons les choses. Je dirai qu’est parapsychologique : tout transfert, transmission ou réception de l’information ou de l’action qui s’opère de façon paranormale, *c’est-à-dire hors de tout contact matériel connu, de toute instrumentation technologique et en dehors des lois admises du temps, de l’espace et de la physique.*

En ce sens, la télépathie est parapsychologique, mais pas l’émission d’un message radio. La télépathie l’est parce qu’elle n’apparaît pas liée à la physique d’ondes ou de corpuscules connus à ce jour, franchissant temps et espace en obéissant à des lois. Alors que l’on connaît bien les caractéristiques de nature et de

propagation des ondes radio – et que l'on en définit parfaitement l'origine et le point d'arrivée.

Si la télépathie entre dans cette définition – transmission et réception de *l'information* hors des lois connues du temps, de l'espace et de la physique – elle n'est pas la seule de ces facultés que l'on dit parapsychologiques. Il en est d'autres :

La précognition – ou voyance dans l'avenir

La postcognition – ou voyance dans le passé

La psychométrie – ou perception de l'histoire d'un objet

La médiumnité, le *channeling* – ou aptitude à créer ou à être un passage de l'information entre notre plan matériel et d'autres

Le *remote viewing* – ou l'aptitude à voir d'autres lieux

La communication extra-humaine – ou l'aptitude à entrer en contact avec des entités d'autres règnes : animal, végétal, minéral, élémental, spirituel...)

Les cinq facultés parapsychologiques suivantes relèvent, elles, d'un transfert *d'information et d'action* en dehors des lois reconnues. Ce sont :

Le contrôle biocorporel – ou aptitude de l'esprit à contrôler les réactions du corps afin de maîtriser blessures, brûlures, saignements... (le fakir entre dans cette catégorie)

La psychokinèse – ou aptitude à faire bouger quelque chose de matériel en dehors de tout contact physique

La lévitation – aptitude à soulever et déplacer son

propre corps physique en violation à la gravité  
La guérison à distance  
L'influence à distance pour différents buts.

Voilà donc les grandes catégories de la parapsychologie et, dans l'ensemble, elles sont assez bien connues pour qu'il ne soit pas utile, ici, de les décrire plus avant. Pour illustration, je me bornerai donc à évoquer la communication en ENOC avec d'autres règnes, règnes animal et végétal, que l'on rencontre un peu partout dans le monde.

### ***Être le jaguar, être l'arbre***

Des best-sellers, comme les ouvrages de Carlos Castaneda, ont décrit l'effet exaltant que l'on peut ressentir à vivre en ENOC l'expérience d'être un jaguar ou un aigle. Nous avons souvent vu, lors de nos stages de Postures de Transe, que de telles perceptions ont été éveillées chez des participants. Tahca Ushte, le grand chaman sioux-lakota, raconte comment il entrait en contact avec l'esprit des plantes pour apprendre laquelle, très exactement, guérirait son patient. L'ethnologue Jeremy Narby relate la communication que les chamans d'Amérique du Sud entretiennent avec ce qui est peut-être l'ADN de certains végétaux. Il en a inféré que c'est ainsi, en ENOC, que se transmet le savoir pharmacologique : de l'ADN de la plante au cerveau du chaman. Et c'est toujours et encore l'ENOC qui est la clé de tout cela.

La littérature ethnographique apporte une foule de témoignages de la mise en relation de l'être humain en ENOC avec les différents règnes du visible et de

l'Invisible. Mais seul son propre vécu, son propre ressenti, prouve quelque chose à chacun de nous. Alors, peut-être nous reste-t-il à essayer de vivre de telles expériences par nous-mêmes ? Être loup, être arbre, être rocher, le temps d'un ENOC...

À présent, allons plus loin encore dans les pouvoirs des ENOCs.

### *LA MAGIE*

Vaste programme où, là encore, rien ne peut être prouvé. Et là encore, l'humanité entière et jusqu'à nos jours a cru et croit toujours en la magie.

Sortons des idées obscurantistes médiévales à ce sujet (gros démons fourchus et excommunication) et demandons-nous : mais qu'est-ce que la magie ?

*« La magie, de tous temps, a toujours eu pour but de changer des éléments du monde au bénéfice de l'homme. Elle a toujours eu pour finalité de faire éclater les limites et les rigidités imposées par la frustration, la pauvreté, l'échec, l'inertie, l'espace, la distance, la matière, le temps, la séparation entre les êtres et les choses, les êtres et les mondes.*

***Elle a toujours eu pour objectif d'apporter dans le vécu de l'être humain plus de moyens d'action, plus de satisfactions, plus de réalisations, plus de pouvoirs. »***

*Erica Guilane-Nachez – ethnologue, psychothérapeute*

En ces sens, s'autoguérir et guérir autrui à distance, physiquement et psychologiquement, relèvent

du magique. Et aussi le fait de chercher et trouver, par des voies paranormales, des informations, des connaissances, des moyens d'action pour « changer des éléments du monde au bénéfice de l'homme ».

La parapsychologie fait donc partie des atouts de la magie. Mais la magie va plus loin : dans son acception majeure, elle veut dépasser les limites et les rigidités et avoir une action pour modifier la « réalité » concrète à venir. La magie veut matérialiser des avantages qu'elle a créés pour le plus-être (altruiste ou égoïste) de l'individu ou de la collectivité...

### ***L'outil magique par excellence : la visualisation***

S'il existe un pouvoir magique, il passe absolument par l'ENOC. Il nécessite entraînement et maîtrise, persévérance, fermeté et force. Ses grands moyens d'action sont les ENOCs suivants : concentration, auto-hypnose, voyage chamanique et surtout *visualisation en ENOC*.

La visualisation magique en ENOC est *la création volontaire, délibérée, puissante et stable d'une vision* : celle que l'on veut voir se concrétiser ensuite dans le monde matériel, ordinaire. Ce type de visualisation n'est donc pas à la portée du premier apprenti-mage venu et, en tant qu'anthropologue, je ne le mentionne ici que pour mémoire.

### ***L'ÉVOLUTION SPIRITUELLE***

Dans les cultures traditionnelles, l'évolution spirituelle, c'est croître en connaissances, en savoirs, en moyens d'action, au service de la collectivité et du

perfectionnement du monde. C'est parvenir à comprendre intimement l'unité du Moi avec tout ce qui est, visible et invisible, passé, présent et futur. Cela n'a pas grand-chose à voir avec le côté mièvre et angélique que certains y voient, genre « tout le monde il est beau, tout le monde il est gentil » ; et il ne suffit pas, pour atteindre ces grandes hauteurs de l'Esprit, de se placer quelques cristaux autour de la tête ou de chanter OM en cercle, en se tenant par la main, un vendredi soir par mois.

Que ce soit dans le zen ou dans le tantrisme tibétain, ou pour le mystique chrétien, le soufi ou le brahmane, le rabbin cabaliste ou l'alchimiste (médiéval ou actuel – eh oui, il y en a encore, et de haut vol !), ou « l'homme de haut degré » dogon... l'évolution spirituelle, c'est toujours du travail ardu concentré et persévérant, ce sont des initiations parfois très dures et la maîtrise des ENOCs : on ne peut pénétrer le Transcendant en ECO.

La montée vers l'Esprit, c'est une démarche qui englobe des risques, qui nécessite des choix et des renoncements, des formes d'ascèse. Plus encore que pour la magie – et hormis dans le cas, rarissime, de la Révélation offerte comme une grâce – les exercices spirituels sont une contrainte de tous les moments, une offrande d'attention et de concentration permanentes, le désir et la volonté tournés vers le seul but : l'extase, l'illumination, le *satori*, l'état de Bouddha, l'Éveil. À ces moments-là, les choses échappent à toute définition cloisonnée humaine et à tout langage. Alors, laissons-les simplement parler *en silence*, à notre intuition et à notre être...

### ***Mais avant le Satori...***

Pour l'instant, restons à des altitudes plus atteignables – et néanmoins tout à fait exaltantes. Car le contact avec des aspects du Transcendant nous sont accessibles à travers des ENOCs qui sont à notre portée : concentration, transe, visualisation, rêve lucide, vision, voyage chamanique, sortie hors du corps.

Certaines personnes ont ainsi rencontré cette merveilleuse métaphore : leur « guide ». Je pense en particulier à *Martial*, un jeune homme qui a été très surpris, lors d'un voyage chamanique induit pendant un de nos séminaires, de recevoir « l'enseignement de l'Esprit de l'Ours ». Il a ainsi appris que sa mission sur cette Terre était d'apprendre à chamaniser pour aider ses semblables. En moins de quinze minutes de temps objectif, il a reçu une initiation extrêmement secouante qui a duré des jours et des jours en temps subjectif, et qui a complètement changé sa vie et son regard sur le monde. Bien entendu, une telle expérience n'advient pas à chacun qui entre en ENOC, mais cela arrive...

Il y a eu aussi *Stéphane*. Lors d'un rêve lucide, il a rencontré une sorte de ptérodactyle qui l'a fait monter sur son dos et l'a emmené au ciel. Là, il a tout d'abord passé une épreuve que lui ont infligé quatre vieilles femmes, puis il a rencontré un homme ressemblant à un Indien d'Amérique et portant une grande coiffe à plumes. Cet homme a entrepris de l'initier à certaines choses dont Stéphane n'a pas voulu me parler – et je respecte tout à fait cela. Cette initiation s'est poursuivie sur une dizaine de rêves lucides successifs, étalés sur environ un an de

temps. À l'époque, Stéphane faisait des études de sciences économiques, il visait une carrière dans les affaires – et il n'était pas très heureux. Aujourd'hui, il est éducateur spécialisé, s'occupe d'enfants handicapés – et il rayonne. La dernière fois que je l'ai vu, il m'a dit que son « initiation » lui avait fait comprendre la différence entre ce qui est vrai et ce qui est faux-semblant. Et c'est là de toute évidence une expérience de l'ordre du spirituel.

Il y a un élément extraordinaire dans la description que Stéphane nous a faite, à l'époque, de la façon qu'avait le ptérodactyle de se déplacer au sol : il marchait à la fois sur ses deux pattes et sur des sortes de phalanges à la jointure des ailes. Or, ce n'est que postérieurement qu'un paléontologue a découvert que les ptérosaures se déplaçaient bien de cette façon !

Je me souviens encore de *Julia*, cette femme de soixante-cinq ans, qui, en OBE, est entrée en contact avec ce que *Robert Monroe* appelle des « Inspec ». Elle a alors ressenti une émotion tenant à la fois de la ferveur religieuse la plus intense et de la dévotion la plus sublime, et un ébranlement de tout son Être qui lui a fait comprendre de l'intérieur, intimement, pleinement et instantanément, ce qu'est le Sacré. Sa vie et son modèle du monde ont été, là, modifiés en profondeur.

J'ai moi-même, il y a plusieurs années, vécu une expérience exaltante et totalement transformatrice. J'étais déjà, de par mes travaux en anthropologie, bien familiarisé avec différents ENOCs. Lors d'une cérémonie de *sweat-lodge* où j'étais assis à côté du chaman Archie Fire Lane Deer – j'ai eu la vision de l'unité de tout l'univers. Cette vision était totale, comme si tous mes autres sens étaient investis en elle : elle me pénétrait par l'odorat, par le toucher, par l'ouïe et même par le goût. En



même temps, tout mon être était habité par l'action impliquée dans cette vision : tous les éléments de tout l'univers, des atomes les plus infimes aux plus gigantesques galaxies dans la totalité de tous les temps possibles, se reliaient les uns aux autres à une vitesse si infinie que c'en était instantané – et pourtant, je ressentais nettement la succession temporelle de ces liaisons se mettant en place à grand bruit. C'était à la fois un éblouissement total et une révélation immense qui m'a fait voir, *voir*, que la vie, la vie *absolue*, habite pour l'éternité la totalité de l'univers, du visible et quantifiable jusqu'à l'invisible et l'infinitésimal. J'ai alors compris, ou plutôt j'ai alors reçu la certitude, absolue elle aussi, que la vie est le dénominateur commun de tout. Cette expérience extraordinaire a changé ma vie.

### ***Recevoir l'extase...***

Les expériences de l'ordre du spirituel ne peuvent pas se produire en ECO. Les moines chrétiens prient pendant la plus grande partie du jour dans les monastères – et la prière concentrée est un ENOC. Les mystiques de l'islam qui tournent sur eux-mêmes pendant des heures et des heures, aspirant à la rencontre avec le Divin, sont en ENOC. L'Indien des Plaines qui, purifié, jeûne pendant quatre jours et quatre nuits, seul dans la montagne et qui espère une vision, est en ENOC...

S'il est possible de rencontrer l'extase, ce ne peut être qu'en ENOC : voilà donc le plus grand et le plus secret parmi tous les trésors que recèle la caverne d'ambre gardée par le dragon...

## *ET DEMAIN ?*

Nous avons apprivoisé le dragon et pu contempler le trésor caché derrière son grand corps, son gigantesque corps si difficile à déplacer. Et nous nous demandons peut-être encore : et si notre Occident, si fier de sa science et de son intelligence conceptuelle en ECO, marquait la fin, la fin historique, de l'accès aux ENOCs ? Les ENOCs, n'était-ce pas hier ? Peuvent-ils encore nous être ouverts *demain* ?

Oh oui ! Parce que l'homme reste l'homme et que son âme garde la nostalgie de sa plénitude et de ses pouvoirs. Quels que soient la couleur de sa peau, la contrée qu'il habite ou le nombre d'objets manufacturés qu'il possède dans sa maison, rien que parce qu'il est homme, il *porte en lui* la caverne et ses merveilles.

**Il lui suffit de vouloir s'y rendre,  
d'apprendre comment fasciner le dragon et  
de s'y entraîner...**

## CONCLUSION

Au fil de ce livre et grâce au ENOCs, nous nous sommes promenés en bien des lieux étranges – et jusqu’à l’étoile Sirius et ses mystères... Nous y avons rencontré des chamans, des mages, des Occidentaux entrés en transe et aussi des scientifiques... Nous y avons parlé de pouvoirs rares : guérir, voyager dans l’Invisible, nous découvrir et nous transformer nous-mêmes...

Nous avons vu que tout cela faisait *partie du patrimoine de toute l’humanité* et que, sans doute, tant qu’il existera un homme ou une femme, l’Invisible – les lieux de l’Invisible, ses habitants, ses connaissances... – seront accessibles. Il lui suffira pour cela de seulement changer d’état de conscience, de savoir entrer en ENOCs. Rien ne pourra dérober à l’être humain cette capacité – il ne peut que l’oublier passagèrement pour la retrouver à tout moment s’il le veut vraiment. Ce sera à ce prix toutefois : l’acceptation de relâcher de temps à autre la valorisation outrancière et l’emprise de l’ECO.

C’est plus facile qu’il ne semble : il suffit le plus souvent simplement d’essayer...

## ***ANNEXES***

Dans ces annexes, vous trouverez des moyens d'expérimenter par vous-même différents ENOCs :

Annexe 1 : deux Postures de Transe

Annexe 2 : une transe auto-hypnotique

Annexe 3 : des CDs pour vous entraîner au rêve lucide, à l'OBE, et à différents types de Trances / Voyages Chamaniques

### ***ANNEXE 1***

#### ***Pour Vous : deux Postures de Transe***

Souvenez-vous des Postures de Transe (si nécessaire : revoyez le chapitre portant ce titre)

Cette façon d'induire un ENOC est très simple :

Il suffit de faire prendre *avec exactitude* à votre corps la posture *en même temps que vous écoutez un son rythmé à la fréquence précise de trois hertz{104}*, c'est-à-dire de trois battements par seconde. Et cela, après une simple préparation préalable consistant à respirer

quelques dizaines de fois calmement, paisiblement, en portant toute votre attention sur votre respiration. La posture en elle-même est gardée pendant quinze minutes – ni plus, ni moins.

Pour disposer du rythme à 3 Hz, vous pouvez utiliser des maracas que vous agitez trois fois par seconde pendant quinze minutes. Comme il n'est pas simple de se fabriquer soi-même ce genre de sonorité rythmée, vous pouvez vous procurer le CD que j'ai conçu spécialement pour cela et qui, de surcroît, vous guide dans la prise de la posture{105}.

Je vous propose à présent deux postures de transe pour que vous puissiez expérimenter par vous-même{106}. Vous allez constater qu'il est ainsi simple, facile et salutaire d'induire la transe – et cela en toute sécurité. Commençons par la Posture du prince Olmèque.

### ***La Métamorphose***

*Quand vous expérimenterez, vous commencerez par cette Posture parce qu'elle est facile à prendre et à tenir et qu'elle est très souvent euphorisante : elle amène l'organisme à synthétiser des endorphines.*

La posture dite du *Prince Olmèque* est une posture de chamanisme. Voyez dans l'image ci-dessous la posture exacte, telle qu'elle nous a été transmise par les anciens Olmèques. Elle s'est révélée induire le plus souvent un ressenti de métamorphose en animal ou en végétal. Voici pour vous illustrer cela quelques récits d'expériences de ce vécu : (Doore 75)

*Mélanie :*

– J'étais un chat, peut-être un lion, et puis je me suis dit que j'aimerais mieux devenir une grenouille. Je

devins donc grenouille. J'avais une mare pour moi toute seule !

*Tina :*

– Il y avait de la lumière qui venait d'en face. J'attendais quelqu'un qui vint et me jeta de la viande crue. J'ai commencé à la dévorer. Je ressemblais à un chat avec une longue queue.

*Martine :*

– Tout était immobile, puis j'ai pris conscience de l'omniprésence du vert autour de moi : de très grandes feuilles d'une végétation tropicale parsemée de gouttelettes d'eau luisante. Je sentais sur mon dos des gouttes fraîches tomber de temps en temps et j'ai alors réalisé que j'étais un serpent, vert également, paresseusement couché dans la verdure moite. J'ai baillé en fermant les yeux, mais je continuai à voir la végétation à travers des sortes d'opercules translucides. J'étais bien, là, me fondant mimétiquement, vert dans le vert, en toute sécurité.

*Un professeur suisse s'est ainsi trouvé guéri d'une intense phobie des serpents. Il raconte :*

– Je me suis transformé en serpent... Je n'imaginai pas, auparavant, à quel point les serpents pouvaient être fragiles, vulnérables et délicats. Pendant ma métamorphose, j'avais tout le temps peur que quelqu'un ne vienne mettre le pied sur moi et me brise la colonne vertébrale.

## ***Le Prince Olmèque***

Voici comment vous devez prendre cette posture :

Asseyez-vous en tailleur et penchez-vous légèrement vers l'avant

Vos doigts sont repliés dans les paumes  
Vos mains prennent appui sur le sol au niveau des  
phalanges

Chaque main est posée devant chaque mollet à  
peu de distance l'une de l'autre – le poids du corps est  
ainsi projeté vers l'avant sur cet appui

Vos bras sont tendus

Vos yeux sont fermés

Votre langue sort un peu d'entre vos lèvres.

### ***La Voyance***

La posture que Felicitas Goodman appelle *La voyante de Cholula*<sup>{107}</sup> ouvre à une transe pouvant amener des informations sur l'avenir. Lorsqu'elle se manifeste pendant la transe, la voyance peut être liée à une demande formulée explicitement (comme dans le cas de Belinda ci-dessous). Mais elle peut aussi bien se manifester sans qu'aucune question ne soit posée (comme pour Claude).

*Belinda* est thérapeute et se donne beaucoup trop à son travail, à son propre détriment. Voici ce qu'elle raconte :

– J'ai posé une question quant à ma santé et j'ai alors vu un tuyau rouillé dans ma gorge. Puis j'ai entendu quelqu'un répéter sans cesse : « Tu en fais trop, tu en fais trop. » J'ai ensuite vu des taureaux apparaître, des milliers de taureaux dans une course éperdue. Je les ai priés d'arrêter de courir et ils se sont alors arrêtés et couchés dans l'herbe. Tout est devenu calme et silencieux alors et j'ai entendu une voix disant : « Tu dois modifier ton histoire. »

*Claude*, lui, a des problèmes d'argent et ne sait

plus comment faire face aux charges écrasantes que doit payer son entreprise. Il prend la posture de Cholula en ne sachant pas que c'est une posture de voyance. Voici son récit :

– Je n'ai rien vu, rien senti et juste été conscient du battement rythmé dans mes oreilles. J'étais passif, sans pensée, sans émotions. Subitement est arrivée une phrase : « C'est très facile de gagner de l'argent ! », dite par une voix de femme venant d'au-dessus de ma tête. C'est tout.

Fait intéressant, trois mois après cette transe, Claude a trouvé deux idées nouvelles, aisées à mettre en œuvre et qui ont renfloué sa situation matérielle.

*Nancy* ne supporte plus son travail en milieu médical : elle est uniquement environnée par des hommes et elle se plaint de s'y sentir seule et sans soutien. Voici son expérience avec la posture de Cholula :

– J'ai vu un filet avec plein de mailles déchirées que j'ai entrepris de réparer et alors des étincelles en ont jailli. Puis est apparue une vache blanche gigantesque et j'ai grimpé dans sa fourrure douce et chaude. Nous somme ainsi allées de montagne en montagne. Je lui ai demandé ce que je devais faire. Elle m'a répondu : « Tu trouveras bien quoi faire ». Ensuite, elle m'a ramené au point de départ et j'ai alors commencé à me plaindre de cela. « Arrête de grogner et de geindre ! » m'a-t-elle soufflé.

Arrête de grogner et de geindre, c'était bien ce qu'il fallait dire à Nancy pour que son attitude à son travail s'améliore – et ses contacts avec ses collègues dans la foulée...

Les perceptions reçues dans la transe de Cholula ne sont pas toujours claires, pas plus que ne l'étaient les



révélations de la Pythie ou d'autres augures : ce sont là les aléas de la voyance. Mais ce qui est ainsi reçu est souvent plein d'enseignements métaphoriques à décrypter...

Voici maintenant comment prendre la posture de La voyante de Cholula :

Asseyez-vous sur un tabouret bas, les jambes légèrement écartées et les pieds posés bien à plat sur le sol. Gardez le dos droit et la tête dans le prolongement du dos

Fermez les yeux

Votre langue doit sortir légèrement d'entre vos lèvres

Votre main gauche est posée sur votre genou gauche

Votre main droite est placée à droite et à l'extérieur du genou droit, la paume à plat enserrant le côté du genou.

La transe induite par l'utilisation des Postures de Transe et le son rythmé durent une quinzaine de minutes de temps d'horloge. Mais elle peut durer bien plus longtemps en temps subjectif et vous permettre des découvertes, des rencontres, des initiations, des enseignements, des alliances et des vécus étonnants.

Pour visionner les animations des postures, visitez

[www.nachez.net](http://www.nachez.net)



### **La voyante de Cholula**

Comme pour toute chose du domaine du mental et de l'esprit, le néophyte aura en général moins vite des résultats que la personne plus expérimentée. Toutefois, la transe induite par ces moyens est facile et rapide d'accès, toujours positive et le plus souvent euphorisante,

salvatrice et chargée d'un potentiel d'évolution. Ce qui s'y passe est chargé de sens, transformateur et créateur de *plus* : plus de santé, plus de force, plus de pouvoir...

## ***ANNEXE 2***

### ***Pour vous : une transe auto-hypnotique***

Dans cette annexe, vous trouverez un procédé d'auto-hypnose dont vous pouvez vous servir pour vous sentir mieux ou pour atteindre un but que vous choisirez. Par exemple : disposer de plus de force, ou d'équilibre, ou de charme, ou de mémoire. Ou stimuler vos forces d'autoguérison, ou développer votre intuition, ou pour retrouver un objet égaré, ou amplifier votre créativité... Ou autres – les possibilités sont vastes. À vous de décider.

Une fois votre objectif déterminé, créez 5 à 6 phrases matérialisant cet objectif, en *mots simples* et imagés et sans tournure négative (« ne... pas » est interdit !).

Faites-en des suggestions fortes, positives, impliquant aussi les *avantages* que vous attendez de la réalisation du but. Utilisez le temps présent.

Voici un exemple : imaginons que vous vouliez éliminer l'insomnie. Voici le genre de phrases que vous pourriez utiliser :

Mon sommeil est profond, très reposant, très régénérant;

Pour m'endormir le soir, il me suffit de fermer les

yeux et de les garder baissés sous mes paupières closes;

Chaque soir, je m'endors de plus en plus facilement, avec une agréable sensation de calme et de paix;

Chaque soir, dans mon lit, mes pensées se calment, se ralentissent, et je m'endors paisiblement;

Je m'endors vite, je dors jusqu'au matin et cela me fait beaucoup de bien.

Ces phrases devront être intégrées dans la procédure que je vous propose ci-dessous.

Pour expérimenter l'auto-hypnose, il vous suffit d'enregistrer le texte qui suit sur une cassette et de l'écouter, yeux fermés, dans une position confortable et sans être dérangé (suivez alors attentivement les instructions que votre voix vous distillera).

Voici ce que vous enregistrerez, d'une voix posée, bien articulée, lente, convaincue. Là où il y a des points de suspension, faites un pause de quelques secondes. Bien sûr, utilisez le féminin, si vous êtes une femme.

« Je suis dans une position confortable et je ferme les yeux. Je me rends conscient de ma position dans l'espace... et je porte maintenant toute mon attention sur le contact de l'arrière de mon corps avec (le fauteuil, le lit)... Je ressens intensément ce contact à l'arrière de mon corps... Je prends bien conscience de tous les points de contact... là, dans mon dos... et aussi à l'arrière de ma tête qui repose sur (le fauteuil, le lit)... Je suis là ... en toute sécurité... et c'est calme et apaisant... Et à présent, je porte toute mon attention sur mes pieds et mes jambes... et je ressens bien comme mes pieds et mes jambes sont souples... et je les aide même à devenir plus souples...

encore plus souples... et en même temps que je les aide à devenir plus souples... mes pieds et mes jambes deviennent plus lourds... Et je suis concentré sur cette agréable sensation de souplesse et de lourdeur qui habite maintenant mes pieds... et mes jambes... Et à présent que j'ai bien constaté la souplesse et la lourdeur... de mes pieds et de mes jambes... je porte toute mon attention sur mes bras et mes mains... toute mon attention sur mes bras et mes mains... et je les sens devenir souples... et, tranquillement et confortablement... je les aide à devenir plus souples encore... et je les sens aussi devenir plus lourds... mes bras et mes mains... je les laisse devenir plus lourds... et même, sans aucun effort... je les aide à devenir plus lourds... et c'est agréable de ressentir cette confortable lourdeur... Et je respire calmement... tout à fait calmement... mon souffle est paisible... et détendu... et je suis détendu... et tout à fait concentré sur ma voix... que j'entends... dans cette position confortable... et je me sens paisible et disponible... calme et tranquille... et encore plus profondément... calme et tranquille... et c'est facile d'être... encore plus profondément... calme et paisible... et c'est vraiment agréable... de bénéficier de ce calme et de cette paix... si reposante... si régénérante... et je suis bien... si bien... que mon esprit s'ouvre... et il écoute intensément mes paroles... ma paix est profonde... et mon esprit est ouvert... et je sais que...

***Mettez ici les phrases que vous avez préparées et que vous adaptez. Ne changez ni le ton, ni le rythme de la parole.***

*(Exemple : ... et je sais que mon sommeil... chaque soir... sera profond... très reposant... très régénérant...*

*et que je m'endors... chaque soir... de plus en plus facilement... et que... dans mon lit... mes pensées se ralentissent... s'apaisent... se calment... et que cela me fait entrer... dans ce sommeil si paisible... et si agréablement régénérant... etc...)*

... Et maintenant... maintenant... que je suis si bien... dans (ce fauteuil, ce lit)... et que je ressens tout ce calme... si bienfaisant... je sais qu'il m'est facile... de retrouver cette sensation si agréable... de paix... aussi facilement qu'aujourd'hui... Oui... à tout moment... en écoutant cette cassette... je retrouverai... cette détente si profitable... et si agréable... Et j'atteindrai même... cette détente... plus vite encore... et plus profondément encore... à chaque fois... que j'écouterai à nouveau... cette cassette... Et à présent... je porte mon attention... sur ma respiration... tranquille... **(à partir de là, accélérez légèrement le rythme de la parole)**... et puis sur mes bras et mes mains.. et je les sens devenir plus légers.. plus légers.. et ils continueront à devenir plus légers.. et plus mobiles.. pendant que je porte mon attention.. sur mes pieds et mes jambes.. et eux aussi.. mes pieds et mes jambes.. deviennent plus légers.. et plus mobiles.. et.. ils continueront à devenir plus légers et plus mobiles.. pendant que je prends conscience du contact.. de mon dos et de ma tête.. (sur le fauteuil, le lit).. et que je sens bien qu'ils deviennent plus mobiles.. Et ils continueront à devenir plus mobiles.. pendant que je porte mon attention sur ma position dans l'espace.. et que je me repositionne bien.. Et à présent.. je vais compter de 1 jusqu'à 3.. à 3.. j'ouvrirai les yeux.. je serai en pleine forme et en excellente santé.. frais et dispos.. régénéré et plein d'énergie saine.. 1... 2... 3... j'ouvre les yeux, je suis maintenant tout à fait éveillé, en pleine forme et en

excellente santé, frais et dispos, régénéré et plein d'énergie saine – et je me sens très bien.

\*\*\*\*\*

Notez bien que l'auto-hypnose n'est pas un viol : cela ne marchera pas malgré vous. Vous devrez donc, à la fois l'accepter, jouer le jeu en suivant les instructions et vous concentrer. Dans ce cas, vous en reviendrez effectivement régénéré. Quant aux suggestions liées à l'objectif que vous avez choisi : c'est par la répétition qu'elle s'imprégneront et deviendront efficaces.

À présent, je vous souhaite de fécondes expériences et de positifs changements de comportement pour votre plus-être, votre mieux-être et votre expansion.

La transe auto-hypnotique est vraiment capable de choses étonnantes à votre service...

### ***ANNEXE 3***

*Connaître quelque chose veut dire l'expérimenter par soi-même, tout à fait concrètement. Un livre de cuisine ne supprimera pas votre faim... – TaKuan. Maître Zen*

### **ENOCs : CDs et livres pour les expérimenter{109}**

Pour votre information, voici une liste des CDs visant aux ENOCs et des livres sur le sujet actuellement

disponibles sur

[www.cd-de-relaxation.com](http://www.cd-de-relaxation.com)

ou sur

<http://www.subliminal-video-dvd.com>

Ces CDs ont été spécialement créés pour vous aider à expérimenter par vous-même des ENOCs et, pourquoi pas, devenir votre propre chaman.



### **Autohypnose :**

- Faites léviter votre bras
- Transe autohypnotique



### **Transe, Expériences Chamaniques :**

- Transe... Africa
- Transe... America
- Transe... Asia
- Transe... Australia
- Rythme 3 hertz (pour expérimenter les Postures de Transe)
  - Je découvre le Règne Animal – 3 CDs pour expérimenter en ENOC le contact avec la vie animale
  - Explorez vos Vies Intérieures
  - Mon corps est si léger



### **Rêve Lucide :**

- Rêver lucide



➤ **OBE :**

- OBE – 3 CDs pour un entraînement progressif
- Mon corps est si léger (préparation à l'OBE)

➤ **ENOCs avec Sons Binauraux (l'« hémisync » de Robert Monroe) :**

- Rythme Thêta
- Alpha Delta
- Bruit Blanc – Bruit Brun (sans sons binauraux)
- Pour Détente, Relaxation, Sommeil, Bien-être :
  - Si bien dormir
  - Energy !
  - Paix et Bien-Être

➤ **Musique :**

- Kamlenyi (inspiré par une cérémonie chamanique sibérienne)
- L'Île Mystérieuse (inspiré par une initiation chamanique)
  - Terra Incognita (inspiré par la musique et les chants de diverses cultures traditionnelles)
  - Notre Mère la Terre (un hommage à la Mère-Nature)
  - À travers les Portes de la Vie (parcours initiatique en musique)

➤ **Santé/Vitalité :**

- Je dors bien, je me régénère
- J'élimine la migraine

- Je fortifie mon système immunitaire
- Je renforce mon capital/santé

➤ **Sophrologie, Visualisation créatrice :**

- Les quatre Saisons.
- Et au bout du Voyage... un Cadeau...
- Me Ressourcer
- Eaux Pures
- Rencontrez vos Premiers Modèles

➤ **Nature :**

- Collection « Sons de la Nature »

➤ **Et d'autres titres encore sont en préparation :**

Sont prévus :

- La Musique (comment ressentir, en ENOC, la musique par les 5 sens – et pas seulement par l'ouïe)
- Trance... India
- Et d'autres encore...

**Mode d'emploi de ces CDs**

Il varie selon les CDs et est indiqué dans le livret de chaque CD (ou le PDF de chaque MP3).

\*\*\*\*\*

## **Questions fréquentes**

*Faut-il toujours avoir des écouteurs pour utiliser ces CDs ?*

Oui et non :

1) Oui : pour tous ceux comportant des sons binauraux

2) Non : pour les CDs de musique qui ne comportent pas de sons binauraux.

L'information est précisée dans le livret de chaque CD ou dans le PDF accompagnant les MP3.

*Les enfants peuvent-ils utiliser ces CDs ? Est-ce sans danger pour eux ?*

C'est sans danger. Toutefois, la démarche ENOC est affaire de décision et de choix personnels et lucidement pensés et les enfants ne sont pas en mesure de procéder clairement à ce choix/décision. Par ailleurs, ils manquent de patience et ne sauraient écouter ces CDs avec la tranquillité nécessaire. Donc, il est préférable pour les jeunes de n'utiliser ces CDs qu'à partir de 18 ans.

*Y a-t-il perte d'efficacité dans le cas des MP3 ?*

Non : ces MP3 sont codés de manière optimale pour qu'il n'y ait aucune perte d'efficacité.

*À quoi saurai-je que je suis entré en ENOC en utilisant un de ces CDs ?*

Revoyez les différents critères dans le chapitre 1 de

ce livre (intitulé ENOCs ?).



**Les LIVRES de Michel Nachez :**

- Les Postures de Transe
- NeoChamanisme – Ganzfeld, Biofeedback, Binaural, Subliminal
- Les états non ordinaires de conscience – essai d'anthropologie expérimentale

\*\*\*\*\*

## ***Postlude***

*Le Maître se promène avec le disciple. Interrompant un long silence, il dit sur un ton paisible :*

*– Cette nuit, j'ai rêvé d'un papillon...*

*Intrigué, le disciple regarde le Maître mais n'ose pas faire de commentaire. Quelques instants plus tard, le Maître conclut :*

*– Mais peut-être est-ce le papillon qui a rêvé de moi...*

### *LA RÉALITÉ ?...*

Est-ce le papillon qui est *réel* ? Ou bien sont-ce le Maître et son disciple ?...

Dans ce Postlude, je voudrais vous emmener en ballade dans la... *réalité* et, ce faisant, aborder ce que certains scientifiques novateurs peuvent en dire aujourd'hui.

Il n'y a aucune raison de penser que le monde – ce que nous prenons pour le « réel » – se limite à ce que nous en percevons d'habitude dans notre état de veille habituel. Il y a même d'abondantes raisons de penser qu'énormément de choses nous échappent de ce qui se

trouve dans notre environnement :

L'oreille humaine ne peut réceptionner les sons que dans la bande de seize à dix-huit mille hertz

Nos yeux ne voient ni l'infrarouge ni l'ultraviolet

Énormément d'odeurs nous échappent – imaginez ce que peut sentir votre chien dans votre cuisine, par rapport à ce que vous livre votre propre odorat...

Votre chat a des perceptions très différentes des vôtres pour ce qui concerne cet appartement dans lequel pourtant vous cohabitez : la *réalité* de vos locaux est vécue très différemment par votre chat et par vous.

Ce que nous prenons pour le réel est ce qui nous est livré par les messages de nos sens et ceux-ci sont interprétés en fonction de l'état de conscience dans lequel on se trouve. Par exemple : la peur est une forme d'état de conscience et, lorsqu'on a peur, l'innocent bruissement des feuilles de l'arbre d'à côté, agitées par le vent d'automne, est vécu comme inquiétant...

En fait, c'est de ce qui est accepté comme étant le réel que dépend la compréhension/connaissance que nous avons de notre monde et de nous-mêmes et aussi notre « fonctionnement » dans le monde.

Lorsqu'il est question d'ENOCs, les expériences parfois étranges et diversifiées que l'on peut faire dans ces états non-ordinaires de conscience sont-elles de l'ordre du réel ? Ne seraient-ce pas plutôt – et exclusivement – celles que l'on fait en ECO, dans le monde matériel, qui correspondraient à la réalité ?

Bien sûr, le chaman aborigène qui est allé dans le *Dreaming*, le Sioux qui a reçu sa vision dans la montagne, John Lilly qui a vu l'Univers se créer sous ses yeux, Erica dans la grotte blanche, Claude Planson devant la Déesse-Amour universelle, Kabire Fidaali face à

l'apparition de Barkié, ou Martial qui a été initié par l'Esprit de l'Ours... tous ceux-là vous diront que cela était *réel*. D'autant plus réel même, que cela a changé leurs perspectives, leur vision du monde, leur avenir. Chacun affirmera que cette expérience concernait tous ses sens et toutes ses perceptions : cela avait l'odeur, la couleur, le son, le goût et le contact du réel. Et aussi le mouvement, la durée, la matière du réel...

Est-il donc possible que différents plans, mondes, univers, *réels eux aussi*, jouxtent le nôtre, ce monde dont nous faisons l'expérience quotidienne dans notre ECO et que, tous, nous *savons* être la réalité ?

Toutefois, ce que nous prenons pour la réalité, le plateau dur de cette table, la couleur du ciel, le temps qui passe, la distance qui nous sépare de l'être aimé, le départ de la navette spatiale que l'on nous montre aux infos de vingt heures... : est-ce vraiment si réel que cela ? Lorsqu'on pose des questions aussi fondamentales que cela, il faut être prêt à toute réponse et même peut-être à perdre quelques repères (mais qu'importe, naturellement, si c'est pour enrichir sa connaissance et s'ouvrir, n'est-ce pas ?..).

### *LE MONDE OBÉIT-IL AUX IDÉES RATIONALISTES ?*

Alors, êtes-vous prêt à tout ? Allons-y et démarrons sur les chapeaux de roues.

Lorsque l'on parle d'expériences en ENOC, les bons rationalistes rivés à leur ECO objectent :

– C'est là du pathos. Il n'y a pas d'autre réalité que le monde visible rationnel. Voilà qui est réel ! Et tout le reste n'est que fariboles et naïvetés de prélogiques !

Pour les rationalistes donc, ce qu'il y a à découvrir dans les ENOCs relèverait du non réel, de l'imagination débridée de personnalités immatures et engorgées dans leurs fantasmes ou, au mieux, victimes de leur besoin d'enchantement du monde... C'est donc totalement fantasmagorique et illusoire.

Il est cependant vrai que de tels rationalistes (purs et durs, selon l'expression consacrée) sont aujourd'hui âgés. Ils ont fait leurs études dans les années 1950/1960 et ont été imprégnés par des théories de nos jours remises en cause à la lumière des sciences de pointe. Ils ont sans doute cessé de s'interroger depuis longtemps, bien ancrés dans leurs certitudes – et cela n'a pas empêché le monde de tourner, les choses de changer et de nouvelles connaissances d'arriver.

*Mais nous-même, gardons l'esprit ouvert. Stimulons notre curiosité, remettons en question nos acquis. Car c'est seulement ainsi que l'on reste vivant.*

*Une des richesses de notre pensée scientifique la plus récente, c'est de voir que notre univers n'est qu'un des possibles, que le rationnel ne se confond pas avec le réel. Leibniz disait que le seul monde réel était le monde rationnel et que tous les autres mondes étaient des imaginations malheureuses. Tandis qu'aujourd'hui, nous voyons différents mondes possibles. / Ilya Prigogine – Prix Nobel de chimie*

Alors, reposons la question : qu'est-ce donc que la réalité ? Qu'est-ce qui est réel ? Et qu'est-ce qui ne l'est pas ?

### *UN UNIVERS SI MÉCANISTE ?*

À cette question, notre Occident a répondu il y a



seulement quatre siècles par la vision mécaniste d'un univers-horloge : la réalité est ce qui s'inscrit dans le temps, ce qui est matériel, quantifiable et mesurable ; et aussi ce qui obéit à des lois mathématiques immuables, permanentes, éternelles.

Selon cette conception de la réalité, il suffit de découvrir ces lois à l'aide de la raison pour tout comprendre du monde. Voici ce que disait le mathématicien Laplace au XVIIIe siècle :

– Une intelligence qui, pour un instant donné, connaîtrait toutes les forces dont la nature est animée et la situation respective des êtres qui la composent, si d'ailleurs elle était assez vaste pour soumettre ces données à l'analyse, embrasserait dans une même formule les mouvements des plus grands corps de l'univers et ceux du plus léger atome : rien ne serait incertain pour elle, et l'avenir comme le passé seraient présents à ses yeux.

Or, aujourd'hui, alors que nous disposons d'ordinateurs ayant une puissance de calcul phénoménale (mille milliards d'opérations à la seconde !), nous ne sommes même pas parvenus à pronostiquer avec certitude le temps qu'il va faire au-delà des cinq prochains jours... On est bien loin du rêve de Laplace !

*Ainsi, alors que le troisième millénaire après J.-C. approche, les scientifiques abandonnent la poursuite de la Vérité [...]. Il peut exister des choses vraies dans l'Univers qui ne peuvent pas être connues au sens scientifique du terme.*

*Ian Stewart – mathématicien, chercheur*

Car cette vision mécaniste de l'univers est erronée.

Cette réalité en laquelle nous avons crue est fausse : le monde, notre terrain d'expérience, n'est pas uniquement ce qui est visible et définissable. Il a aspects rationnels, mais il n'est pas que rationnel. Il n'est pas fatalement soumis à une causalité rigide trouvant son origine dans le *Big Bang* à partir duquel tout s'est enchaîné-s'enchaîne-s'enchaînera, sous la dictature de lois implacables. L'univers, la Terre, la Vie, l'homme, et jusqu'aux particules élémentaires, tout est susceptible de varier, d'évoluer, de sortir du carcan. En fait, la science d'aujourd'hui constate, étonnée, qu'il y a des paramètres qui, toujours, nous échapperont, et cela pour une raison qui a quelque chose d'à la fois affolant et exaltant : parce que le *monde est créé à chaque instant*.

Oui, c'est bien cela que la science découvre avec surprise depuis quelques décades : la nature du réel, de la matière et du temps lui échappent ; la causalité est à nuancer ; la réalité est floue, susceptible d'avatars innombrables...

### *UNE RÉALITÉ SI PLASTIQUE ?*

Il y a plus : *la réalité semble se conformer à ce que l'homme ou la culture pense qu'elle est*. La vision du monde et de la réalité des Aborigènes d'Australie traditionnelle n'a pas grand-chose de commun avec la nôtre, pas plus que celle de l'Égypte ancienne n'avait de ressemblances avec celle de la Chine d'alors ou d'aujourd'hui. La réalité perçue par les Africains du Niger d'il y a deux siècles est très différente de celle que les Nigériens reconnaissent aujourd'hui. Cela est très troublant : *parce que toutes ces visions du monde marchent...*

*Le monde est très étonnant, beaucoup plus mystérieux qu'il ne paraissait [à la science rationaliste]. Alors, dans ces conditions, il faut être très tolérant. Ce qu'on appelle l'irrationalisme peut être aussi une autre vision. Or, le monde devenant plus complexe, plus imprévisible, et sachant que nous n'avons pas la clé du mystère, nous devons être plus ouvert à d'autres traditions culturelles et à d'autres visions du monde. Nous devons aussi élargir notre horizon. / Ilya Prigogine – Prix Nobel de chimie*

Car, à moins de considérer l'homme des cultures traditionnelles comme un « primitif » prélogique (et cette vision-là est complètement dépassée aujourd'hui dans les sciences humaines), il faut bien constater que le monde tel qu'il est vécu, perçu, ressenti, compris, interprété, ressemble toujours à s'y méprendre au monde *tel qu'on le croit*. C'est aussi valable pour les Maya que pour nous, Français du XXI<sup>e</sup> siècle. Ainsi, il faut nécessairement en venir à la notion de la *relativité* du réel et peut-être même aller plus loin : *la « réalité » ne se plierait-elle pas à nos croyances sur elle ?*

### *MAIS OÙ DONC EST LA RÉALITÉ ?*

Partons à sa recherche à travers ses différents constituants : matière, espace, temps, événements.

#### ***La matière***

Voyons d'abord la matière : elle, au moins, est forcément réelle, puisque nous la touchons, nous nous cognons contre elle – et que ça nous fait des hématomes !

Voici ce que nous en révèle la physique atomique : si l'on éliminait tout le *vide* qui existe entre les atomes

composant les presque sept milliards de corps des humains aujourd'hui vivants, cette matière compactée remplirait tout juste un dé à coudre...

*Lorsque l'on se place au niveau de l'atome, on n'évolue pas dans un monde d'objets solides qui se déplacent tels des danseurs dans un ballet bien orchestré. Les particules subatomiques sont séparées par des vides immenses, qui font de l'atome un espace vide à 99,999%. C'est vrai pour les atomes d'hydrogène dans l'air, pour les atomes de carbone dans le bois dont sont faites les tables, de même que pour les atomes «solides» de nos cellules. Ainsi, tout solide, y compris le corps humain, est, toutes proportions gardées, aussi vide que l'espace intergalactique. / Deepak Choprah – médecin*

Alors, mon corps qui se cogne contre le coin du buffet et qui produit un bleu n'existe *réellement* que pour un sept milliardième de dé à coudre ? Aïe ! Et la roche, et le soleil, si *vides* que cela ?

Oui...

### ***Le temps***

Admettons. Mais si la matière est pleine de vide, on peut au moins se rabattre sur le temps en tant que preuve de quelque chose de réel ? Car après tout, on ne connaît rien qui aille de l'avenir vers le passé.

Désolé, mais pas vraiment non plus. Car la théorie de la relativité nous a montré que le temps est fonction de la vitesse de déplacement d'un corps. Par exemple, des mesures très précises faites avec des horloges atomiques ont démontré que le temps ne s'écoule pas de la même façon au sommet d'un gratte-ciel et au niveau du sol. La

différence est minime, mais tout à fait certaine. Quant à la physique quantique, elle nous a appris des choses étonnantes. Certaines expériences<sup>{110}</sup> amènent des physiciens à penser que, au niveau particulaire, le temps peut être remonté et que le futur peut influencer le passé.

*Dans le labo du physicien, on peut dire que, d'une certaine façon, les éléments sont dans une situation de préconnaissance. Les expériences de Pflieger et Mandel ont montré qu'on ne pouvait écarter en physique quantique cette influence du futur sur le passé. / Richard D. Mattuck – physicien*

La plupart d'entre nous en sommes restés à l'espace-temps à quatre dimensions. Mais le physicien, aujourd'hui, nous explique que le débat est désormais de savoir si l'espace-temps a vraiment des dimensions et, si oui, combien ? À tel point qu'il existe aujourd'hui dans la physique une conception d'avant-garde postulant que, dans certaines conditions, on pourrait voyager dans le temps en remontant dans le passé : c'est la théorie dite des « trous de ver ». Cette même théorie envisage la possibilité d'aller à l'autre bout de l'univers en un clin d'œil.

Ce qui nous amène à l'espace.

### ***L'espace***

Si le temps n'a pas en toute certitude l'épaisseur du réel, l'espace, lui, en participe sûrement ! Il y a une grande distance entre moi, ici, et Tahiti où j'aimerais bien me trouver en ce moment. L'espace qui me maintient éloigné de la Polynésie, voilà au moins quelque chose de l'ordre d'une réalité ?

*Au niveau subatomique, la matière n'existe pas*

*avec certitude en des endroits définis, mais présente plutôt des « tendances à l'existence ». / Fritjof Capra – physicien*

Aujourd'hui, on parle de la possibilité future de franchir des espaces intergalactiques en une fraction de seconde : c'est la théorie des « trous de ver » que je viens d'évoquer.

### ***Les événements***

Cela se complique vraiment. Et les événements ? Lorsque je suis heureux, c'est tout de même une réalité tout à fait différente de celle que je vis lorsque j'ai 40° de fièvre et que je grelotte dans mon lit ! Voici ce qu'aurait répondu à cela un homme de l'Antiquité, passé à l'histoire :

*Si un élément te fait souffrir, ta douleur n'est pas causée par cet élément comme tel, mais par ton propre jugement de cet élément ; et tu as le pouvoir d'annuler celui-ci à tout moment.*

*Marcus Aurélius – empereur romain*

Et voici ce que répondrai un homme d'aujourd'hui :

*Comme je l'ai déjà dit, la croyance selon laquelle il n'y aurait qu'une seule réalité, soit la façon dont on la voit soi-même, est une illusion dangereuse.*

*Paul Watzlawick – psychothérapeute, chercheur*

L'impact des événements est lié à la subjectivité du ressenti et du jugement personnel. Il est aussi lié à des

filtres inhérents à la psychologie de chacun : ce qui est catastrophique pour l'un peut être vécu comme une épreuve initiatique grandissante pour l'autre. Cette subjectivité est totale, varie d'un homme à l'autre et ne peut prétendre à être critère de réalité.

### ***Les objets***

Alors, au moins, les objets sont réels ? Un avion, c'est un avion ! Un bateau, c'est un bateau ! Cela au moins ne peut se discuter, n'est-ce pas ?

Oui. Peut-être. Mais un avion n'est un avion que si on le reconnaît comme tel. Sinon, c'est un amas de métal, de caoutchouc, de plastique, de fils (et d'un autre point de vue encore : des atomes séparés par le vide interatomique)...

Au XVIème siècle, un grand trois-mâts jette l'ancre devant le rivage d'une île exotique nouvellement découverte. Les marins mouillent des canots pour aller sur la terre ferme et sont alors accueillis à bras ouverts par la population. Les autochtones leur demandent comment ils sont venus, par quoi ils ont été posés juste là, sur la mer à quelques encablures du bord.

– Mais voyons, nous venons de ce bateau-là, celui qui a la toile et les trois mats !

Alors seulement les marins ont réalisé que les indigènes ne voyaient pas, *simplement ne voyaient pas*, le splendide navire se balançant sur les vagues. Ils voyaient bien les canots, pas de problème pour cela, mais le grand navire leur était *invisible* – comme s'il n'existait pas.

*On en arrive à penser que quelque chose qui ressemble à un paradigme est indispensable à la*

*perception elle-même. Ce que voit un sujet dépend à la fois de ce qu'il regarde et de ce que son expérience antérieure, visuelle et conceptuelle, lui a appris à voir.*

*Thomas S. Kuhn – historien des sciences*

**Le paradigme, c'est le modèle du monde accepté par une culture (ou un humain), transmis par l'éducation et conforté par l'expérience.**

Dans les modèles du monde de ces Indigènes, il n'existait rien qui ressemblât à un trois-mâts et ils ne l'ont pas vu – vraiment pas vu. Par contre, les petits canots leur étaient tout à fait familiers : ils faisaient partie de leur monde et des instruments dont ils se servaient pour pêcher. Ceux-là, ils les ont bien perçus, en étant seulement étonnés du fait qu'ils apparaissaient là, sur l'eau, à partir de... rien.

Dans l'autre sens, si vous vous promeniez avec un chaman sioux dans la forêt, vous seriez sans doute aveugle à bien des choses qu'il verrait, lui. Nous avons ainsi marché dans les bois avec le Archie Fire Lane Deer, et nous avons pu constater à quel point nous voyions peu de choses, là où tout lui parlait : état de la végétation, traces animales dont il pouvait dater le passage, éléments de la nature lui permettant de prévoir le temps à venir...

Alors, si nous nous demandions ce que *nous*, Occidentaux, ne voyons pas, ne percevons pas, parce que cela ne fait pas partie du paradigme du réel que nous acceptons, des théories auxquelles nous croyons ? À quoi sommes-nous aveugles ? Qu'est-ce qui, peut-être, *est là*, juste à côté de moi, *que je ne perçois pas* ?



Là est peut-être la réponse aux apparentes contradictions entre ce que nous pensons réel et ce que d'autres cultures pensent réel. Peut-être, en vérité, tout cela nous échappe-t-il : les fées, les trolls, les soucoupes volantes, les esprits des ancêtres, *Dreamtime*, le *Bangré*, les anges, les Oiseaux-Tonnerre, la danse de Shiva ?...

Ou l'Invisible, si bien nommé peut-être ?..

Tout cela est-il là, juste là, tout à fait accessible pour peu que je change de paradigme ou *d'état de conscience* ?...

### ***La conscience***

Alors, ce serait la conscience qui est réelle ?

La conscience semble le dénominateur commun accordant le statut de réalité au temps, à l'espace, à la matière, aux événements, aux objets, à la perception. Fritjof Capra pense que la conscience est à la base de la réalité. *Werner Heisenberg*, le « père » du principe d'incertitude portant son nom, affirme qu'il ne peut exister aucun phénomène totalement objectif, dans le sens d'indépendant de l'observateur.

*Le trait essentiel de la théorie quantique est que l'homme est nécessaire non seulement pour observer les propriétés d'un objet, mais même pour que celles-ci deviennent une réalité [...]. En physique atomique, la nette coupure cartésienne entre l'esprit et la matière, entre le moi et le monde, n'a plus cours. / Fritjof Capra – physicien*

### ***ALORS, LA RÉALITÉ ?***

Ainsi, relativité et physique quantique sont venues heurter l'ancienne vision d'un monde solide et

prédictible. Elles nous ont dit que la matière est presque vide, rejoignant en cela les très anciens enseignements de l'Hindouisme et du Bouddhisme, pour lesquels le monde visible est *Maya* : Maya, l'illusion qui prend toutes ces catégories de croyances (temps, espace, matière, formes, événements...) pour la réalité.

*Maya, c'est notre imagination de ce qu'est la réalité. Mais c'est peut-être plus extraordinaire encore : Maya pourrait bien nous amener à créer le monde et le faire plier pour nous sous sa férule...*

Nous en revenons donc à ce qui a été évoqué il y a quelques pages : nous percevons le monde à travers le filtre de nos connaissances et de nos croyances sur le monde et sur la réalité. Cela signifie que notre conscience *sélectionne*, parmi les multiples éléments que lui présente le monde, ceux qui « collent », ceux qui entrent dans le cadre de ce que nous pouvons accepter comme réel – et élimine tout le reste. Ainsi, un monde « objectif », ou bien n'existe pas, ou bien ne nous est jamais accessible tant que nous sommes limités par des certitudes, par un paradigme, par un état de conscience unique.

Les multiples cultures du monde, du lointain passé à aujourd'hui et dans toutes les directions cardinales, ont élaboré différents paradigmes, différentes visions-compréhensions-croyances touchant au monde et à sa réalité. Toutes ces réalités ont fonctionné, ont marché, ont été « prouvées » par l'expérience – et cela jusqu'à ce qu'un nouveau paradigme se mette en place et bouscule le précédant, changeant la « réalité ».

Il y a eu la « réalité » de la Terre plate, puis celle de la Terre ronde au centre focal de l'univers, pour en arriver aujourd'hui à celle de la Terre, petite planète de la banlieue d'une des mille milliards de galaxies d'un

univers en expansion... Il y a eu la « réalité » de l'infériorité raciale des Noirs sur les Blancs ou de celle des Juifs sur les Aryens ! Et demain ?

Il y a eu le paradigme cartésien-rationaliste... Et demain ?

### *ET REVOICI LES ENOCs*

Les croyances communes aux membres d'une culture donnée forment le *consensus de réalité*, c'est-à-dire l'ensemble des éléments auxquels chacun accorde le critère de réalité :

### **Mais pourquoi faudrait-il resté englué dans un seul consensus de réalité ?**

C'est là que nous retrouvons les ENOCs. Car si la conscience est la clé, le dénominateur commun qui filtre et spécifie le réel, c'est à travers les ENOCs que nous pouvons enrichir notre ouverture à une plus ample réalité, à plus de connaissance, de compréhension – et hors des restrictions imposées par un espace-temps-matière rigide. De grands savants ont perçu ces possibilités-là.

*Dès que l'on atteint des plans plus subtils de conscience, on peut opérer par fonctionnement psychique sur le plan matériel.*

*Brian Josephson – Prix Nobel de physique*

*Mais alors, cela signifierait que le champ des investigations n'est pas limité par le temps ni l'espace ?*  
Précognition, postcognition, vue à distance et télépathie

sont donc implicitement possibles pour le physicien ?

*Mais alors, la matière serait réceptive et modulable grâce aux pouvoirs du psychisme ?*  
Implicitement, magie, guérison et autoguérison sont-ils donc aussi envisageables pour le scientifique ?

*Est-il possible, puisque la conscience peut organiser des processus internes du cerveau, que cette même conscience puisse organiser des processus extérieurs à l'individu ?*

*Mario Varvoglis – Ph. D. en psychologie expérimentale*

Magie, guérison à distance, co-création permanente du monde, ne feraient-ils plus « froid dans le dos » au spécialiste du psychisme ?

### *LA THÉORIE DU CHAOS*

Et puis, les mathématiques de pointe nous ont apporté la toute neuve théorie du Chaos, élaborée à partir des années 1970 grâce au développement de l'informatique. C'est ce Chaos-là qui a vraiment détrôné les certitudes de la science classique, fille de Laplace. *Avec le Chaos, il n'y a plus de causalité remontant aux origines, mais bien l'évidence de la création de nouvelles causes à tout moment.* Le Chaos prouve aussi qu'un événement minuscule peut, en s'amplifiant de proche en proche, finir par créer une modification considérable sur la suite du déroulement de l'histoire, de la « réalité » : c'est le célèbre effet papillon{111}.

À tout moment dans votre vie à vous (appelons cela votre micro-réalité), et aussi dans le collectif

(nommons cela la macro-réalité), l'effet papillon change l'avenir, crée la suite du monde.

Le Chaos ne postule pas l'inexistence de lois, mais il nous dit que, si ces lois existent, nous n'en possédons par la connaissance – *et ne la posséderons jamais*. Ainsi donc, le monde, créé à chaque instant, s'enrichit en permanence de nouvelles causes créatrices. Voici ce que cela signifie : une nouvelle cause génère des effets qui étaient impossibles à prévoir avant sa survenue. De même, il est impossible de prévoir quand arrivera la prochaine cause qui infléchira le processus enclenché qui, lui-même, sera modulé par la naissance d'une autre cause – dont il est toujours impossible de pronostiquer la venue – qui, elle-même... Vertigineux, non ?

D'autant plus que ces causes peuvent être infimes et néanmoins modifier la suite des événements de manière aussi immense que non prédictible. *Cela signifie que toute action, toute réaction, toute initiative et même peut-être toute pensée peut finir, du fait de l'effet papillon, par avoir des conséquences gigantesques sur la « réalité » vécue par un individu ou par une société.*

Cela ne laisse-t-il pas rêveur ? Mais c'est bien à cela qu'en vient la logique du Chaos : si la conscience est bien le critère de jugement du réel, des changements dans les états de la conscience, dans ses niveaux, dans ses perceptions, pourraient bien parfois modifier grandement la réalité vécue par un homme ou une civilisation et ouvrir de nouvelles portes.

Après tout, un événement aussi infime que les rêves de Descartes, parmi les millions de rêves faits en cette nuit de 1619 ont bien été un effet papillon qui, s'amplifiant de proche en proche, a abouti à la culture occidentale, à la science, à Hiroshima, au LEM et... à la

théorie du Chaos » !...

### *LA RÉALITÉ : UN HOLOGRAMME ?*

Nos pensées créent le monde... C'est le titre d'un livre fascinant{112}. Si nos pensées créent le monde qui nous apparaît, cela signifie qu'il y a un échange d'informations entre notre conscience dans ses différents états et le monde, et que cet échange a une énorme puissance génératrice, transformatrice. Alors, ECO et ENOC sont bien susceptibles de créer le monde...

Surtout si le monde n'a rien, mais vraiment rien, de concret. C'est ce que pensent les physiciens *David Bohm* et *Régis Dutheil*, le spécialiste du cerveau et théoricien de la physique *Karl Pribram* ainsi que quelques autres sommités :

**Pour eux, le monde est vécu par notre conscience comme réel, mais il ne serait que *virtuel* et c'est notre *cerveau* qui interpréterait cette virtualité comme étant une réalité.**

C'est la *théorie holographique*. Selon cette théorie, le monde que nous expérimentons par nos sens est uniquement un ensemble d'hologrammes{113} et il est aussi vide et impalpable que le disaient le bouddhisme, l'hindouisme et... la physique quantique. Pribram affirme que la réalité qui nous entoure n'est qu'une illusion, *une image créée mathématiquement par certaines fonctions de la conscience humaine*.

Ces chercheurs prolongent leur pensée de la manière suivante : la réalité, la *vraie*, est « ailleurs ». C'est de cette *vraie réalité*, ailleurs{114}, qu'est en

quelque sorte « projeté » le gigantesque hologramme auquel nous accordons le statut du réel. Dans cette *vraie réalité*, et contrairement à ce que nous percevons ici, les limites du temps et de l'espace disparaissent : passé, présent, avenir, espaces, tout s'y trouve et tout s'y produit dans un temps nul, sorte de présent absolu, permanence d'un temps hors du temps et de l'espace, « lieu » d'information totale et simultanée. Lieu aussi où se trouve notre *conscience totale* (dont notre conscience d'ici n'est qu'une parcelle) qui a deux propriétés : elle est information pure et instantanéité.

Si la physique de pointe nous parle de cela aujourd'hui, les Aborigènes d'Australie affirmaient la même chose avec le *Dreamtime* : cet espace-temps à la fois immobile, éternel, permanent, d'où nous arrivent enseignements, informations et changements dans le monde matériel. Et Barkié, le voyant-guérisseur africain nullement formé à la science physique, disait :

– Dans le Bangré, il n'existe ni présent, ni futur ; quand tu vois, tu embrasses le temps.

Écoutons encore Jane Roberts après son ENOC du 9 septembre 1963 :

– Le temps n'est pas une série de moments se succédant à l'infini, toute expérience existe dans une sorte d'éternel présent [...]. Et ce n'est pas la matière qui nous forme mais nous qui formons la matière ; nos sens ne nous montrent qu'une réalité tridimensionnelle parmi l'infinitude des réalités existantes...

Pour vraiment parvenir à « sentir » ces concepts, il est nécessaire d'abandonner la logique de l'ECO et de s'ouvrir à d'autres ordres de compréhension : analogiques, intuitifs, symboliques, voire de l'ordre de l'inspiration, du *Satori*, de l'extase – ENOCs. Ces

concepts heurtent le bon sens rationnel, la raison-raisonnante. Ils ne peuvent être assimilés qu'à la manière du *koan zen*, ce poème si hermétique et pourtant si chargé de sens – si paradoxal que seulement l'entrée en ENOC permet de le comprendre pleinement{115}.

### *LA RÉALITÉ : « INFORMATION » ?*

Tout ceci nous amène à ceci : *l'information*.

Ceux qui ont tenté une définition de l'information en ont dit : l'information est ce qui apporte du nouveau. Elle est tout ce qui est créateur de sens et de non-sens, de réalité et de non-réalité (nous revoici en plein *koan* !), de perceptions, de connaissances, de vie. Par-dessus tout, l'information est tout ce qui crée une modification : l'information apporte un changement dans l'état du savoir, elle met une forme là où il n'y en avait pas. *En ce sens, l'information est à tout moment génératrice d'effet papillon et elle crée ainsi le monde en permanence*. Elle le crée parce que :

L'effet papillon correspond à l'arrivée de l'information qui, se répandant de proche en proche, se révélera chargée d'un pouvoir transformateur

La projection, à partir de la « vraie réalité », de l'hologramme que nous prenons pour le monde, est une projection d'information.

Alors, certains scientifiques, comme le biologiste et physicien *Tom Stonier* ou bien le généticien *Richard Dawkins*, pensent aujourd'hui que la seule chose qui aie valeur de *réalité* est : l'information. Pour ceux-là, tout l'univers se construit en permanence par un accroissement et une complexification constants de l'information – et l'information est, par définition même,



mouvante, mobile, modulable. Elle s'enrichit exponentiellement par tout ce qui entre en contact avec elle, qui est aussi de l'information. Elle n'est ni figée, ni rigide. Elle vitalise, crée, fait évoluer et change le monde et l'homme.

L'information parvient à la conscience en apport continu. Ainsi se construit la connaissance de la « réalité ». Mais les puissants filtres de l'ECO empêchent l'arrivée de nombre d'informations et tronquent ainsi l'aptitude à mieux approcher l'essence du réel. Là encore, les ENOCs permettent l'acquisition d'informations qui eussent été ignorées sans eux.

### *LA RÉALITÉ DE LA RÉALITÉ ?*

Arrivé au bout de cette balade dans des postes avancés de la science, il faut bien constater qu'il y a plus de questions que ne sont apportées de réponses. La science d'aujourd'hui n'en fait pas mystère : elle ne sait pas ce qu'est la réalité, elle ne peut que formuler des hypothèses. Certains scientifiques – et non des moindres – pensent même que *jamais* la science ne pourra pleinement saisir la nature du réel, *la réalité de la réalité*. Mais des Maîtres zen, des Maîtres soufi, Maître Eckhart, le Bouddha, des « hommes de haut degré » d'autres cultures... eux, ont compris la nature de la réalité. Et ce n'est pas par la science, c'est à travers les ENOCs qu'ils ont éliminé les filtres qui les aveuglaient, qu'ils sont sortis de la torpeur, qu'ils se sont *éveillés*...

Notre Occident sort lentement de la croyance en un univers-horloge et, à petits pas, il entre dans les vues du Chaos, de la relativité, de la physique quantique, du monde holographique et informationnel. Faut-il s'en

étonner ? S'en attrister ? Ou s'en réjouir ?

***Voici ce qu'il en est pour moi :***

Pour ma part, je préfère vivre dans un univers libre – et non pas figé par des « lois » carcérales – même si cela handicape mes possibilités de le comprendre par l'intellect. Il me reste toujours la possibilité d'allier, *pour comprendre, ressentir et vivre le monde*, toutes les ressources de ma conscience créatrice : ECO **et** ENOCs, m'ouvrant chacun à différents points de vue sur le réel. D'ailleurs, c'est bien par la multiplication des angles de vue que l'on appréhende, dans son regard, le plus de choses. N'est-ce pas ?...

***Et Vous ? Qu'en est il pour Vous ?...***

## NOTES

{1} - Certains autres chercheurs considèrent toutefois que le sommeil et le rêve sont des ECOs, dans la mesure où ils font partie du quotidien de chacun.

{2} - Nous verrons toutefois plus loin que le rêve peut être contrôlé et utilisé pour certains buts.

{3} - L'on connaît toutefois des ENOCs spontanés, telles certaines extases religieuses ou des initiations vécues en rêve, par exemple. Mais, dans tous ces cas-là, c'est « l'entité initiatrice » (ou le « Moi profond » – selon l'interprétation que l'on veut en donner) qui provoque et contrôle l'ENOC du sujet.

{4} - Ainsi, les anglo-saxons appellent les ENOCs des « états altérés de conscience » (*altered states of consciousness*).

{5}- Plus loin dans ce livre, vous pourrez expérimenter par vous-même une transe grâce à une Posture de Transe.

{6} - Pour en savoir plus : voir mon livre *Ganzfeld, Biofeedback, Binaural, Subliminal... – Neo Chamanisme* ([www.neo-cortex-editions.com](http://www.neo-cortex-editions.com)).

{7} - La spagyrie est la branche médicale de l'alchimie qui vise à réaliser des remèdes selon les procédures alchimiques. Pierre Laszlo, professeur de chimie à l'École Polytechnique, nous rappelle que c'est l'alchimie qui fut à l'origine de la chimie, de la médecine

psychosomatique, des médecines naturelles, de la chimiothérapie.

{8} - Je pense à la Programmation-Neuro-Linguistique et à l'Hypnose Ericksonienne. Pour plus d'informations, voyez la bibliographie.

{9} - La Sagesse des Peuples affirmait déjà : « La beauté est dans l'oeil de celui qui regarde. »

{10} - Vous découvrirez dans quelques chapitres le regard de la science la plus moderne sur ce que nous appelons « réalité », regard qui pourrait bien redonner quelques lettres de noblesse à la magie et réhabiliter l'alchimie - si décriées il y a peu encore.

{11} - L'empathie est l'aptitude à ressentir spontanément les émotions et les états d'âme et de conscience d'autrui.

{12} - Placebo : c'est un faux médicament, sans aucune substance active (généralement du sucre ou de l'amidon), donné à certains malades pour en comparer les effets avec ceux de vrais médicaments dans lesquels il y a des principes actifs.

{13} *Satori* : nom de l'illumination spirituelle dans le bouddhisme japonais.

{14} - Je ne veux nullement dénigrer la science *ouverte* qui est un des extraordinaires outils de connaissances et d'action. Mais elle n'est pas le seul moyen pour connaître – il en est d'autres : connaissance intuitive par l'inspiration, la transe, le rêve, le mythe, le symbole, les systèmes de représentations du monde, le *Satori* ou des facultés parapsychologiques. La science *fermée*, qui commence heureusement à être moins prégnante depuis quelques années est, elle par contre, plus contestable.

{15} - À la fin de ce chapitre, je vous propose un tel

exercice pratique pour que vous puissiez vous aussi, comme les Anciens, « incuber » un rêve de guérison.

{16} - La moderne psycho-neuro-immunologie redécouvre aujourd'hui la puissance de telles métaphores pour, tout à fait réellement, stimuler ses propres forces d'autoguérison : la croyance, la conviction, la visualisation, le pouvoir de l'esprit sur le corps.

{17} - Il est extraordinaire de constater à quel point cette conception aborigène préfigure la toute moderne théorie holographique du monde, issue des travaux de physiciens de premier plan. Je vous en parlerai dans le dernier chapitre de ce livre.

{18} - Rapporté par Charles P. Mountford dans *Mythes et Rites des Aborigènes d'Australie Centrale* - Payot.

{19} - Au Tibet, on parle également d'initiés censés posséder cette capacité.

{20} - L'Esprit de l'Ours est un grand guérisseur dans beaucoup de cultures. J'en reparlerai plus loin, dans le chapitre sur les Postures de Transe. Si l'Esprit de l'Ours ne vous convient pas, vous pouvez choisir un Saint guérisseur ou toute autre figure non-ordinaire que vous associez à la guérison.

{21} - Je parle là du rêve nocturne, fait pendant le sommeil, et non pas du rêve éveillé, dirigé ou non.

{22} - Patricia Garfield - *La Créativité Onirique* - Ed. La Table Ronde - page 108.

{23} - Mircéa Eliade - *Religions Australiennes* - Payot - page 12.

{24} - Nous avons déjà vu cela chez les Aborigènes d'Australie dans le chapitre précédent.

{25} - Alexandra David-Neel - *Parmi les Mystiques et les Magiciens du Tibet* - Ed. Plon.

{26} - Vous pouvez fabriquer une bande de Moebius en prenant une bande de papier allongée. Faites-lui subir une torsion puis collez les deux bouts ensemble. Tracez alors une ligne au feutre le long de la bande – et vous vous apercevrez alors que l'objet n'a qu'un seul côté et non pas deux.

{27} Pour vous aider, j'ai conçu avec le psychologue Eric Sebbah un CD (audio ou MP3) qui vous entraîne : *Rêver lucide*. Vous pouvez le trouver sur [www.cd-de-relaxation.com](http://www.cd-de-relaxation.com).

{28} - Kabire Fidaali - *Le Pouvoir du Bangré* - Presses de la Renaissance - page 20.

{29} - Op. cit. - page 159 et suiv.

{30} - Mambo : prêtresse du vaudou. Son homologue masculin est le houngan. Mambo et houngan sont des spécialistes des ENOCs. Ils sont voyants, guérisseurs, magiciens, chamans.

{31} - Précisons tout de suite qu'il n'est pas facile, pour un Blanc, d'être initié au vaudou. Les barrages sont nombreux et on peut comprendre les vaudouisants de les avoir posés : de l'esclavage jusqu'à l'évangélisation forcée et aux persécutions, ils ont payé pour savoir que le Blanc ne leur est pas forcément bienveillant.

{32} - Nous verrons plus loin que certaines postures du corps ont une action sur le déclenchement d'ENOCs.

{33} - Claude Planson - *Vaudou, un Initié Parle* – Éd. J. Dullis - page 165 et suiv.

{34} - Il s'agit d'un des plus importants et des plus puissants Loa vaudou : Hogou Saint-Jean.

{35} - Loa vaudou : « esprit » de l'amour qui a différents aspects – d'Aphrodite à Kali, en passant par Ishtar : de l'amour-tendresse à l'amour-transmutation, en

passant par l'amour-tigresse.

{36} - Initiation est ici compris dans son sens élevé : comme un processus de grandissement psychologique ou/et spirituel incluant l'expérience d'ENOCs, comme une prise de conscience et de connaissance plus hautes et plus vastes qu'antérieurement (et non pas comme un apprentissage sommaire de quelque chose en ECO tels que initiation à la couture ou à l'informatique).

{37} - La *sweat-lodge* (*Inipi* en langue lakota) est un rite de purification dans de nombreuses ethnies amérindiennes. Elle consiste en un bain de vapeur dans une hutte hermétiquement close. La conjugaison de la chaleur, de l'obscurité, des chants et des prières, amène souvent le participant à ce rite dans un ENOC. Ce rite de purification amérindien est toujours une expérience très intense.

{\*.-} - C'est moi qui souligne.

{38} - *Tahca Ushte* en langue lakota signifie Cerf-Boîteux : *Lame Deer* en anglais.

{39} - Tahca Ushte - Richard Erdoes - *De Mémoire Indienne* - Plon.

{40} - Il s'agit là d'une cérémonie au cours de laquelle un nom sioux est conféré à un bébé.

{41} - Archie Fire Lame Deer - *Le Cercle Sacré* - Albin Michel.

{42} - Il est évidemment difficile pour l'observateur *extérieur* ne connaissant pas le contexte de faire le distinguo. Pour préciser :

**La vision** est la perception d'un autre plan d'existence, d'un autre ordre de la réalité, de l'Invisible. Elle a :

Une signification, un sens culturel, symbolique,

archétypal

Une structure

Elle apporte un message

Elle a lieu en ENOC.

**L'hallucination** est une perturbation des sens et des mécanismes du cerveau produisant des perceptions. Elle n'a ni structure, ni logique interne, ni signification culturelle, symbolique ou archétypale. Elle se produit en ECO ou en ENOC.

{43} - Fritjof Capra - *Le Tao de la Physique* - Tchou - page 9 et suiv.

{44} - Op. cit. - page 311 et suiv.

{45} - Jane Roberts - *Le Livre de Seth* - J'ai Lu - page 23 et suiv.

{46} - Jane Roberts - *L'Enseignement de Seth* - J'ai Lu.

{47} - Israël veut dire : « Celui qui lutte avec Dieu ».

{48} - Penniel veut dire : « Face de Dieu ».

{49} - Je souligne ici le mot *efficace*, pour bien mettre en évidence la différence entre le délire ou le « cinéma mental » et *le fait de rapporter des informations utilisables* du contact avec l'Invisible.

{50} - Cité par Jeremy Narby - *Le Serpent Cosmique* - Ed. Georg - page 21.

{51} - Claude Lévi-Strauss, déjà en 1949.

{52} - Op. cit. - page 45.

{53} - Jacques Brosse - *La Magie des Plantes* - Ed. Albin Michel - page 275.

{54} - Jean Servier - *L'Homme et l'Invisible* - Ed. Robert Laffont - page 121.

{55} - Jean Marie Pelt - *Drogues et Plantes Magiques* - Ed. Fayard - page 65.



{56} - Jeremy Narby - Op. Cit. - page 46.

{57} - Jean Servier - Op. Cit. - page 225.

{58} - Ib. page 226.

{59} - Cité par Georges Lapassade - *La Transe* - Puf.

{60} - Cactus hallucinogène utilisé en Amérique Centrale dans les rituels chamaniques.

{61}- C'est Claude Planson (le Français initié du vaudou que vous avez rencontré plus haut), à l'époque attaché au Festival d'Avignon, qui rapporte cette anecdote.

{62} - Tous ces témoignages sont issus du numéro 29 de la revue *Planète* - page 158 et suiv.

{63} - Peut-être faut-il nuancer cela et dire que le langage symbolique ou poétique pourrait être le seul susceptible d'approcher la communication de ces états si particuliers? Mais *d'approcher*, seulement, en faisant appel à la compréhension intuitive et, en aucun cas, à la logique rationnelle.

{64}- 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 aussi tout à fait courant et valorisé dans les cultures « païennes » voisines.

{65}- L'extase est d'abord un *ressenti*, et ce n'est que postérieurement à ce ressenti que les mots et interprétations tendent à venir.

{66} - Mircéa Eliade - *Méphistophélès et l'Androgyne* - Ed. Gallimard - page 19.

{67} - Pour en savoir plus sur l'intérêt de cet ENOC qu'est l'hypnose, vous pouvez lire son livre : *Bien se connaître pour bien piloter sa vie* - Erica Guilane-Nachez ([www.neo-cortex-editions.com](http://www.neo-cortex-editions.com)).

{68}- Dans la mythologie de l'hypnose, bien relayée par le cinéma d'épouvante, la littérature du genre « polar » et de stupides téléfilms américains, on a pu imaginer des personnes faisant des choses abominables en étant sous la coupe d'un hypnotiseur. Dans la réalité, il est *rigoureusement impossible* de faire faire à un sujet en hypnose des choses auxquelles il se refuserait dans son ECO.

{69} - Op. cit.

{70} - Michael Harner cité par Jeremy Narby - Op. cit. - page 61.

{71} - Op. cit. - page 75.

{72} - Op. cit. - pages 81-82.

{73} - Op. cit. - page 143.

{74} - Op. cit. - page 152.

{75} - Les « lectures » d'Edgar Cayce, par exemple.

{76}- J'ai pu constater à plusieurs reprises l'effet psychothérapeutique de cette familiarisation chez des personnes atteintes d'une peur pathologique de la mort.

{77} - Jacques Donnars - *La Transe : Technique d'Épanouissement* - Ed. Sand - page 11.

{78} - Op. cit. - page 142.

{79}- Le neo-chamanisme, c'est donc la découverte de moyens permettant à l'Occidental non-chaman d'expérimenter des ENOCs. Pour découvrir quels sont les moyens que le Neo Chamanisme met à votre disposition pour cela, vous pouvez lire mon livre *Ganzfeld, Biofeedback, Binaural, Subliminal... Neo Chamanisme* ([www.neo-cortex-editions.com](http://www.neo-cortex-editions.com)).

{80} - Felicitas Goodman - *Wo die Geister auf den Winden reiten* - Hermann Bauer Verlag - page 20.

{81} - Après sa retraite, Felicitas en fera le *Cuyamungue Institute*, l'endroit où elle continuera

jusqu'à sa mort en 2005 à aider les Blancs à expérimenter la transe.

{82} - La glossolalie est ce qu'on appelle communément « parler en langues ». Dans cet état particulier de transe, les sujets émettent des séries de sons, d'onomatopées, de « mots », totalement inconnus mais chargés de sens pour eux. Les personnes en état de transe glossolalique se comprennent entre eux, alors que les personnes extérieures à la transe n'y entendent qu'une série de phonèmes sans signification. Et le plus étonnant est que chaque personne en transe parle une « langue » dont les caractéristiques sont tout à fait différentes de celles des autres personnes en transe glossolalique.

{83} Il est à présent parti dans le monde des esprits. Pour le rencontrer, il nous reste néanmoins quelques images de lui : <http://ethnologie.unistra.fr/accueil/galerie-multimedia/andre-bola>.

{84} - En Afrique traditionnelle (comme dans la plupart des cultures traditionnelles), c'est par la tradition orale que se transmettait tout le savoir : les contes, les mythes, la philosophie, les connaissances, l'histoire... Tout cela était confié à la mémoire de l'homme vivant et non aux livres.

{85} - Ces techniques utilisaient un magnétophone qui débitait les cours à apprendre pendant que le sujet dormait. La théorie voulait que de cette manière l'acquisition des informations se faisait mieux. Des recherches postérieures ont montré que cette théorie était fautive et cette méthode n'est plus guère utilisée.

{86} - Robert Monroe - *Fantastiques Expériences de Voyage Astral* - Ed. Robert Laffont et *Le Voyage hors du Corps* – Éd. du Rocher.

{87} - Auteur de la « bible » en matière d'ENOCs : *Altered States of Consciousness* – malheureusement non traduit en français.

{88}- Le techno-chamanisme est l'utilisation des moyens offerts par la technologie de l'Occident pour favoriser l'accès aux ENOCs. Pour en savoir plus, mon livre : *Ganzfeld, Biofeedback, Binaural, Subliminal – Neo-Chamanisme* ([www.neo-cortex-editions.com](http://www.neo-cortex-editions.com)).

{89} - *Fantastiques Expériences de Voyage Astral* - page 59.

{90}- Europa Park est un parc d'attraction en Allemagne du sud-ouest. Le *windjammer* est une de ses attractions : un grand bateau/balancoire dont l'amplitude de balancement est très grande et crée des sensations d'apesanteur.

{91}- Voir :

Alvarado, C. S. : *Out-of-body experiences in Varieties of anomalous experiences* (2000). Publié par The American Psychological Association (pp. 183-218).

Tart, C. (1998) : Investigating altered states of consciousness on their own terms : A proposal for the creation of state-specific sciences. *In Ciencia e Cultura – Journal of the Brazilian Association for the Advancement of Science* n°50 (pp. 103–116).

{92}- Osiris, K., & McCormick, D. (1980) : Kinetic effects at the ostensible location of an out-of-body projection during perceptual testing. *Journal of the American Society for Psychical Research*, n°74 (pp., 319-330).

{93}- Ces enquêtes ont été diligentées dans des contextes universitaires (Universités Duke, du Wisconsin...) et supervisées par des scientifiques de renom (entre autres : les professeurs Tart, Green, Palmer,

Haraldson, Blackmore, Sheils...). Selon ces enquêtes : ce sont de 10% à 20% de sujets interrogés qui ont dit avoir vécu une ou plusieurs OBEs spontanées.

{94} - Érudit mort sur le bûcher à Rome, le 16 février 1600, pour avoir défendu les théories de Copernic.

{95}- *La Vie après la vie* (1975), Éditions J'ai lu, coll. L'Aventure mystérieuse.

{96} - Environ 10 à 20% des personnes ayant été en état de mort clinique ont alors expérimenté une NDE. A ce jour, je connais personnellement trois personnes ayant fait cette expérience.

{97} - Je renvoie mon lecteur qui serait intéressé par le sujet aux livres de R. Moody, E. Kubler-Ross, P. Van Erseel, F. Brune, H. Knoblauch... Voir aussi :

<http://iands-france.org.pagesperso-orange.fr/FRAMES/frame.html>.

{98} - L'état d'hypnose peut amener chez certains des sortes de secousses dans des parties du corps (bras, jambes, grimaces faciales...) : ce sont des manifestations de tensions et de crispations corporelles qui se dégagent alors et s'éliminent ainsi.

{99} - Vous pouvez trouver d'excellents CDs de visualisation, de relaxation et de sophrologie sur [www.cd-de-relaxation.com](http://www.cd-de-relaxation.com).

{100} - Marie Borel et Ronald Mary - *L'Homme Médicament* - L'Âge du Verseau - page 187.

{101} - Pour une pleine compréhension de ces mécanismes, je ne peux que vous renvoyer aux ouvrages de Erica Guilane-Nachez (vous les trouverez sur [www.neo-cortex-editions.com](http://www.neo-cortex-editions.com)). Par exemple : *Bien se connaître pour bien piloter sa vie*.

{102} - Par exemple : le subliminal vidéo qui est très puissant pour favoriser ce qui est du domaine du

développement de la personnalité et de l'acquisition de capacités meilleures. Pour en savoir plus : [www.cd-de-relaxation.com](http://www.cd-de-relaxation.com).

{103} - Dr Raymond Moody - *Rencontres* - Ed. Robert Laffont.

{104} - Le hertz (symbole Hz) correspond à un cycle par seconde.

{105} - Son titre : *Rythme 3 hertz*. Vous pouvez le trouver sur [www.cd-de-relaxation.com](http://www.cd-de-relaxation.com).

{106}- Ce livre est consacré aux ENOCs en général et c'est la raison pour laquelle je décris seulement deux postures ici. Vous trouverez une trentaine de postures dans mon livre *Les Postures de Transe* ([www.neo-cortex-editions.com](http://www.neo-cortex-editions.com)) ayant des effets tels que : anti-angoisses/anxiété, anti-stress, meilleur équilibre psychologique, renforcement de la personnalité, sexualité épanouie, voyage chamanique, etc...

{107} - Le nom de cette posture – *La voyante de Cholula* – est lié au fait que des statuettes montrant cette position ont été trouvées à Cholula, un des anciens centres religieux d'Amérique Centrale. Ces statuettes datent d'environ 1350 après J.C.

{108} - Un seul objectif dans la séance : ne vous dispersez pas, sinon ce ne sera pas efficace.

{109} Cette liste n'est pas exhaustive parce que d'autres CDs, DVDs et livres concernant les ENOCs sont en préparation et sortiront progressivement. Visiter nos sites de temps à autre vous permettra d'être informé(e) sur les nouveautés.

À noter : vous trouverez aussi sur ces sites des DVDs subliminaux, des CDs de relaxation, de sophrologie, de visualisation créatrice, de psycho-neuro-immunologie (santé), etc. Ainsi que des livres pour le

développement de votre personnalité.

**IMPORTANT** : le livre « Reprogrammez »-vous avec le subliminal Visuel est **TÉLÉCHARGEABLE GRATUITEMENT** sur :

<http://librairie.immateriel.fr/fr/ebook/9782918535263/reprogrammez-vous-avec-le-subliminal-visuel>

ou sur

<http://www.numilog.com/LIVRES/FICHES/113679.Livre>

Il vous donne les informations pour comprendre pourquoi et comment le subliminal visuel peut vous aider dans les différents domaines importants de la vie – personnalité, argent, santé, amour, succès... N'hésitez pas à le télécharger et à le lire.

{110} - Par exemple celle connue sous le nom de paradoxe d'Einstein-Podolsky-Rosen ou paradoxe EPR.

{111} - Le terme scientifique pour l'effet papillon est : « dépendance sensitive aux conditions initiales ». Voici des métaphores permettant de comprendre ce que signifie ici effet papillon : lors d'une bataille, un cheval perd un clou à son fer. Alors : « Faute de clou, on perdit le fer; faute de fer, on perdit le cheval; faute de cheval, on perdit le cavalier; faute de cavalier, on perdit la bataille; faute de victoire, on perdit le royaume ! » Ou encore : « Le nez de Cléopâtre eut-il été plus long, la face du

monde en eût été changée ».

{112} - *Nos Pensées créent le Monde* - Martine Castello et Vahé Zartarian - Robert Laffont.

{113} - Un hologramme est un objet virtuel sous la forme d'une photographie en trois dimensions. L'hologramme reproduit non pas l'objet photographié, mais la lumière diffusée par cet objet. Il n'y a donc là aucun objet « réel », mais seulement son « reflet » lumineux.

{114} - Cet « ailleurs » est appelé par Pribram : *le domaine de la fréquence*; par Bohm : *l'ordre implié*; par Dutheil : *l'univers superlumineux*.

{115} - Le *koan* est une parabole utilisée par les Maîtres zen et est destiné à faire comprendre au disciple les limites de la logique et de l'ECO. Son énoncé est paradoxal et irrationnel et il est insoluble par la pensée rationnelle : la compréhension d'un *koan* passe nécessairement par un ENOC. Le *koan* est pour le Maître un moyen de communiquer l'expérience spirituelle et la vraie nature de la réalité. L'école zen Rinzaï transmet son enseignement exclusivement par les *koan* : c'est à travers eux que le disciple doit comprendre. Exemple d'un *koan* zen : « Nous nous regardons toute la journée, cependant nous ne nous sommes jamais rencontrés. »



Pour tous renseignements concernant les séances, stages, programmes audio et vidéo, formations au développement personnel et à la thérapie par la Transe, vous pouvez contacter l'auteur :

Michel NACHEZ

7 place d'Austerlitz  
F-67064 STRASBOURG – France

Internet : [www.neo-cortex.fr](http://www.neo-cortex.fr)  
Internet : [www.cd-de-relaxation.com](http://www.cd-de-relaxation.com)

e-mail : [nachez@neo-cortex.fr](mailto:nachez@neo-cortex.fr)

## **BIBLIOGRAPHIE**

### ***Généralités sur les ENOCs***

Hardy, C. – *La science et les états frontières* – Éd. du Rocher

Tart, C. T. – *Altered states of consciousness* – HarperCollins Éd.

Nachez, M. – *Les états non ordinaires de conscience – Essai d'anthropologie expérimentale* – Neo Cortex Éd.

### ***La psychothérapie, l'hypnose, le développement de la personnalité***

Bandler, R. – *Un cerveau pour changer* – InterEditions

Erickson, M. H. – *Ma voix t'accompagnera* – Hommes et Groupes Éd.

Guilane-Nachez, E. – *Bien se connaître pour bien piloter sa vie* – InterEditions

Guilane-Nachez, E. – *Bien vivre, mal vivre – à vous de choisir...* – InterEditions

Guilane-Nachez, E. – *Angoisses, anxiété ? Comment vous en délivrer ...* – Neo Cortex Éditions

Guilane-Nachez, E. – *Vous n'aimez pas ce que vous vivez ? Alors, changez-le !* – Marabout

### ***La guérison***

Guilane-Nachez, E. – *Sources, Mythes et Pratiques du New Age – de ses origines à nos jours* – Presses Universitaires du Septentrion

Lübeck, W. – *Reiki, der Weg des Herzens* – Windpferd Verlag

Silva, J. & Stone R. B. – *Le guérisseur c'est toi* – Ed. Helios

Wiesendanger, Dr H. – *Das grosse Buch vom geistigen Heilen* – Scherz Verlag

### ***Le rêve***

Caillois, R. & von Grunenbaum, G.E. – *Le rêve et les sociétés humaines* – Gallimard

Gallegos E. S. & Rennick T. – *L'imagination active* – Dangles

Glowczewski, B. – *Le rêve et la Terre : rapports au temps et à l'espace des Aborigènes australiens* – 1981 : thèse de 3ème Cycle en Ethnologie - Paris VIII

### ***Le rêve lucide***

Garfield, P. – *La créativité onirique* – La Table Ronde

LaBerge, S. – *Le rêve lucide* – Ed. Oniros

### ***OBE***

Bourgine, J. – *Le voyage astral* – Éd. du Rocher

Monroe, R. A. – *Fantastiques expériences de voyage astral* – Robert Laffont

Monroe, R. A. – *Le voyage hors du corps* – Éd. du

Rocher

### ***La Transe***

Donnars, Dr J. – *La transe : technique d'épanouissement* – Sand

Goodman, F. – *Wo die Geister auf den Winden reiten* – Hermann Bauer Verlag

Lapassade, G. – *La transe* – Que sais-je ?

Lapassade, G. – *Les états modifiés de conscience* – PUF Nodules

Michaux, D. (ouvrage collectif sous la direction de) – *La transe et l'hypnose* – Éd. Imago

Moody, Dr R. – *Rencontres* – Robert Laffont

Nachez, M. – *Les Postures de Transe* – Neo Cortex Éd.

Planson, C. – *Vaudou, un Initié parle* – Jean Dullis Éd.

Roberts, J. – *L'enseignement de Seth* – J'ai Lu

Schott-Billmann, F. – *Possession, danse et thérapie* – Sand

### ***Le chamanisme***

Castaneda, C. – *L'herbe du diable et la petite fumée* – Folio 10/18

Doore, G. – *La voie des chamans* – J'ai Lu

Eliade, M. – *Le Chamanisme et les techniques archaïques de l'extase* – Payot

Eliade, M. – *Religions australiennes* – Payot

Fire Lame Deer, A. – *Le Cercle Sacré* – Albin Michel

Harner, M. – *Chamane* – Albin Michel

Narby, J. – *Le serpent cosmique* – Ed. Georg

Nicholson, S. (ouvrage collectif) – *Anthologie du Chamanisme* – Éd. Le Mail  
Tahca Ushte & Erdoes, R. – *De mémoire indienne*  
– Plon

### ***Neo et Techno-Chamanisme***

Cade, C. Maxwell & Coxhead, N. – *The awakened mind* – Element Books  
Green, E. & A. – *Beyond biofeedback* – Knoll Publishing Co.  
Hutchison, M. – *Megabrain power* – Hyperion Publishing  
Lilly J.C. – *Im Zentrum des Zyklons* – Fisher Verlag  
Nachez, M. – *Neo-Chamanisme* – Ganzfeld, Biofeedback, Binaural, Subliminal – Neo Cortex Éd.  
Patterson, M. – *Der sanfte Entzug* – Klett-Cotta

### ***Le nouveau paradigme scientifique***

Capra, F. – *La Tao de la Physique* – Tchou  
Castello, M. & Zartarian, V. – *Nos pensées créent le monde* – Robert Laffont  
Dutheil, Pr R. & Dutheil, B. – *L'Homme superlumineux* – Sand  
Gleick, J. – *La théorie du chaos* – Flammarion  
Kuhn, T. S. – *La structure des révolutions scientifiques* – Flammarion  
Sheldrake, R. & McKenna, T. & Abraham, R. – *Triologues aux confins de l'Occident* – Éd. St Michel  
Stewart, I. – *Dieu joue-t-il aux dés ?* – Flammarion  
Talbot, M. – *L'univers est un hologramme* – Pocket

Watzlawick, P. – *La réalité de la réalité* – Le Seuil

© Michel Nachez – Strasbourg – 2012

Éditions Neo Cortex

7 Place d'Austerlitz

F – 67000 – Strasbourg – France

[www.neo-cortex-editions.com](http://www.neo-cortex-editions.com)

ISBN : 978-2-918535-30-0

Photo de couverture :  
Cybrea et Erica Guilane-Nachez