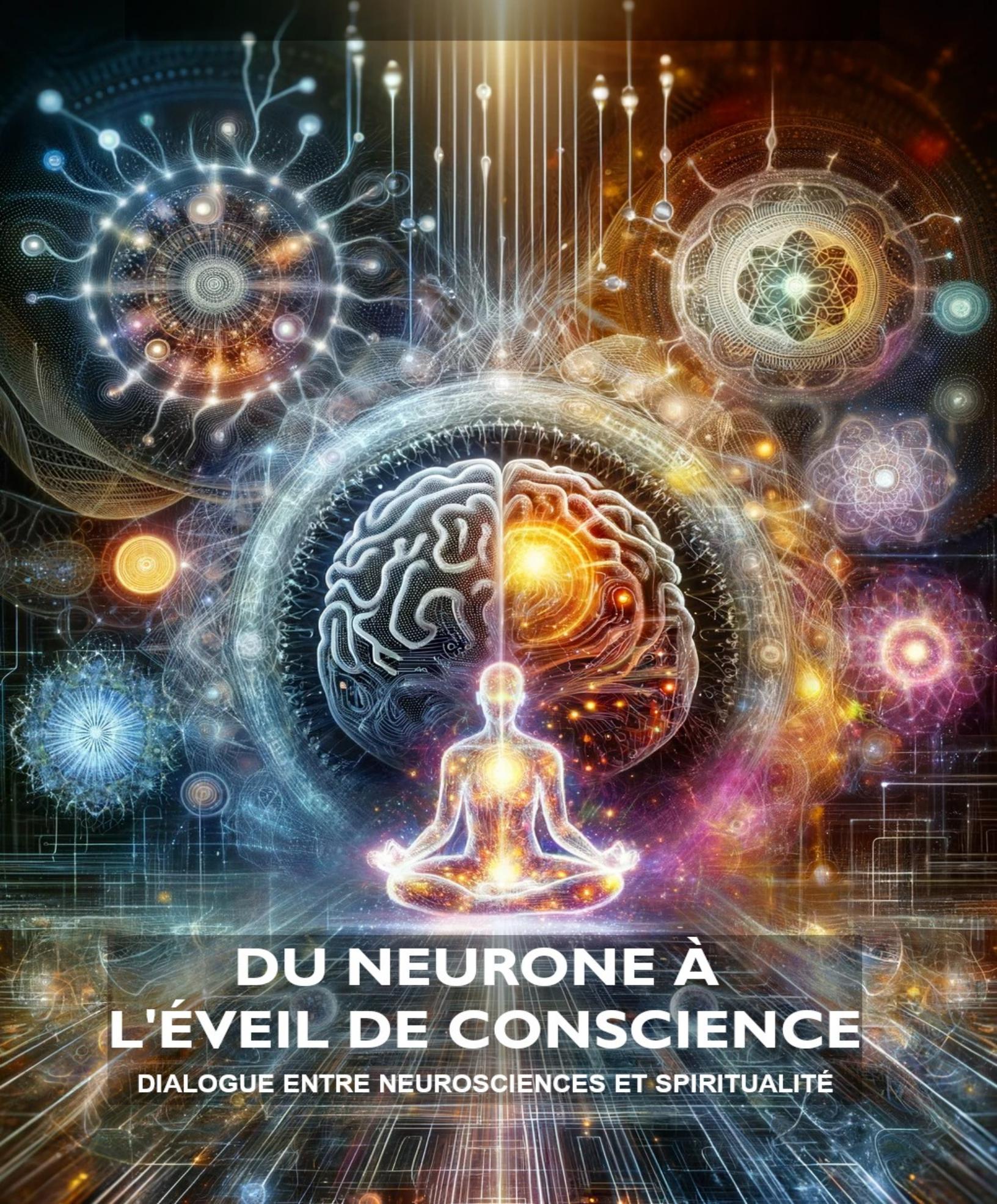


Vincent Sollero & Louis Nahum



DU NEURONE À L'ÉVEIL DE CONSCIENCE

DIALOGUE ENTRE NEUROSCIENCES ET SPIRITUALITÉ

Vincent Sollero & Louis Nahum

Du neurone à l'éveil

de conscience

*Dialogue entre
neurosciences et spiritualité*

www.vincentsollero.com

www.neuropsychologie-consultation.com

© Vincent Sollero & Louis Nahum

Pour tout contact :

www.vincentsollero.com
www.neuropsychologie-consultation.com

Préface 1

La science et la spiritualité sont deux approches fondamentales à la vérité et au savoir. Cependant, elles sont souvent perçues comme mutuellement incompatibles et contradictoires, puisque chaque démarche fait des recommandations qui vont directement à l'encontre des exigences de l'autre. La méthode scientifique exige un questionnement continu, un scepticisme face au subjectif en faveur d'une reproductibilité objective. Les approches spirituelles telles que la méditation et la prière demandent au contraire une suppression des réflexions et des doutes, afin d'atteindre un développement personnel ou un état de conscience particulier. Il est donc peu surprenant que les adeptes de chaque démarche éprouvent souvent une incompréhension, voire un ressentiment, à l'égard des tenants de l'autre.

Cependant, alors que la voie à la connaissance – l'épistémologie – des deux approches est très différente, elle semble souvent conduire aux mêmes conclusions sur le plan ontologique. Ainsi, on peut facilement retrouver des éléments d'enseignements bouddhiques dans les modèles de la physique quantique ou dans des courants philosophiques occidentaux. De surcroît, la poursuite extrême d'un chemin unique de la connaissance comporte des risques. La religiosité, sans questionnement critique et rationnel, peut conduire au fanatisme ou au déni des responsabilités envers la famille et la société. Inversement, la méthode scientifique sans travail personnel peut amener au cynisme et à la vacuité. Les deux extrêmes conduisent donc à un comportement de mépris envers le vivant tel que nous le voyons malheureusement trop fréquemment dans notre société.

Afin d'éviter ces risques, nous devons considérer la science et la spiritualité non comme contradictoires, mais plutôt comme régulateurs mutuels. En effet, si nous arrivons à surpasser l'impression initiale d'antagonisme, nous pouvons nous

rendre compte que les deux approches sont en fait complémentaires. La science excelle dans l'étude du monde extérieur et des lois reproductibles. La méditation et les exercices spirituels sont essentiels pour examiner la conscience subjective et les lois de l'éphémère. La méthode scientifique permet d'accroître le savoir factuel, la pratique spirituelle, le bien-être et les compétences humaines. Par exemple, des exercices spirituels peuvent augmenter la créativité, alors que la pensée scientifique permet une vérification et intégration rationnelle des idées créatives dans le système de savoir. Ensemble, ils peuvent mener à la sagesse.

L'utilisation des deux démarches plutôt que d'une seule devrait donc permettre une connaissance plus complète et équilibrée du monde et de nous-mêmes. Mais est-il possible d'emprunter deux voies de connaissance différentes en parallèle ? Il n'est bien sûr pas avantageux de maintenir une pensée critique lors d'exercices de méditation ou, vice versa, de méditer lors d'une réflexion rationnelle. Cependant, nous pouvons tout à fait nous entraîner dans les deux démarches à différents points dans le temps. La double voie vers la connaissance n'est donc pas linéaire, mais ressemble plutôt à un enfant qui joue au jeu de la Marelle en sautant entre plusieurs champs sur le sol afin d'atteindre le ciel.

Une convergence des deux démarches vers le savoir peut aussi avoir lieu au niveau du groupe ou de la société. Pour ceci, nous avons besoin d'un dialogue entre les individus de chaque approche. Il nous faut un intérêt mutuel pour les pensées de l'autre au lieu de la méfiance qui est prépondérante actuellement. Le livre de Louis Nahum et Vincent Sollero résulte précisément d'un tel dialogue entre un scientifique expérimenté dans la neuropsychologie et un pratiquant de méditation. Il montre de manière élégante que malgré des approches et convictions différentes, un tel dialogue permet un enrichissement réciproque et souvent une convergence d'idées. C'est donc un livre important et j'espère sincèrement qu'il puisse aider à promouvoir la compréhension et l'interaction entre les deux voies.

Adrian Guggisberg, professeur en médecine à
l'université de Genève, neurologue clinicien spécialiste
en neurorééducation et chercheur en neurosciences.

Préface 2

Rares sont les ouvrages traitant de thématiques telles que : méditation et émotions, soin à distance, expérience de sortie hors du corps, Kundalini, amour et compassion ou encore expansion de conscience. Plus rares encore sont les livres qui tentent de les analyser en mobilisant la science et la spiritualité, sans les séparer, ni les opposer. C'est pourtant le pari que Vincent Sollero et Louis Nahum ont réussi à tenir en les faisant dialoguer.

Il y a quelques années, ils auraient été considérés comme deux fous, au mieux deux doux dingues. Mais les choses ont changé. Les sciences dures qui s'imposaient comme seules détentrices de la Vérité ont évolué. Les immenses progrès scientifiques ont amené une connaissance de base : plus on sait et plus on se rend compte qu'on ne sait rien ou si peu... En empruntant la voie de la modestie et de l'humilité, les sciences naturelles font montre d'une plus grande tolérance envers l'inexplicable. Elles proposent des pistes, sans imposer de solutions toutes faites.

C'est le chemin courageux qu'ont également choisi Louis Nahum et Vincent Sollero en cherchant le moyen de faire cohabiter harmonieusement le cœur et la raison, que la société contemporaine oppose. Pourtant, le manque et la sensation de vide de celui en quête de spiritualité sont identiques à ceux ressentis par celui qui cherche des preuves pour des phénomènes que la science, à l'heure actuelle, n'est pas en mesure d'expliquer.

Avec les avancées des neurosciences, on sait désormais que le cerveau et son mode de fonctionnement n'ont pas cessé de nous surprendre. Les chercheurs ont, par exemple, pu identifier des zones sollicitées lors de transes chamaniques, de méditations ou de prières. En cartographiant les émotions et en montrant simplement le fonctionnement du cerveau sur la base d'exemples concrets qui

viennent illustrer la théorie, le présent ouvrage envisage de nouvelles modalités. Tout un chacun pourra y apprendre, découvrir, comprendre le mécanisme qui relie nos émotions à notre corps, via notre cerveau, véritable héros de ce livre, et incroyable machine de précision, qui gère notre corps (physique et psychique), nos émotions et tout ce qui nous définit. En ce sens, cet ouvrage est important puisqu'il tente d'ériger un pont entre science et spiritualité ; bien plus encore, il ne se cantonne pas à l'exploration de pistes à peine défrichées à la machette, mais il propose des solutions de mieux-être et de mieux-vivre en donnant la parole aux principaux intéressés, à savoir celles et ceux qui expérimentent des changements d'états de conscience, des hommes et des femmes qui se sont avancés plus que les autres sur ce sentier fraîchement ouvert en Occident et qui, à la force de leurs témoignages élaguent pour encourager les plus timides à s'engager sur ce chemin bienveillant.

En mettant l'émotion au centre (et pas uniquement le mental) et en défendant une vision globale de l'individu, lié à ce qui l'entoure, les auteurs suggèrent de fuir les automatismes et les habitudes en tout genre pour oser une nouvelle voie, celle de la connaissance (à travers l'expérience et l'émotion), et non pas celle du savoir (directement issu du mental).

À la suite de cette lecture, il ne paraît pas farfelu de réadapter la fameuse devise de Descartes *cogito ergo sum*, je pense donc je suis, en une maxime toute contemporaine : *sentio, ergo sum*, je ressens donc je suis.

Magali Jenny, docteur en anthropologie des religions,
maître-assistante à l'université de Fribourg, auteure.

Introduction

qui sommes-nous ?

Avant le dialogue, la rencontre

Nous nous sommes rencontrés grâce à l’Institut Suisse des Sciences Noétiques à Genève. Ce dernier organise des réunions mensuelles consacrées aux témoignages des personnes ayant vécu des états modifiés de conscience non ordinaires, comme des expériences de mort imminente ou de sortie hors du corps. L’un de nous, Vincent, avait vécu des expériences de ce type et désirait partager avec d’autres personnes. L’autre, Louis, chercheur en neurosciences et neuropsychologue clinicien, était intéressé par l’étude scientifique de ces phénomènes. Nous avions vite sympathisé car nous avons les deux les pieds sur terre tout en ayant une attitude d’ouverture totale à l’inconnu. Nous ne savons pas plus que les autres, chacun détient sa propre vérité !

L’idée du livre a germé alors que nous avions commencé un site internet sur le développement personnel. Nous savions que le monde scientifique pouvait être hermétique à la spiritualité. Par contre, l’inverse nous a surpris. Certes, c’est une réaction de défense, mais qui malheureusement nourrit le rejet de l’autre. C’est pourquoi nous avons voulu jeter un pont de plus pour permettre de concilier, si ce n’est réconcilier, la science, la spiritualité et ses acteurs. Le fruit de notre rencontre est donc ce livre qui mélange témoignages, revues de littérature scientifique, réflexions et surtout dialogues.

Quelques définitions préalables

Nous lisons et écoutons avec nos représentations du monde qui sont véhiculées par le langage. Afin que chacun puisse comprendre dans quel sens nous avons voulu employer un mot, nous avons souhaité commencer par une définition de quelques termes employés dans les chapitres qui vont suivre.

Certains mots ne peuvent pas être définis dans le cadre d'un témoignage car ils sont reliés au vécu et aux croyances personnels tels que par exemples, âme, esprit, conscience. Aussi, le plus important de notre point de vue est de chercher le sens du message au-delà des mots utilisés, de vous focaliser sur le contenu, mais pas le contenant. Sentez-vous libres, de remplacer intérieurement les mots à votre guise, afin de retrouver votre propre langage.

Conscience et état de conscience

Il existe des multitudes de manières différentes de définir la conscience. Il n'y en a pas une qui est meilleure que les autres. Par contre, chacun peut choisir ou se faire sa propre définition qui lui conviendra. C'est pourquoi nous avons choisi de ne pas vous proposer de définition de la conscience, mais plutôt de définir ce que sont les états de conscience.

D'un point de vue scientifique, l'humain peut être dans différents états de conscience. Il y a l'état de veille ou d'alerte, qui nous permet d'expérimenter notre environnement extérieur et intérieur par nos différents sens. L'état de sommeil est celui dans lequel nous perdons conscience de l'environnement. Ces deux états distincts peuvent être considérés comme les deux pôles d'un continuum. Il existe donc des états intermédiaires, des sous-états différents de conscience. Lors de l'état de veille, nous changeons régulièrement d'état de conscience. Par exemple, l'état de conscience nécessaire pour répondre à ses courriels n'est typiquement pas le même que quand nous sommes en train de conduire, de prendre une douche ou de pratiquer du yoga.

Habituellement, l'état de conscience non-modifié est celui où nous sommes en train d'effectuer une activité qui demande de l'attention relativement soutenue sur un objet ou que nous sommes en train de penser à quelque chose. L'état modifié de conscience, dit ordinaire, est celui dans lequel nous pouvons rentrer lorsque nous faisons une tâche répétitive, que nous marchons de manière régulière, méditons, etc. C'est un état plus ou moins distant entre la veille et le sommeil que nous pouvons vivre souvent au cours d'une journée. Par opposition, les états modifiés de conscience non-ordinaires, tels que ceux relatés dans ce livre, sont beaucoup plus rares. De ce seul fait, en faire l'expérience peut être très déroutant.

Une autre distinction concernant la conscience est le niveau de conscience. Encore une fois, selon la discipline (philosophie, spiritualité, psychologie,

médecine, etc.), voire parfois les divers courants de la discipline, les définitions des niveaux de conscience varient. Pour ce présent ouvrage, nous ferons la distinction entre conscient et inconscient pour décrire respectivement tout ce qui est explicite et accessible à la personne, par opposition à tout ce qui est implicite, caché et inaccessible.

Mental

Processus de la pensée, le mental est une machine à penser. Il utilise ce qui est connu, le passé, pour effectuer des projections dans le futur afin de chercher à reproduire ce que l'ego considère comme positif et éviter ce qu'il considère comme négatif.

Ego

L'ego est l'identification au corps et au mental, à la personnalité. Dans une réalité plus vaste, on peut dire que le corps est une manifestation de ce que nous sommes, de même que la personnalité en est une autre.

Soi (avec S majuscule)

Partie supérieure de nous-même. Parfois appelé le Moi supérieur, notre partie divine, etc. Cette partie n'est pas le corps, elle l'utilise le temps de l'incarnation, mais ne meurt pas à la fin de l'incarnation, seul le corps meurt.

Le cerveau en quelques mots

Avant de commencer à parler des recherches en neurosciences sur la spiritualité, nous avons pensé qu'une présentation succincte, non exhaustive et relativement simple sur le fonctionnement du cerveau s'imposait. Elle se focalise sur certains points qui permettront de mieux comprendre ce qui va suivre.

Le neurone

Notre cerveau est composé de milliards de cellules nerveuses, appelées neurones et de milliards de cellules d'un autre type, les cellules gliales. Ces dernières forment l'environnement des neurones ; principalement, elles les protègent, les nourrissent et les encadrent. Les neurones permettent de transmettre et recevoir de l'information par des mécanismes de transmissions électrochimiques. Les dendrites des neurones – sortes d'antennes – reçoivent l'information puis la transmettent via les axones (voir figure 1) qui sont comme des tubes. Si les dendrites sont très petites, de l'ordre du micromètre, les axones peuvent mesurer jusqu'à plus d'un mètre, comme, par exemple du long de la moelle épinière jusqu'aux fibres musculaires de la jambe. Les dendrites avec les corps cellulaires – partie qui contient le noyau de la cellule – représentent essentiellement la matière grise du cerveau. Les axones, la matière blanche. La matière grise est distribuée dans le cortex cérébral, zone qui recouvre l'ensemble de la périphérie (partie externe) du cerveau sur une épaisseur de quelques millimètres.

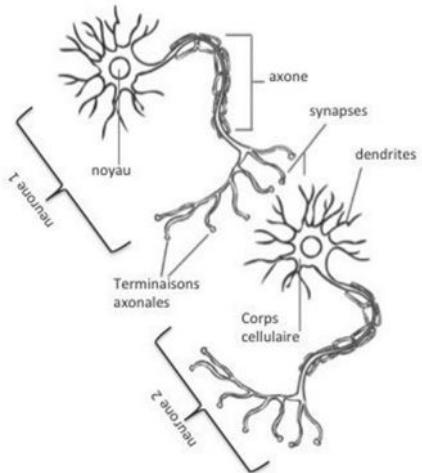


Figure 1. Schéma de deux neurones (neurone 1 et neurone 2) connectés.

L'influx nerveux

L'influx nerveux permet à l'organisme de s'adapter à son environnement interne et externe. Au repos, un neurone a une certaine polarité (répartition des charges positives et négatives). Une stimulation peut changer cette polarité, ce qui va amener les neurones à décharger (potentiel d'action) et à libérer des messagers chimiques : les neurotransmetteurs. Ceux-ci sont des molécules, produites et sécrétées par le cerveau, qui transmettent des messages de neurones en neurones à travers leurs connexions, au niveau des synapses (voir figure 1). La vitesse avec laquelle les neurones déchargent varie. Typiquement, le rythme de l'activité électrique du cerveau est regroupé dans cinq tranches, et associé à une ou plusieurs fonctions. Les ondes delta (0.5-4 Hz) sont liées au sommeil ; les ondes thêta (4-8 Hz) principalement à la mémoire, la créativité, l'état de transe et d'accès à l'inconscient ; les ondes alpha (8-14 Hz) principalement à l'état de détente et de relaxation, à l'apprentissage ; les ondes beta (14-30 Hz) aux mouvements physiques, à la concentration, au stress et à l'anxiété ; les ondes gamma (>30 Hz) dont le rôle spécifique

n'est pas encore très clair, mais qui semblent liées à la perception augmentée, la mémoire, l'attention focalisée et l'intuition.

La connectivité cérébrale

Le cerveau se divise en deux hémisphères, gauche et droit, qui sont grossièrement symétriques dans leur apparence. Les deux hémisphères communiquent entre eux grâce à des faisceaux de fibres blanches : les commissures interhémisphériques. Dans chaque hémisphère, on distingue quatre parties au niveau du cortex : les lobes occipital, temporal, pariétal et frontal (voir figure 2). Si ces régions ont des spécificités dans la fonction qu'ils remplissent (perception sensorielle, mémoire, langage, raisonnement, etc.), nous savons aujourd'hui que le cerveau fonctionne en réseau. Ainsi, lire ces lignes par exemple, va activer tout un circuit de régions cérébrales. Cela peut être constaté par la synchronisation de l'activité des neurones de régions distinctes sur une fréquence donnée.

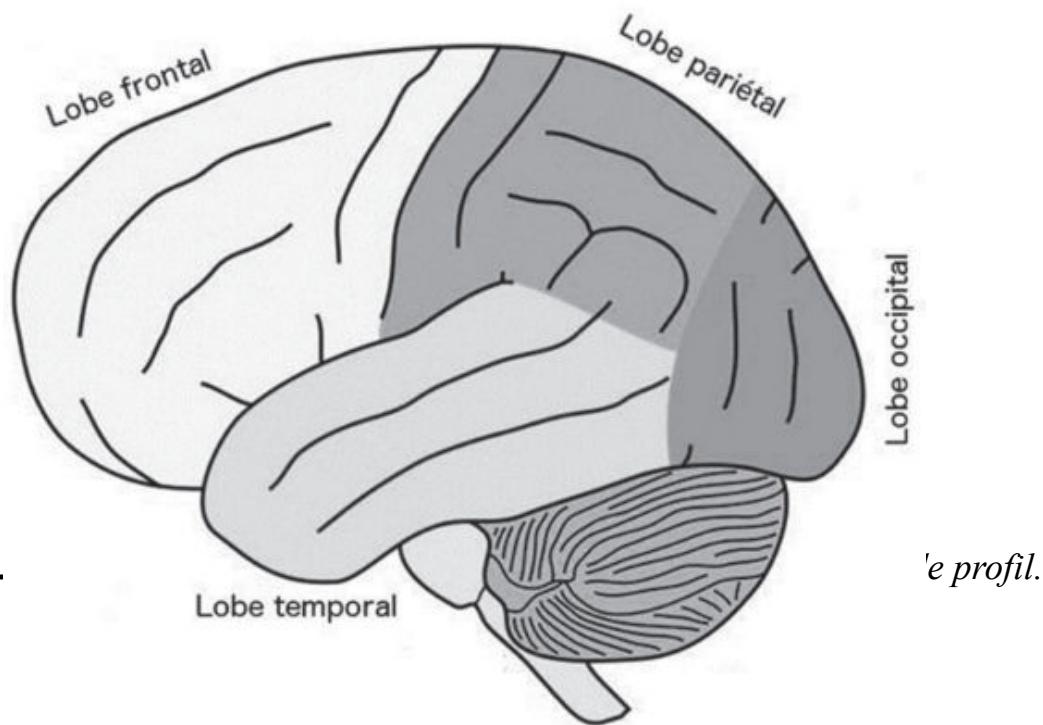


Figure 2.

'e profil.

La plasticité cérébrale

L'enfant possède un nombre plus élevé de connexions interneuronales que l'adulte. Son interaction avec le monde va façonner l'architecture de son cerveau. Il va perdre des connexions et en renforcer d'autres afin de se spécialiser, par exemple dans son langage. Tout le long de la vie, ou en tout cas jusqu'à un âge très avancé, les apprentissages que nous faisons, comme apprendre à jouer un instrument, vont stimuler le cerveau. Ce qui va aboutir à la formation de nouveaux neurones (neurogenèse) et de nouvelles connexions entre les neurones (plasticité cérébrale). Ainsi le volume de certaines régions du cerveau et le câblage des connexions varient d'un individu à l'autre selon leurs expériences vécues.

L'activité du mental

Lorsque nous ne sommes pas concentrés sur une tâche en particulier, que nous attendons, par exemple, notre tour dans une salle d'attente d'un cabinet quelconque, notre cerveau se met typiquement à vagabonder. Nous pensons à ce que nous allons faire plus tard dans la journée, à un souvenir de ce qui s'est passé hier avec son amoureux(se), à ce que peuvent penser de nous les autres personnes dans la salle d'attente, etc. Dans ces conditions, notre attention est portée sur le futur, le passé ou sur des aspects personnels, comme le jugement de soi et d'autrui. C'est ce que nous nommons l'activité du mental. La plupart d'entre nous sommes plongés dans cette activité une grande partie de notre temps, parfois même lorsque nous sommes occupés dans une tâche spécifique (le travail, la cuisine, la conduite, etc.). La figure 3 montre que lorsque nous sommes dans le mental, un vaste réseau cérébral va s'activer. Celui-ci va être coûteux en métabolisme et donc en énergie.

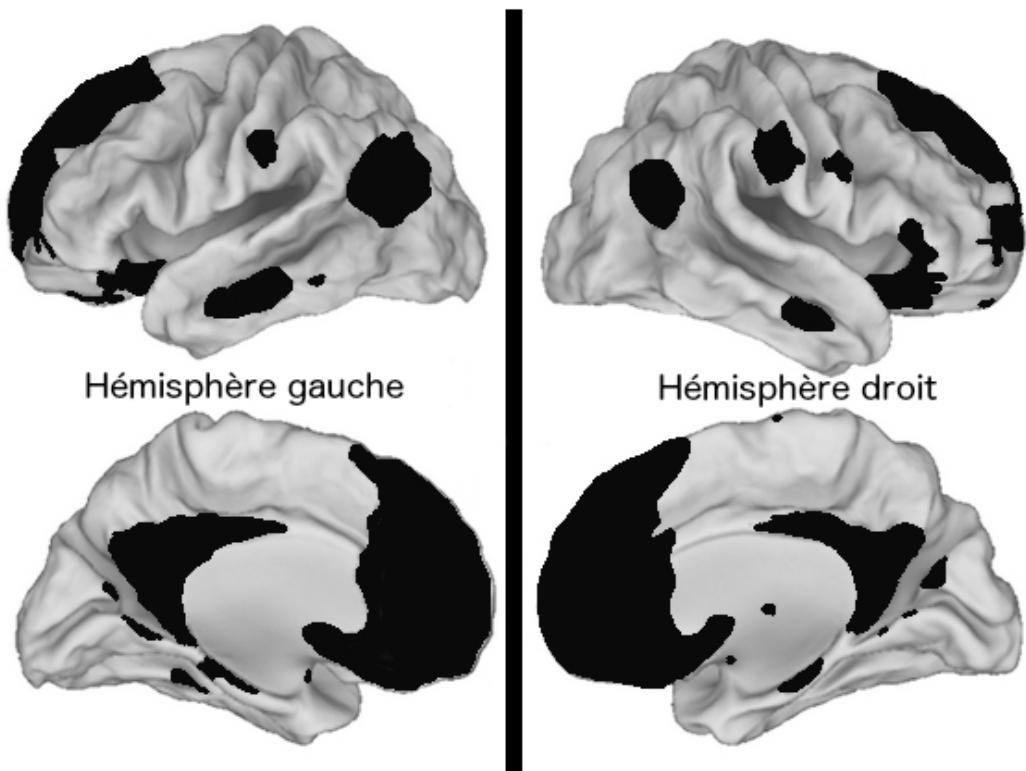


Figure 3. Zones cérébrales activées (en noir) dans les hémisphères gauche et droit

lors de l'activité du mental. Image traduite et modifiée avec permission de l'article de Wang et al., 2012.

Les techniques principales de neuroimagerie

Pour étudier le cerveau humain en action, il existe différentes techniques. Les plus connues sont l'électroencéphalogramme (EEG) et l'imagerie par résonance magnétique fonctionnelle (IRMf). Le premier mesure l'activité électrique du cerveau grâce à des électrodes placées sur la surface de la tête. L'EEG permet ainsi de mesurer l'amplitude et la fréquence avec laquelle les neurones déchargent. En revanche, cette technique est incapable de déterminer de manière précise la localisation de l'activité électrique dans le cerveau. Pour cela, l'IRM fonctionnelle peut être utilisée. Si l'IRM conventionnelle permet d'avoir une

image du cerveau et de quantifier le volume du cerveau, l'IRMf mesure le métabolisme du cerveau à partir de l'apport d'oxygène. Elle est donc utilisée typiquement dans le but de localiser les zones actives durant une tâche ou une condition de repos (rester les yeux fermés sans bouger). Quant à la connectivité cérébrale, elle peut être estimée à partir des deux techniques en analysant la cohérence de l'activité entre les différentes zones du cerveau.

Les travaux référencés dans cet ouvrage

Avant d'aller plus loin, il nous semble capital de clarifier notre démarche concernant le choix des recherches présentées dans ce livre. Tout d'abord, nous avons choisi de cibler notre travail sur le domaine scientifique dans lequel l'un de nous est expert. Il s'agit des neurosciences, et plus particulièrement de la neuropsychologie, laquelle étudie les rapports entre le cerveau humain, la cognition (langage, mémoire, raisonnement, prise décision, etc.), les émotions et le comportement.

Bien entendu, nous sommes conscients que d'une part, d'autres domaines des sciences étudient la spiritualité, et d'autre part, que tout ne se passe pas uniquement dans le cerveau. Nous savons aujourd'hui que d'autres organes possèdent d'ailleurs des neurones. Le corps humain dans son ensemble, peut-être même chaque cellule, est certainement impliqué dans la conscience et les expériences rapportées dans ce livre.

Il existe beaucoup de théories neurobiologiques sur la spiritualité et de travaux disponibles, en particulier sur internet. Malheureusement, les postulats sont parfois erronément présentés comme empiriquement prouvés. Quant aux expérimentations, leur qualité méthodologique est souvent très faible. Cela n'empêche évidemment pas qu'une bonne partie de ce matériel soit intéressante. Néanmoins, nous avons fait le choix de ne présenter ici que des études – à quelques très rares exceptions – publiées dans des revues scientifiques internationales après avoir été évaluées par d'autres chercheurs confirmés. Notre

objectif est de pouvoir montrer qu'en nous basant sur des travaux respectés par la communauté scientifique, nous pouvons donner une base scientifique à des expériences non ordinaires tout en étayant une approche non matérialiste de la conscience humaine.

Méditation et émotions

Quand on parle de méditation en occident, on peut penser à trois principales techniques. Il y a la méditation centrée sur un objet, qui peut être une idée, un problème, un sentiment ou une émotion. L'objectif est de trouver une solution ou de faire germer quelque chose à partir de la focalisation entière de l'attention sur l'objet en question. Un autre type de méditation consiste à faire le vide dans sa tête. Ainsi, il s'agit de chasser les pensées à chaque fois qu'elles apparaissent en se (re)centrant sur un aspect physiologique, en principe la respiration ou un mantra. La troisième forme de méditation, au contraire des autres, prône l'ouverture et le libre passage de toutes les pensées sans exception et sans jugement aucun. Cette pratique est connue sous le nom de méditation de pleine conscience. Dans ces trois formes principales, les émotions surgissent fréquemment. Soit de manière directe sans événement ou objet associé, soit elles accompagnent une pensée, une idée ou un souvenir. Les émotions sont donc souvent mêlées à l'expérience de la méditation et aux états modifiés de conscience en règle générale. L'expérience décrite ci-dessous par Vincent part d'une méditation focalisée sur un objet, en l'occurrence les émotions, et entraîne ensuite Vincent à faire l'expérience du détachement de l'émotion.

L'expérience

Je méditais sur les émotions, sur le lien et l'impact qu'une émotion peut avoir sur nous. Je me suis alors retrouvé en même temps vivant et observant de manière externe l'expérience qui suit. J'avais conscience de ces deux positions de vécu interne et d'observateur externe, simultanément.

J'ai émis une pensée négative, je ne me souviens plus exactement laquelle, mais comme un reproche que je m'adressais comme on le fait si souvent (par

exemple, je suis un incapable, trop gros, etc.). Instantanément, j'ai vu une masse noire arriver vers mon corps. J'ai alors eu conscience, du point de vue de l'observateur, que je pouvais choisir de m'identifier à ce reproche, de le prendre personnellement ou de ne pas m'y accrocher. J'ai d'abord choisi de faire comme on le fait ordinairement, de la prendre personnellement. Toujours de la position externe, j'ai vu cette masse noire s'écraser contre mon corps énergétique et de la position interne, position ordinaire, j'ai senti très clairement cette boule dans le ventre et le plexus qui vous serre le ventre, la réaction à l'émotion.

J'ai « nettoyé » cela et j'ai recommencé. J'ai à nouveau émis la même pensée et revu cette masse noire s'approcher. Cette fois, j'ai décidé de ne pas m'identifier à cette pensée. De manière externe, j'ai alors vu cette masse noire traverser mon corps sans problème et de manière interne, je n'ai ressenti aucun impact.

J'ai compris ce jour-là que ce n'était pas la pensée, l'événement, qui nous faisait souffrir, mais notre façon de l'appréhender. Que nous pouvions soit nous identifier à l'événement, le prendre pour nous ou simplement constater que cet événement a lieu et rester détachés. C'est le fait de s'identifier à l'événement qui déclenche la réaction émotionnelle.

Une image m'est venue pour expliquer ça de manière plus simple. C'est comme si vous étiez assis au bord d'un fleuve et que vous voyez un morceau de bois flotter sur ce fleuve (l'événement). Vous avez le choix de le regarder passer ou vous pouvez essayer de le tirer hors de l'eau (vous y identifier). Si c'est une petite branche (un petit événement) vous aurez peut-être juste les pieds un peu mouillés, si c'est un tronc d'arbre (un gros événement), vous serez alors emporté par sa force. En restant spectateur (sans vous y identifier), vous resterez sec.

Le point de vue scientifique

Tout d'abord, mettons-nous d'accord sur ce qu'est une émotion. Dans le langage courant, une émotion désigne tout état affectif. En science, le terme émotion fait référence à un état affectif qui a un commencement précis, d'une durée maximum de plusieurs heures et est lié à un objet précis. Il existe de

nombreuses théories des émotions. Les présenter ici dépasse le cadre de cet ouvrage. Ce qui ressort de manière évidente de l'ensemble des théories est que l'émotion semble être un processus dynamique et en constant changement, qui touche à la fois des aspects physiologiques (sudation, rythme cardiaque, réaction pupillaire, etc.), moteurs (mouvement, expression faciale, vocalisation), motivationnels (tendance à répondre à l'événement ou la situation qui déclenche l'émotion), cognitif (évaluation de l'événement ou de la situation) et psychologiques (sentiment subjectif). Il se passe une cascade de réactions de toutes sortes, plus ou moins simultanées, lors d'une émotion.

Dans l'expérience de Vincent, une pensée arrive à la conscience. Ensuite, l'évaluation du contenu de cette pensée (reproche sur soi) suscite le sentiment subjectif de l'émotion et s'accompagne d'un ressenti somatique (boule dans le ventre). Au niveau motivationnel, Vincent choisit de réguler son émotion.

Il y a quatre manières principales de réguler l'émotion. Prenons un exemple concret. Je vais au supermarché et arrivé devant la caisse, je m'aperçois qu'il y a une énorme file d'attente. Je ressens alors de l'énervement. Je peux essayer de supprimer mon émotion, en cachant les signes de sa présence, par exemple le froncement des sourcils sur mon visage ou le battement nerveux de mon pied. Je peux aussi tenter de réévaluer la situation pour voir les choses de manière différente, par exemple en me disant que je ne suis pas si en retard que cela pour mon rendez-vous suivant et que je peux prendre ce temps d'attente pour me préparer mentalement à ce rendez-vous d'affaires. Troisièmement, je peux essayer de me distraire de mon émotion, c'est-à-dire éloigner mon attention d'elle, en prenant mon téléphone portable et en regardant les nouvelles du jour par exemple. Enfin, je peux aussi choisir, comme Vincent dans son second essai, de ne pas chercher à réévaluer, à supprimer, ni à me distraire de mon émotion. Mais au contraire, je peux l'observer simplement, sans attentes particulières, en la considérant comme un objet extérieur à moi-même et transitoire pour la laisser s'éteindre d'elle-même.

Lorsque j'essaie de supprimer mon émotion, je crée un désaccord entre mon vécu intérieur (je suis énervé) et ce que je présente au monde extérieur (comportement, expression faciale, etc.). Les personnes qui ont recours à cette stratégie se décrivent de manière globale comme ayant plus de symptômes dépressifs, moins de relations proches avec des gens, de moins bonnes estimes d'eux-mêmes et satisfactions dans leur vie que les personnes utilisant une stratégie de réévaluation (Gross et John, 2003). Avec l'âge, les personnes ont plus tendance à utiliser une stratégie de réévaluation pour réguler leurs affects.

Voyons ce qu'il se passe dans notre cerveau lors de la régulation des émotions. De manière générale, gérer son émotion implique l'activation d'une partie du cerveau se situant à l'avant : l'aire préfrontale. Cette dernière va exercer une inhibition sur l'amygdale, l'une des régions centrales des émotions (Kim et Hamann, 2007). La région préfrontale est apparue tardivement dans l'évolution de l'Homme et se développe également tardivement à l'échelle de l'individu, avec une maturation achevée vers le début de l'âge adulte. Ce lent développement explique pourquoi les enfants ont notamment plus de peine que les adultes à réguler leurs affects. La fréquence d'activité caractéristique du contrôle inhibiteur des neurones de la région préfrontale sur l'amygdale est l'activité alpha. Lorsque nous employons une stratégie de réévaluation de la situation, le cortex préfrontal est mobilisé des deux côtés du cerveau. En particulier, la partie inférieure du cortex préfrontal, le cortex orbitofrontal, qui joue un rôle clé dans le comportement social, sera activée.

La technique de distraction attentionnelle revient finalement à la méditation centrée sur l'objet. Elle consiste par exemple à focaliser son attention sur sa respiration, qui représente ici la distraction. Des régions cérébrales clés dans l'attention vont donc être activées de manière relativement séquentielle dans ce type de méditation. Tout d'abord le cortex cingulaire antérieur sert de détecteur de l'erreur, en l'occurrence, ici, avoir des pensées n'étant pas en lien avec le phénomène de respiration. L'insula antérieur permet par la suite le déplacement de l'attention vers la respiration. Le cortex préfrontal dorsolatéral et le cortex pariétal

vont ensuite être responsables du maintien de la focalisation de l'attention. Phénomène largement connu, centrer son attention sur la respiration à un effet calmant en activant le système nerveux parasympathique. Ainsi l'émotion peut être régulée plus facilement.

Cependant, la technique la plus efficace pour réguler son émotion de manière permanente est celle de Vincent. Dans celle-ci, nous accueillons l'émotion sans nous y attacher, nous identifier à l'émotion et sans aucun effort mental (comme dans la réévaluation, qui peut être cependant la résultante de cette technique, en permettant de voir les choses autrement). Cette technique de régulation émotionnelle est connue en Asie depuis des millénaires et commence à devenir très en vogue en Occident avec l'émergence des techniques de méditation de la pleine conscience. Ces techniques sont désormais employées dans de nombreux hôpitaux et cabinets privés, en particulier par des infirmiers, des kinésithérapeutes, des psychologues et des médecins. C'est Jon Kabat-Zinn (1994) qui a introduit ces techniques dans le courant dominant ou émergeant de la psychothérapie dans le monde : l'approche cognitivo-comportementale.

Il existe des centaines de recherches scientifiques sur la méditation de pleine conscience. Nous vous proposons ici une synthèse des principaux résultats. Tout d'abord, cette pratique méditative apporte une amélioration des capacités cognitives, en particulier au niveau de la créativité et des aptitudes attentionnelles (Chiesa et Serretti, 2010). De manière plus spécifique, les méditants font preuve d'un champ attentionnel plus vaste qui leur permet de réagir plus vite et plus efficacement à des stimulations, d'entrevoir plus de possibilités différentes pour résoudre un problème et de rester plus longtemps concentrés sur des tâches. La pratique de la méditation de pleine conscience apporte par ailleurs une amélioration de l'humeur chez les patients dépressifs, une diminution de l'anxiété chez les patients atteints de troubles anxieux ainsi qu'une baisse de la perception de la douleur chez les patients souffrant de douleurs chroniques (Marchand, 2012).

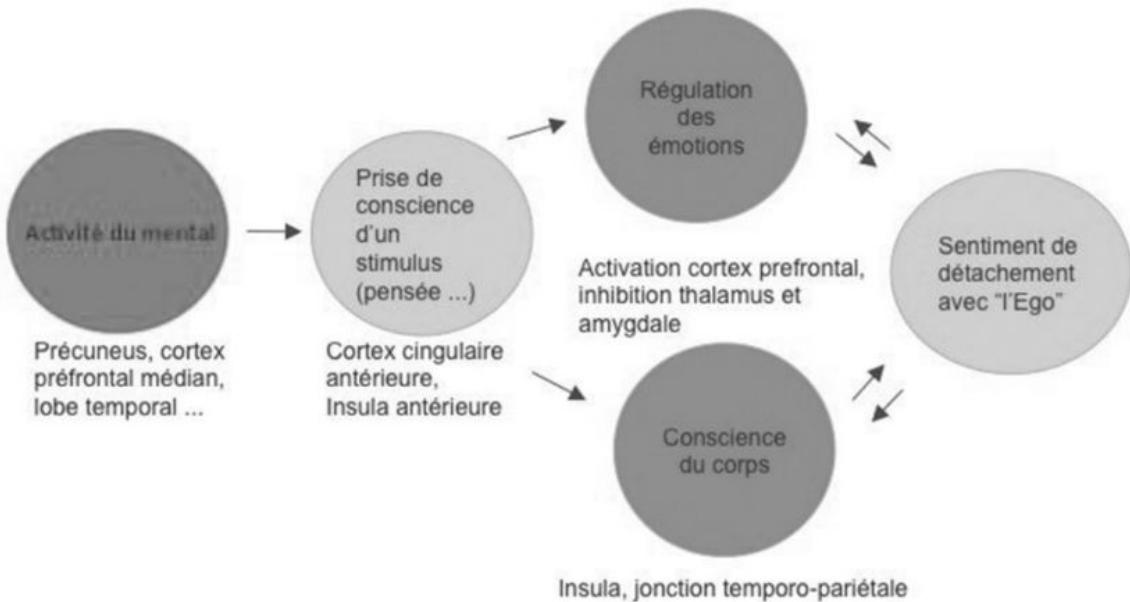


Figure 4. Schéma des processus en jeu avec leurs substrats neuroanatomiques lors de la méditation de pleine conscience.

Durant la méditation de pleine conscience, l'activité des neurones est profondément modifiée (Jerath et al., 2010). Nous avons vu dans l'introduction de ce livre que l'activité de base de notre cerveau au repos se caractérise par de nombreuses activations cérébrales. Celles-ci nous renvoient à nos souvenirs, à nos projections dans le futur et à des pensées centrées sur soi. C'est l'activité du mental. Comme le montre la figure 4, lors de la méditation de pleine conscience, ces régions cessent d'être actives et se déconnectent même du reste du cerveau (Berkovich-Ohana et al., 2013). Ce phénomène est en lien avec la sensation de calme intérieur. Par contre, d'autres régions vont être plus activées. Le réseau attentionnel – dont le cortex cingulaire antérieur est la région principale – qui nous permet de maintenir un focus attentionnel sur un objet, telle une perception externe ou une sensation interne, est renforcé. Par conséquent, il devient, par exemple, plus facile de se concentrer sur ce qui vient dans notre champ de conscience. Si c'est une émotion négative, alors le cortex préfrontal dans cet état

méditatif va pouvoir exercer une action de régulation de l'affect en le libérant ou le transformant. Cela se traduit par une diminution de l'activation de l'amygdale et de l'insula, régions cérébrales impliquées dans la peur, le dégoût, la honte et la culpabilité. Les émotions étant liées au corps, cela aura un effet sur les manifestations somatiques, en l'occurrence un inconfort dans le ventre et le plexus dans le cas de Vincent.

Ce nettoyage des émotions négatives peut amener à des états de paix intérieure profonds et de détachement de la pensée centrée sur soi. Cela va se traduire par le sentiment de faire union avec tout ce qui existe, et au niveau cérébral, par l'activation de régions normalement impliquées dans le comportement social et l'altruisme, comme la jonction temporo-pariétale, et dans la récompense, comme l'aire tegmentale et le striatum. Durant tout ce processus les neurones vont voir aussi leur activité se modifier, traduisant le passage et le maintien d'un état modifié de conscience avec l'augmentation des ondes alpha et thêta dans le cerveau. Les premières étant le signe d'un calme et d'un regard intérieur alors que les secondes sont vraisemblablement le signe d'une connexion avec ce que nous pouvons appeler l'inconscient ou le Soi supérieur, voire même avec une conscience plus vaste.

Nous savons aujourd'hui que les effets de la méditation de pleine conscience modifient de manière permanente le cerveau (Chiesa et Serretti, 2010). Relevons toutefois que cela est le cas pour toute activité, comme jouer du piano, faire du fitness, etc. Néanmoins, la neuroplasticité en lien avec la méditation est particulièrement impressionnante de par l'étendue des modifications qu'elle suscite. Pour n'en citer que les plus marquantes, les connexions cérébrales sont profondément remaniées et le volume de l'amygdale, le centre de la peur dans le cerveau, est réduit alors que celles impliquées dans les aptitudes attentionnelles résistent à la perte naturelle de l'âge. De plus, l'activité au repos devient plus silencieuse, synonyme de quiétude de l'esprit en dehors même de l'activité de méditation. Par ailleurs, les effets ne sont pas uniquement réservés aux

méditants expérimentés. Il est prouvé qu'ils peuvent se faire ressentir très vite chez les débutants, après déjà quelques semaines d'entraînement.

Dialogue

Louis : Comment as-tu « nettoyé » l'émotion négative dans ton expérience ?

Vincent : Comme à ce moment-là, je voyais mon corps énergétique, il était aussi aisément d'agir sur lui, comme dans les techniques de soin. Ce n'est que de l'énergie et nous pouvons agir dessus. Cependant, ce nettoyage ne libère pas la cause du problème. Si bien que la pensée suivante m'aurait à nouveau impacté si je n'avais pas intégré le fait que cette énergie émotionnelle, qui vient impacter le corps énergétique ou émotionnel avec ensuite une répercussion directe sur le corps physique, venait de l'identification à la pensée et à l'émotion.

La libération vient du fait d'avoir constaté que cette énergie émotionnelle était quelque chose d'extérieur à moi et que c'est le fait de m'identifier à l'émotion, de croire qu'elle venait de moi, qui me faisait souffrir. Avec le temps et la méditation, nous pouvons sentir cette énergie avant qu'elle ne nous impacte et alors nous avons le choix de nous identifier à elle ou pas. C'est bien plus facile au début avec des petites émotions, puis il est possible de le faire avec toutes. C'est la libération de la souffrance émotionnelle.

Louis : Il y a historiquement deux tendances principales en psychothérapie, l'une prônant que les émotions sont l'expression d'un problème et qu'elles ne sont donc pas les bienvenues, l'autre, qu'au contraire les émotions sont une source d'épanouissement, à condition de pouvoir les exprimer ou de les libérer quand elles provoquent une perturbation. Dans ton expérience, est-ce que l'émotion apparaît finalement comme une amie ou une ennemie ?

Vincent : Je préfère utiliser le mot « révélateur » plutôt que « problème ». À partir de là, dire qu’elles ne sont pas les bienvenues est dommage. Je dirais qu’elles ne sont pas les bienvenues tant que nous n’avons pas envie de regarder en nous-même. Et tant que nous n’avons pas envie de regarder en nous, nous passons notre temps à trouver un responsable de notre mal-être, de nos désagréments à l’extérieur. Dans mon parcours, je me suis rendu compte que chaque révélateur a été la mise en lumière d’un dysfonctionnement entre le Soi et ce que veut l’ego, le mental. C’est une dysharmonie entre le monde intérieur et le monde extérieur. Le monde intérieur, le Soi est notre partie divine. Tant que nous ne sommes pas complètement alignés, centrés avec, ces incohérences existeront, accompagnées des souffrances qui vont avec. Ce sont donc au final des amies, cela nous permet de voir où nous ne sommes pas alignés avec notre partie divine. Nous sommes donc complètement responsables de notre état intérieur, ce qui n’est pas facile à accepter par l’ego, puisque c’est lui qui doit s’aligner et donc admettre qu’il est dans l’erreur ou qu’il ne sait pas.

Ensuite, la perception d’une émotion peut-être vécue comme négative, mais également positive. C’est le mental qui va colorer l’émotion en fonction du vécu de chacun. L’identification à une émotion est un processus mental. Dans la méditation profonde, lorsque l’on s’installe dans le vide intérieur, il n’y a plus d’identification aux émotions, il y a un lien direct avec le Soi, ce que nous Sommes. C’est notre nature profonde, sous-jacente au mental.

Parler des émotions et vouloir les comprendre, les éviter pour les négatives, les revivre le plus souvent possible pour les positives, est toujours un processus mental et un souhait de l’ego. Il y a une non-acceptation de la situation telle qu’elle est et un souhait de la changer pour qu’elle corresponde à l’attente de l’ego. Ceci est un fonctionnement normal pour ce dernier tant qu’il n’y a pas une compréhension plus large.

Ce qu’il se passe c’est que le système de perception ordinaire actuellement de l’incarnation est très restreint. Nos cinq sens ne nous permettent de voir qu’une

infime partie de la réalité et c'est à partir de cette petite partie que l'ego analyse et là-dessus qu'il construit sa vérité.

Prenons encore une image pour expliciter. C'est comme de voir la vie à travers un objectif d'appareil photo, on ne voit qu'une petite partie du paysage et on la prend pour le paysage complet. Le problème est qu'on n'est même pas conscient qu'on ne voit qu'une infime partie, on est certain de voir la réalité complète et nous construisons notre interprétation de la vie, que nous prenons pour la réalité, depuis cette perception très restreinte. Et, de plus, l'image que nous voyons n'est pas la réalité, mais simplement une réalité construite à travers l'interprétation des filtres mentaux venant de nos conditionnements et croyances. Cela ne s'adresse pas qu'au sens de la vue, mais à l'interprétation même de la vie à travers les conditionnements de chacun. Il n'y a donc pas une vérité, mais une multitude de vérités relatives au niveau d'interprétation des egos de chacun ainsi que d'autres vérités au-delà de ces perceptions réduites, jusqu'à la vision de la perfection de l'ensemble. Ces réalités restreintes que nous vivons peuvent paraître comme profondément injustes, prises séparément de l'ensemble, alors que l'ensemble est parfait.

De même que cette illustration, nos comportements passés peuvent avoir une répercussion sur les faits actuels. Tant que nous nous prenons pour des victimes et accusons l'extérieur, nous sommes dans un fonctionnement de l'ego qui veut changer l'extérieur, car ce n'est pas lui le problème. C'est comme une pièce d'un puzzle qui n'est pas en place et qui essaie de mettre toutes les autres pièces en place autour de lui, parce qu'il ne voit les choses que de son point de vue, alors qu'il lui suffit de s'aligner au puzzle pour se sentir parfaitement bien, en place et voir la perfection de l'ensemble.

Il faut accepter la situation telle qu'elle est et donc également nos émotions. L'acceptation commence par voir et admettre que nous sommes presque tout le temps en réaction à nos émotions et pas dans l'action juste de l'instant présent. Pour l'accepter, il faut de l'amour pour soi, pour s'autoriser à voir toutes nos failles et faiblesses que nous nous cachons nous-mêmes.

Ensuite si nous arrivons à aller voir pourquoi nous avons cette émotion, ce qui la déclenche et ce qui se passe en nous lorsque nous l'avons, ce qu'elle nous incite à faire, le comportement qu'elle nous pousse à avoir, nous pouvons petit à petit nous en libérer en constatant que nous sommes sous son emprise. Que c'est elle qui dicte notre comportement et que c'est rarement le plus adapté à la situation.

La méditation est un outil magnifique pour pouvoir prendre ce recul nécessaire à sortir d'une réaction sous l'emprise d'une émotion. À ne plus en être l'esclave, mais à pouvoir reprendre le contrôle et à la prendre pour ce qu'elle est, un révélateur. Ce qui ne veut pas dire qu'il n'y a plus d'émotion, c'est notre rapport avec elles qui change, ce sont des amies qui nous poussent à comprendre de mieux en mieux notre fonctionnement intérieur qui n'est pas encore en accord avec notre Soi, provoquant des conflits intérieurs amenant ces sentiments de mal-être.

Petit à petit, au fur et à mesure des libérations, nous devenons de moins en moins soumis à ces comportements automatiques, nous sommes de moins en moins sous l'emprise de l'émotion et pouvons commencer à être dans une action face à un évènement plutôt qu'en réaction à une émotion qui est une interprétation du point de vue de l'ego d'un évènement. Nous faisons de plus en plus un choix conscient, ce qui nous semble juste par rapport à la situation et non pas par rapport à ce qu'aimerait l'ego, qui lui est dépendant de l'émotion et sur la défensive.

Pour moi, l'acte juste est ce qui me semble juste pour toutes les parties liées à l'évènement. De pouvoir me mettre à la place de n'importe qui dans la situation et si, de ces autres points de vue, je recevais la proposition que je vais pouvoir dire « oui, c'est juste ». Simplement faire de son mieux et accepter que nous ne voyions qu'une petite partie de la réalité et agir au mieux dans l'instant avec notre compréhension.

Cet acte juste, dans l'instant, est libérateur et nous permet de sortir de nos comportements dictés par les émotions. La libération est toujours maintenant, peu importe ce qui a été fait avant, le karma, etc. L'acte juste maintenant est la libération de tout cela.

C'est de la science « personnelle », car on ne peut pas le mesurer avec une technologie, mais chacun peut l'expérimenter avec la pratique et constater les libérations et le mieux-être que cela apporte.

Notre véritable nature profonde est sous-jacente au mental qui n'est qu'un outil qui a pris une importance telle qu'on le considère, surtout en Occident, comme ce que l'on est. Il y a une identification très forte de la conscience au mental et c'est une erreur que nous devons constater par nous-même, par l'expérience directe.

Tant que nous sommes totalement immergés dans le mental, on ne peut même pas se rendre compte qu'il y a autre chose, de notre vraie nature. C'est comme de demander à un têtard ce qu'il pense de l'eau. Quelle eau ? Il ne se rend pas compte qu'il est dans l'eau. C'est le jour où il va expérimenter la sortie de l'eau qu'il va s'en apercevoir. C'est la même chose avec le mental, il faut expérimenter la sortie du mental pour se rendre compte à quel point on était perdu dedans. La méditation est une des clés possibles pour expérimenter cela. Il y en a d'autres, parfois une expérience soudaine apporte, le temps d'un instant, cet état au-delà du mental.

Pour moi, dans les deux courants en psychothérapie que tu cites, les deux sont dans une approche mentale. En attendant d'expérimenter le Soi, la deuxième approche est préférable, car elle permet la libération de l'énergie perturbatrice. Le fait de refouler une émotion est à éviter tant que possible, car c'est comme ajouter une couche à notre carapace. C'est remettre une couche de mental/ego sur un problème mental/ego, ce qui augmente l'illusion de la séparation avec notre nature divine. C'est se cacher un problème que nous ne voulons pas voir, cela peut être utile un temps, car nous ne pourrions faire face à l'émotion trop forte et donc c'est refoulé dans l'inconscient momentanément, jusqu'à ce que nous soyons prêts à voir. Mais c'est toujours là en nous et il faudra bien un jour ou l'autre le voir pour s'en libérer.

On peut également proposer une troisième approche, réutiliser l'énergie de l'émotion, qu'elle soit positive ou négative, comme énergie stimulante pour

atteindre notre idéal. Ainsi, nous ne refoulons pas cette énergie, nous la redirigeons vers un objectif positif. Nous avons tous un idéal, tel que la fin de la souffrance, trouver le calme intérieur, l'éveil, vivre en harmonie, etc. Il est bénéfique de définir son idéal le plus élevé et de rediriger l'énergie de l'émotion quand elle se présente pour atteindre cet idéal.

Pour reprendre ton exemple, si notre idéal est de trouver le calme intérieur, on peut orienter l'énergie de l'émotion pour cela. Même si, de prime abord, l'énervement est négatif, on redirige cette énergie vers un objectif positif. Par exemple : « Si j'étais dans la sérénité, dans le calme intérieur maintenant, je ne m'énerverais pas pour cela et je me porterais beaucoup mieux. À partir de maintenant, je pratique la méditation tous les jours pour trouver ce calme intérieur. »

Ainsi, on a redirigé quelque chose qu'on prend comme négatif, l'énervement, vers quelque chose de positif, la motivation de trouver notre idéal.

Alors, tout devient positif, car nous utilisons tout ce qui se présente à nous pour atteindre une meilleure qualité de vie par une meilleure compréhension de notre propre fonctionnement et en nous alignant de plus en plus au Soi.

Existe-t-il, à ta connaissance, des techniques psychothérapeutiques différentes des deux courants que tu as mentionnés ? J'ai entendu le nom de psychothérapie transpersonnelle, de quoi s'agit-il ?

Louis : La psychothérapie transpersonnelle est un courant de la psychologie qui emprunte des notions philosophiques issues des grandes traditions spirituelles, en particulier orientales. Nous pouvons dire qu'elle descend de l'approche psychanalytique de Carl Gustav Jung, lequel introduit l'idée d'une conscience collective. Ainsi l'individu n'est plus considéré comme une unité séparée de ce qui l'entoure. Ce courant s'intéresse aussi aux états modifiés de conscience et les incorpore en tant qu'outil dans la thérapie. La psychothérapie transpersonnelle n'est à ce jour pas considérée comme suffisamment scientifique et trop marquée

religieusement par le monde académique et par les organismes qui régissent les différentes associations de psychothérapie dans le monde.

Vincent : Nous sommes réellement reliés à tout et il est possible d'en faire l'expérience directe, ce n'est que l'identification de la conscience que nous sommes à l'ego qui nous en sépare. Le fait de croire que nous ne sommes que cela génère une interprétation de la vie à travers ces filtres et crée notre réalité conditionnée par ces derniers.

Pour beaucoup, nous sommes uniquement dans un monde matériel, physique. Tant que nous y croyons et que nous refusons de remettre cela en question, c'est une vérité que nous vivons. Cependant, cette vérité est relative à notre interprétation de la vie vue à travers nos filtres. Que dit la physique quantique maintenant sur la matière ?

Peut-être que la science arrivera bientôt à la conclusion que le monde physique est une création de la conscience. Conscience que nous sommes, le Soi. Et là, il est possible que des gens pensent que c'est une fuite du monde matériel, ce n'est pas le cas du tout, c'est même l'inverse. Nous pouvons profiter de cette expérience physique totalement, en sachant que c'est une expérience de la conscience que nous sommes. Nous pouvons vivre bien plus pleinement et profondément cette expérience, en conscience justement. C'est simplement retrouver une partie plus vaste de nous-même et profiter de la joie d'expérimenter en amenant cette conscience pleinement dans la matière.

Il faut de l'humilité pour admettre que nous ne savons pas grand-chose et remettre tout cela en question. Le mental croit savoir, mais il ne connaît pas. On devrait arrêter de croire qu'on sait et savoir qu'on croit, car alors nous sommes prêts à ouvrir la porte à de nouvelles possibilités. Le savoir se transmet facilement, mais il n'est pas la connaissance, il est la transmission de l'expérience d'un autre avec son interprétation. La connaissance de ce que l'on est vient par l'expérience directe et n'est pas transmissible, car dès qu'elle est transmise elle devient savoir.

C'est à chacun de découvrir par lui-même son essence, personne ne peut faire ce travail intérieur pour nous.

Pour revenir aux émotions, est-ce qu'il y a des recherches démontrant une prédisposition génétique à la faculté de réguler ses émotions ?

Louis : Oui, d'après les résultats de recherches récentes, les personnes porteuses d'une certaine variation d'un gène lié à la quantité de sérotonine (un messager nerveux impliqué notamment dans l'humeur) dans le cerveau présentent plus de difficultés à réguler leurs émotions (Hariri et Holmes, 2006). En outre, le circuit cérébral entre leur cortex préfrontal et les régions émotionnelles (amygdale) est dysfonctionnel. Maintenant, il s'agit d'une prédisposition qui n'explique pas tout. Elle participe aux différences entre les individus. Mais les expériences que nous vivons, nos comportements, comme la méditation par exemple, peuvent contrecarrer l'influence génétique.

Vincent : Et ça me semble important de le souligner, car pour tout le monde, une vie meilleure, moins soumise aux réactions des émotions est possible. Le fait de dire « je suis comme ça et je ne peux pas changer » est faux. Tout le monde peut changer, mais c'est un choix qui doit être fait par chacun. Si on ne le fait pas consciemment, de toute façon à un moment, ce changement arrive pour tout le monde à travers les expériences que la vie nous amène.

Il s'agit ensuite de s'écouter dans cette nouvelle voie. Cela amène un changement énorme, nous sommes de moins en moins en réaction aux événements, nous arrêtons de les subir pour devenir acteurs et créateurs.

On ne se rend pas compte à quel point nous sommes inconscients de nos réactions « automatiques », presque comme des robots programmés, tant que nous ne faisons pas ce travail intérieur. Plus nous avançons, plus nous prenons conscience de nos fonctionnements automatiques et pouvons choisir de les suivre

ou apporter une autre réponse plus adaptée à la situation. Nous enlevons petit à petit le pilote automatique pour prendre nos décisions en conscience.

Prenons un exemple tout simple pour expliquer cela. Un enfant en jouant avec d'autres enfants lorsqu'il était petit est resté coincé sous la neige pendant un moment quand le tunnel qu'ils avaient creusé s'est effondré sur lui. Il peut garder cela en mémoire, même inconsciemment et à chaque fois qu'il est dans un endroit clos, par exemple un ascenseur exigu, cette personne va « paniquer » ou se sentir mal. Alors que réellement, dans la situation actuelle, elle n'est absolument pas en danger. Elle réagit « automatiquement » à un événement passé sans s'en rendre compte. Le travail intérieur permet de retrouver et constater ce fonctionnement automatique inadéquat afin de s'en libérer.

Derrière chacun de ses comportements automatiques, il y a presque chaque fois une peur cachée. Par exemple le manque de confiance en soi est très courant et peut générer une peur du regard des autres. Certains, pour se la cacher vont développer un comportement agressif en cherchant le pouvoir ou à « écraser » les autres pour tenter de se convaincre qu'ils sont forts amenant un manque de respect de l'autre. Alors que d'autres vont éviter toutes confrontations en ne se défendant pas, amenant un manque de respect de soi. Dans les deux cas, ce n'est pas juste par rapport au Soi et il y aura des conflits intérieurs à résoudre à travers les expériences de la vie.

Un autre exemple : une personne est allergique aux pommes depuis 10 ans. Elle n'a aucune idée du pourquoi. Avec le travail intérieur, cette personne peut se donner les moyens de laisser remonter les blocages et par exemple constater par un souvenir qui survient lors d'une méditation ou d'un soin accompagné que le jour où elle a eu le cœur brisé par une nouvelle inattendue, elle était en train de manger une pomme. Il y a eu, à ce moment, un lien dans l'inconscient entre manger une pomme et l'émotion. Pour éviter ce « danger », qui n'en est pas un réellement, l'inconscient va provoquer une réaction de rejet « l'allergie » aux pommes chaque fois que la personne en mange une. S'autoriser à le voir permet là encore de corriger cette réaction du corps qui n'est pas appropriée.

Si une personne est matérialiste et ne croit absolument pas à la réincarnation, elle ne prendra pas un éventuel vécu d'un ailleurs dans sa recherche et pensera qu'un enfant malade dès la naissance est une preuve qu'il n'y a pas de lien entre l'inconscient, les émotions et l'allergie. Une autre, croyant en la réincarnation dira que c'est une preuve non seulement de la réincarnation, mais du lien entre l'inconscient, les émotions non libérées et la maladie (ici l'allergie). Ceci simplement pour montrer que selon le point de vue, on cherche des preuves pour défendre ce que l'on pense venant de nos croyances. Et que le même phénomène, par exemple ici l'allergie d'un enfant peut être utilisée pour amener une preuve contraire, c'est assez paradoxal.

Je ne dis pas que c'est toujours la solution, il peut sans doute y avoir une multitude d'autres causes à une allergie. Je dis seulement que se priver d'un moyen possible d'amener une suppression de cette allergie est dommage.

C'est pour cela qu'il ne faut rien exclure dans les recherches et s'ouvrir également à ce qui semble irrationnel tant que nous n'avons pas de preuve inverse, pour trouver de nouvelles pistes qui deviendront rationnelles une fois démontrées. Il me semble juste de partir d'un point de vue neutre pour laisser la solution émerger et non pas de vouloir démontrer une croyance, aussi tenace et ancrée soit-elle. Car il me semble qu'actuellement, il est impossible de démontrer de manière irréfutable ni l'une ni l'autre des possibilités, ou est-ce que de ton point de vue scientifique, des preuves existent qui excluraient une version ?

Louis : Non il n'existe pas de données empiriques pour infirmer de manière catégorique l'une ou l'autre de ces hypothèses.

Soins à distance

L'Homme n'a pas attendu les connaissances biologiques et chimiques actuelles pour se soigner. De tout temps et sur toute la surface du globe, il a eu recours à d'autres moyens, en particulier à ce que nous regroupons aujourd'hui sous le nom de soins énergétiques. C'était, jusqu'à il y a peu, la seule méthode accompagnée de la médication à base de plantes. Ce réflexe est d'ailleurs encore en chacun. Que fait-on lorsqu'on se cogne la jambe par exemple ? Instinctivement, on met nos mains à l'endroit douloureux. On utilise notre magnétisme sans le savoir, par réflexe. Que fait-on lorsqu'une personne que nous aimons se trouve loin de nous et malade ? Nous lui envoyons de bonnes pensées, par écrit ou mentalement sous forme d'une prière, par exemple.

Témoignage de Vincent

Dans les lignes suivantes, je vais vous présenter brièvement mon parcours dans les soins en guise de témoignage.

La première expérience que j'ai eue avec un soin a été de me couper le feu. J'étais en vacances et je me suis fait piquer par une méduse sur l'épaule et tout le bras. Une personne était heureusement sur la plage et disait pouvoir couper le feu. Les piqûres de méduses sont douloureuses, j'ai donc accepté même si je n'y croyais pas vraiment. Cette personne m'a effectivement coupé le feu sur l'épaule et le haut du bras, mais il me restait l'avant-bras qui me brûlait. J'ai alors entendu une voix à l'intérieur de moi, « fais-le ». J'ai placé ma main au-dessus de mon avant-bras et immédiatement j'ai senti la chaleur qui sortait de mon avant-bras pour aller dans ma main. La douleur et les traces rouges ont complètement disparu.

J'ai ensuite voulu en savoir plus et j'ai acheté plusieurs livres et suivi des formations sur une multitude de techniques comme, entre autres, le magnétisme, la guérison pranique, le chamanisme, le reiki, le quantum touch, la reconnexion, l'équilibrage énergétique, l'EFT, le Hoo'ponopono, l'EMDR. J'ai essayé de rester le plus ouvert possible et de m'intéresser à toutes les différentes techniques pour ne fermer aucune possibilité d'apprendre, ne pas m'enfermer dans une technique.

Tout cela est un cheminement et finalement, maintenant, mes soins sont différents à chaque fois et cela reste un très beau moment de partage.

Actuellement, dans un soin, je sors du mental et ressens simplement ce que je dois faire pour la personne dans le moment. Je n'ai plus de technique ou de méthode stricte que je suis à la lettre. Parfois j'utilise une technique apprise, parfois une autre et d'autres fois encore c'est quelque chose de nouveau que je n'ai jamais fait, mais ça arrive tout seul et je laisse faire.

En fait, de mon point de vue actuel, le problème est un révélateur. Il montre qu'il y a quelque chose qui ne fonctionne pas. Un point qui me semble important est d'en trouver, si possible, la cause et pas de simplement supprimer le symptôme.

La cause peut venir d'une multitude de facteurs. Il y a pour moi un profond lien entre l'état émotionnel, les croyances (conscientes et surtout inconscientes), le bien-être intérieur, le physique et des énergies plus ou moins subtiles que la science ne capte peut-être pas encore, mais qui peuvent être ressenties. Un blocage physique peut influencer votre état émotionnel et inversement. Une croyance ou un conflit interne peuvent générer du stress, un mal-être qui peut déboucher sur une maladie ou un blocage physique.

Le problème peut venir également de mauvaises habitudes dont on peut se rendre compte facilement, comme une mauvaise alimentation sur une longue période, dont on peut même être conscient, mais ne pas écouter. Cela peut également être beaucoup plus subtil au niveau des énergies, en lien avec un mauvais fonctionnement totalement inconscient provenant de choses dont on n'a

aucun souvenir. Il y a plusieurs niveaux, du corps physique aux énergies les plus subtiles avec entre les deux les méridiens, les chakras. Par exemple, la médecine chinoise sait depuis très longtemps que le corps est parcouru de méridiens. D'ailleurs l'acupuncture utilise cela et son efficacité est reconnue maintenant, même en Occident. En Orient, les chakras sont connus depuis des millénaires, ils alimentent les différentes parties du corps. On peut les ressentir, chez l'autre, mais aussi en soi. Quand tout va bien, ces méridiens (qui ne sont pas physiques) amènent de l'énergie à tous les organes et aux différentes parties du corps. On peut voir ça comme les artères qui amènent le sang partout dans le corps, mais à un niveau non physique. S'il y a un blocage, il y a un problème, une partie du corps n'est plus alimentée correctement et ne peut plus fonctionner de manière optimale. Il est possible de ressentir ces blocages et de les libérer, ce qui permet à l'énergie de circuler normalement à nouveau.

Finalement un soin est une aide pour harmoniser l'ensemble, du plus subtil vers le plus dense, le corps physique, afin de retrouver bien-être physique, psychologique et énergétique.

Parfois cela reste au niveau du physique et je travaille à ce niveau par imposition des mains ou d'autres techniques. D'autres fois je ressens que c'est émotionnel et le soin peut passer par une relaxation suivie d'une discussion pour libérer cette émotion et sa cause. Ou encore, ce sont des blocages au niveau énergétique plus subtil. Dans ce cas, je ressens une connexion profonde avec le tout et je ressens des énergies qui me traversent pour aller vers la personne. Parfois je ressens que c'est une expansion de conscience qui sera utile. Depuis que j'ai eu cette expérience (voir chapitre expansion de conscience), je peux la reproduire à volonté. Alors je fais une expansion de conscience en posant mes mains sur la tête de la personne allongée.

Suivant le soin effectué, il arrive que les personnes s'endorment pendant un soin ou ressentent un état de plénitude et de bien-être. Il arrive aussi pour certaines de ressentir une énergie qui se déplace dans leur corps, avec parfois disparition de la douleur immédiatement ou simplement un bien-être intérieur qui suit sans

savoir pourquoi. Ce sont des libérations. Il est également arrivé à quelques-unes de ressentir l'union avec le tout. Les croyances des gens colorent également leurs expériences et ressentis. Ainsi, une personne qui aimait Bouddha, l'a vu venir vers elle lors d'un soin et une autre, sans croyances religieuses, a vu des boules de lumières de différentes couleurs en ressentant un profond bien-être.

En fait, c'est à chaque fois différent parce que chaque personne est unique et son ressenti aussi. Il arrive aussi qu'une personne ne ressente rien, ce n'est pas un problème et ne veut pas dire qu'il ne s'est rien passé. Cela peut très bien travailler à un niveau subtil et il n'y a aucun ressenti physique, mais parfois c'est une prise de conscience ou un changement de comportement qui intervient plus tard. C'est aussi pour ça qu'il est très difficile de mesurer les résultats dans les soins.

Encore une fois, pour moi le plus important pour une personne est de trouver la cause et pas de vouloir supprimer le symptôme qui revient à supprimer le message d'alerte.

Témoignage anonyme

J'ai eu la chance que Vincent me prodigue des soins à plusieurs reprises, que ce soit à distance où en sa présence, voici mes témoignages.

Quelques semaines après m'être cassé le pied, alors que la douleur était encore très vive nous voyagions ensemble à New York.

Arrivé sur place lors de la première matinée je ne voyais vraiment pas comment j'allais pouvoir suivre le rythme de marche de mes amis tant la douleur était présente. J'en fis part à Vincent et quelques heures plus tard la douleur était très estompée puis devint quasi inexistante au fil des jours.

Je suis convaincu que si Vincent n'avait pas fait de soin je n'aurai vraiment pas apprécié ce voyage à sa juste valeur.

Plus tard, Vincent dînait à notre domicile et nous lui avons expliqué que notre petit animal domestique « Zouzou » le hamster avait été sauvagement attaqué par notre chatte et qu'elle l'avait laissé pour presque mort, le ventre bien lacéré.

Vincent garda le hamster dans ses mains pendant une bonne demi-heure. Il nous dit de le surveiller régulièrement jusqu'à ce qu'il aille mieux et effectivement notre bestiole préférée survécut miraculeusement à cette blessure.

Également, alors qu'il pratiquait un soin sur une patiente en ma présence, il me permit de sentir les blessures des différents corps (énergétiques ?) astraux. Je passais ma main lentement au-dessus du corps allongé et je ressentis une résistance, comme un frein qui me ralentit puis stoppa la main à un endroit très précis. Il s'avéra qu'effectivement, il y avait eu quelques années de cela une fracture à cet endroit. Pourquoi ma main s'est arrêtée là ? Je n'en sais rien.

Encore, lors d'un après-midi passé en notre compagnie, il me soigna d'une douleur persistante sur le bras gauche.

Il a aussi soigné à distance mon fils en coupant le feu suite à une brûlure à la main. Immédiatement le petit a cessé de pleurer ne ressentant plus la douleur et aucune cloque n'est apparue le lendemain.

Merci, Vincent, pour ta bienveillance, ces expériences nous éveillent.

Le point de vue scientifique

Nous pourrions croire, de prime abord, que le monde scientifique ne s'est pas du tout intéressé à la question du soin à distance ou de la guérison spirituelle, tant les croyances dominantes que ces phénomènes ne sont que de la supercherie semblent être ancrées. Et pourtant, il existe plus d'une centaine de données scientifiques publiées dans des revues internationales qui ont comparé des groupes de personnes recevant des soins à distance avec des personnes n'en recevant pas. De manière généralement officieuse, beaucoup de médecins dans les hôpitaux font d'ailleurs appel à certaines occasions à des guérisseurs (coupeurs de feu) pour des soins à distance prodigués en faveur de leurs patients. Une grande partie des

personnes en Orient, mais aussi en Occident, croient d'ailleurs au pouvoir guérisseur des prières. De plus en plus de personnes font recours à ces pratiques de soins à distance pour des problèmes de santé physique ou mentale.

Les recherches scientifiques dans ce domaine donnent des résultats contrastés. Astin, Harness et Ernst (2000) ont réalisé une étude statistique sur l'ensemble des travaux qu'ils ont trouvés sur le sujet. Ils ont d'abord pris la précaution d'écartier toutes les études ne remplissant pas les critères méthodologiques fondamentaux. De cette manière, seules les études incluant des personnes présentant une pathologie bien définie avec des effets mesurables, des conditions de contrôle (condition dite aussi "placebo" dans laquelle la personne croit recevoir un soin à distance, mais n'en reçoit pas ou se trouve dans le doute d'en bénéficier), et une randomisation adéquate (attribution au hasard des participants aux conditions de contrôle et expérimentale et sans que l'expérimentateur ne sache si la personne va bénéficier du soin ou non), ont été prises en compte. Ils ont ensuite regroupé les études sélectionnées en 3 groupes selon que le type de soin à distance concerne : la prière, l'envoi d'énergie (magnétisme à distance) et une catégorie incluant les autres types de soins à distance (exemples : guérisons psychokinétiques et paranormales). Les trois groupes donnèrent des résultats relativement similaires avec en moyenne 57 % des interventions qui aboutissent à un effet positif. Une analyse statistique combinée de toutes les études sur la force de l'effet suggère que celle-ci est faiblement positive. La conclusion est qu'il n'y a pas pour le moment de preuves scientifiques publiées suffisamment convaincantes en faveur des soins à distance.

Depuis cette publication qui ne prend en compte que des études réalisées avant l'année 2000, d'autres données se sont ajoutées. Trois ans plus tard, l'un des auteurs de l'étude susmentionnée (Ernst, 2003) propose une mise à jour et en 2006, Masters, Spielmans et Goodson (2006) publient également une analyse regroupant les études les plus robustes sur le plan méthodologique. Les résultats, depuis lors, vont dans le sens d'un effet encore moins important des soins à distance. Le domaine est devenu encore plus controversé et l'attribution de

financement pour ce type de recherche est devenue extrêmement rare. Les raisons de cet échec sont multiples.

L'une des plus grandes difficultés pour les études sur la prière et les intentions positives est de contrôler ces dernières. Effectivement, nous ne pouvons pas savoir si d'autres personnes – en dehors de la personne choisie pour l'étude – vont prier et avoir des intentions positives pour les participants. Ce qui pourrait effacer les différences entre les personnes malades bénéficiant des prières faisant partie de la recherche de ceux n'en bénéficiant pas. De plus, il n'est pas exclu que l'incertitude provoquée par le fait que le patient ne sait pas s'il bénéficie ou pas des soins à distance ou des prières en raison des contingences expérimentales (le patient doit être aveugle à son traitement pour contrer l'effet placebo) ne perturbe pas la réception des énergies de guérison. Cela pourrait être aussi le cas des croyances négatives émises par le participant et les expérimentateurs comme la croyance que le soin à distance ne peut pas aider. Par ailleurs, les effets des soins à distance pourraient avoir échappé aux mesures expérimentales, lesquelles sont basées sur la santé physique. C'est en tout cas ce que semble indiquer une étude sur les effets du Reiki à distance, une méthode de soins énergétiques d'origine japonaise (Shifflet et al., 2002). Dans cette recherche, le Reiki n'apporte pas d'amélioration de la récupération de personnes ayant subi un accident vasculaire au niveau de leur indépendance dans les activités de la vie quotidienne.

Néanmoins, les patients bénéficiant d'un soin Reiki à distance rapportent davantage d'envie de faire des choses. Il serait donc intéressant d'inclure dans toutes les études des mesures psychiques : humeur dépressive, angoisse, stress et bien-être en général. Ceci permettrait aussi de voir si l'humeur, l'état psychologique, telle la dépression, pourrait bloquer les effets des soins à distance.

Malgré ces résultats mitigés, il existe en revanche de nombreuses recherches indiquant que les soins à distance influencent les cerveaux du donneur et du receveur de soin. Bladwin et Hammerschlag (2014) ont récemment analysé l'ensemble des études portant sur les changements neurophysiologiques mesurés à partir d'électrodes placées sur la surface de la tête chez la personne donnant le

soin pendant un essai à distance. En résumé, le phénomène le plus fréquent pendant un soin à distance est que les participants censés envoyer de l'énergie de guérison voient leur activité cérébrale modifiée avec une augmentation d'activité alpha mesurée sur la partie frontale (devant) de la tête et une augmentation de la synchronisation de l'activité alpha entre les parties frontale et occipitale (arrière de la tête). Cette réponse semble s'améliorer avec l'entraînement. Les mesures de la fréquence cardiaque et de la conductance thermique également revues dans ce travail montrent une augmentation dans la condition de soin comparée à des conditions de repos. Ces résultats étaient attendus et consistants avec l'idée que donner un soin implique un certain type d'état mental qui stimule le système nerveux autonome. Reste à savoir si ces modifications physiologiques, en particulier au niveau cérébral, ne représentent pas une simple augmentation de l'attention portée sur le corps ou l'effet général de rentrer dans un état de diminution nette de la fréquence respiratoire avec la détente du corps.

Les receveurs des soins à distance présentent également des changements neurophysiologiques. C'est en tout cas ce qu'indique une étude de neuroimagerie (Achterberg et al., 2005) et une récente étude électrophysiologique (Pike, Vernon et Hald, 2014). Dans la première, onze guérisseurs hawaïens utilisant diverses méthodes de soins énergétiques se sont prêtés au jeu de faire des soins à distance pour une personne proche (membre de la famille ou ami). Les guérisseurs devaient effectuer une série de soins par tranches de deux minutes entrecoupées de phases de deux minutes sans soin, pendant que le receveur du soin était dans un appareil d'imagerie par résonance magnétique. Seul l'expérimentateur connaissait et dictait le déroulement de la séquence de phases de soin et de pause au guérisseur. Le receveur ne savait pas quand il recevait le soin. Les résultats montrent qu'il y a des différences statistiquement significatives entre les phases de soin et de pause au niveau des activations cérébrales. Lors du soin, ils observent davantage d'activation dans le cortex cingulaire antérieur, dans le cortex préfrontal, ainsi que dans la région du précuneus. Ces trois régions sont aussi

impliquées dans la méditation profonde, en particulier la méditation de pleine conscience.

Dans la deuxième étude, l'activité électrique du cerveau des participants, en l'occurrence des étudiants universitaires, était mesurée alors qu'un tiers d'entre eux recevait un soin énergétique par une personne se trouvant dans la même pièce. Le donneur de soin était expérimenté et la technique basée sur l'intention mentale de soigner accompagnée de la manipulation d'énergie par les mains dans les centres énergétiques liés au corps du receveur (méthode du Dr. Natale Finocchiaro). Un autre tiers des participants était également en présence du pratiquant de soins énergétiques, mais ce dernier ne faisait que simuler le soin tout en réalisant mentalement une tâche arithmétique. Le dernier tiers de participants était seul dans la pièce et ne recevait pas de traitement à distance. Aucun participant, ni l'expérimentateur en charge de placer le matériel ne savaient si le soin était réellement donné ou pas afin d'exclure un éventuel effet placebo.

Au niveau de l'effet subjectif, les auteurs trouvent que le soin est la seule condition dans laquelle les participants rapportent une baisse de leur état d'anxiété (mesuré par un questionnaire rempli avant et après l'enregistrement cérébral) après l'expérience. Ce résultat spécifique à la condition de soin se reflète également dans la mesure physiologique. L'activité cérébrale au niveau des ondes alpha sur les électrodes frontales est significativement modifiée par le soin à distance en comparaison avec les deux autres conditions. Le soin induit davantage d'asymétrie entre les deux hémisphères cérébraux concernant l'activité alpha. Ce résultat ne semble cependant pas spécifique au soin, si on se tient aux résultats d'une recherche (Kawano et al., 2000) démontrant que l'activité alpha est également modifiée lorsque quelqu'un reçoit de l'énergie brute envoyée par le biais du To-ate, un art martial japonais ancestral.

Il semblerait aussi que lors d'un soin à distance, le cerveau du donneur et du receveur se synchronisent, et cela même lorsque le receveur ne sait pas qu'il est en train de bénéficier d'un soin à distance. C'est ce que prétend une étude de Ventura, Saroka et Persinger (2014). Dans celle-ci, 8 personnes ont été recrutées pour soi-

disant une étude sur les effets neurophysiologiques de la relaxation. Ils ont été placés confortablement sur un fauteuil pendant que leur activité neuronale été enregistrée à l'aide de 19 électrodes pendant 10 minutes. Durant ce laps de temps, ils ont dû visualiser mentalement trois formes géométriques et trois mots associés présentés visuellement avant l'enregistrement. Simultanément et sans que les participants ne le sachent, un maître Reiki (2 maîtres ont participé à l'étude) était situé dans une pièce d'un autre bâtiment dans le même fauteuil et avec le même casque EEG pour mesurer son activité neuronale. Dans la moitié des cas (4), le maître Reiki a envoyé de l'énergie cosmique de guérison en suivant une procédure de mentalisation des trois mêmes symboles géométriques et mots associés que les participants. Dans l'autre moitié des cas, le maître a imaginé ces trois symboles et répété les mots avec l'instruction de les envoyer mentalement à l'autre personne sans l'intention du soin, ni l'envoi d'énergie de guérison. Cette condition est la condition de contrôle, car elle est dépourvue d'intention de soin et de transmission d'énergie, en tout cas, intentionnellement.

Les auteurs ont ensuite calculé la corrélation de l'activité cérébrale pour sept fréquences d'ondes électriques types (delta, thêta, alpha bas, alpha haut, beta bas, beta haut et gamma) entre le receveur et le donneur de soin, ainsi qu'entre les deux personnes de la condition de contrôle (sans le soin). Plus la corrélation est positive et élevée, plus cela signifie que l'activité électrique est semblable d'un cerveau à l'autre sur une fréquence type. Les résultats sont étonnantes. En effet, les paires donneur-receveur de la condition de soin présentent davantage d'activité thêta que les paires de la condition de contrôle. De plus, l'activité cérébrale au niveau des ondes thêta se synchronise entre le donneur et le receveur après trois minutes de soin comme le montre la figure 5. Ceci indique que la synchronisation n'est pas le fruit du hasard, car elle se met en place avec le temps durant la période du soin. Ce n'est pas non plus un effet placebo, c'est-à-dire la conséquence de l'attente d'être soigné ou de recevoir quelque chose, puisque les receveurs ne savent pas qu'ils reçoivent un soin Reiki. Les auteurs observent une corrélation de l'activité cérébrale entre le maître Reiki qui ne prodigue pas de soin

et le participant au niveau des ondes beta haut et gamma, dès le début de l'enregistrement cérébral (figure 5). Cela suggère que le fait de visualiser les formes et de prononcer les mots ont produit les mêmes effets neuronaux chez le maître Reiki et les participants. Le fait que les cerveaux se synchronisent durant un soin à distance au niveau de la fréquence d'onde thêta ne semble pas le fruit du hasard. Pour les auteurs de cette étude, il existerait un lien entre le champ magnétique terrestre et l'activité thêta des cerveaux humains. Nous avons vu dans le chapitre précédent que la méditation profonde induit une augmentation de l'activité neuronale thêta. Ensemble, ces observations pourraient suggérer que cette activité reflèterait, entre autres, la connexion à une énergie plus vaste que nous.

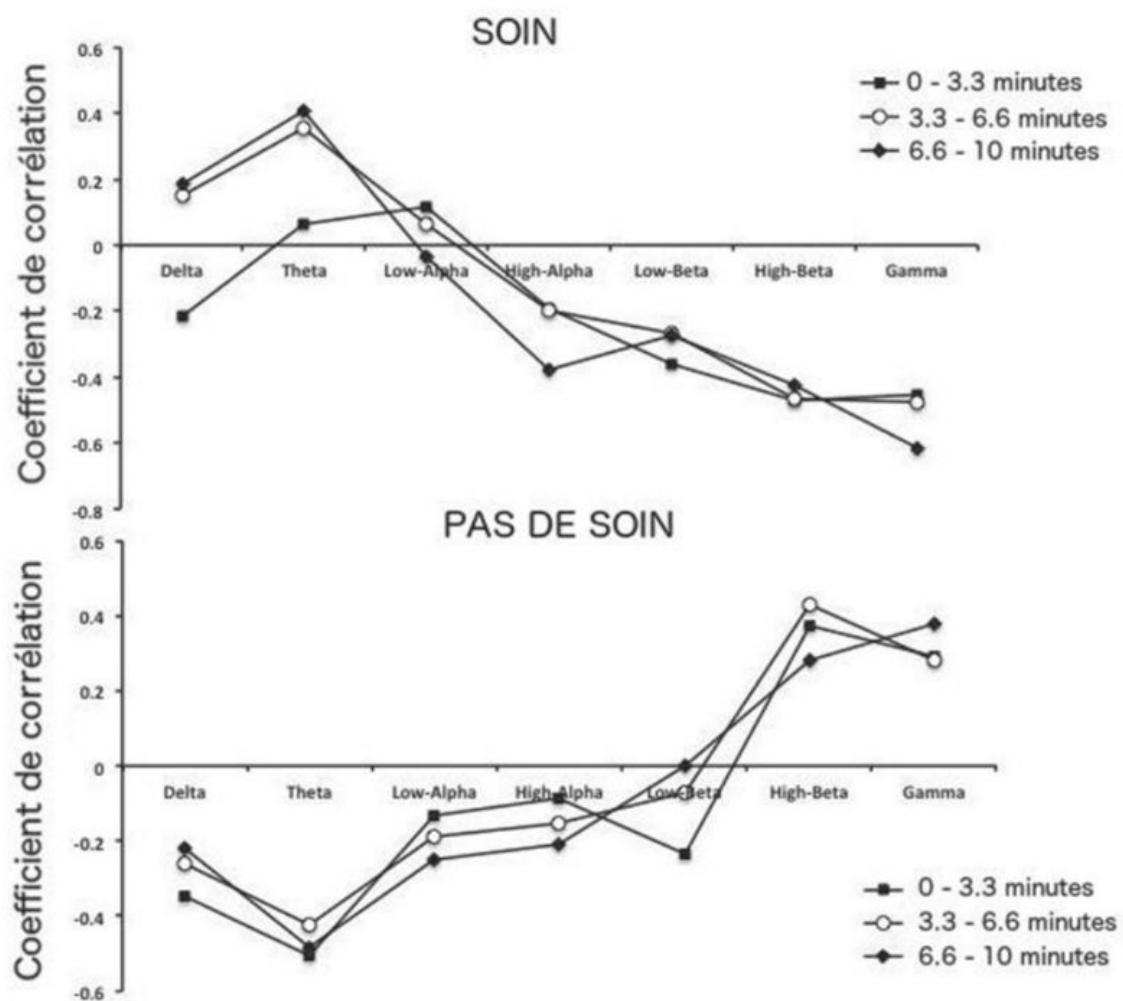


Figure 5. Coefficients de corrélation moyens de l'activité cérébrale dans les bandes de fréquences

Delta, Thêta, Low-Alpha, High-Alpha, Low-Beta, High-Beta and Gamma entre les donneurs et les receveurs de soin (condition “Soin”) et les donneurs et receveurs sans soin (condition “Pas de soin”) selon trois périodes de temps : début de la procédure d'enregistrement (0) à 3.3 minutes ; 3.3 minutes à 6.6 minutes et enfin 6.6 minutes à 10 minutes.

Image prise et traduite avec permission de l'article de Ventura, Saroka, et Persinger, 2014.

Si cette hypothèse est vraie, il ne devrait même pas y avoir besoin d'envoyer un soin à distance pour que les cerveaux de deux personnes se synchronisent. C'est justement ce qu'indiquent quelques recherches sur le sujet (Radin, 2004 ; Wackermann et al., 2003). Dans celles-ci, deux personnes qui se connaissent sont placées chacune dans une pièce isolée acoustiquement et électromagnétiquement. L'une doit simplement se relaxer tandis que l'autre personne reçoit des stimulations visuelles sur un écran pendant que l'activité cérébrale des deux participants est enregistrée par des électrodes placées à la surface de la tête. Les résultats montrent que leurs cerveaux présentent une certaine synchronisation qui n'est pas le fruit du hasard. C'est comme si la personne qui ne perçoit pas de stimulation était contaminée par la stimulation cérébrale de son voisin, alors qu'elle ne sait pas que celui-ci fait autre chose qu'elle, c'est-à-dire juste se relaxer seul dans une pièce.

En conclusion, l'ensemble de ces travaux démontre que l'activité d'un cerveau peut être influencée par l'activité d'un autre cerveau indépendamment de la

distance des personnes. Et cela que ce soit avec l'intention de donner un soin, l'intention d'entrer simplement en contact ou alors spontanément (sans la volonté de créer un contact), comme dans les dernières études mentionnées. Quant à la nature des modifications, nous pouvons constater que le donneur et le receveur de soin à distance présentent une activité cérébrale, au niveau des régions impliquées et de la vitesse avec laquelle les neurones déchargent, qui ressemble beaucoup à la méditation. Ce lien n'est sans doute pas fortuit. Dans les deux cas, soin et méditation, une ou plusieurs connexions se créent, entre l'autre et soi, entre ce qui nous entoure et avec nous-même. Vincent, dans son témoignage, parle d'ailleurs de connexion simultanée entre tout ce qui existe et la personne.

Le plus grand problème mentionné par les auteurs des études rapportées ici est le manque de cadre théorique sur la nature du soin à distance. Des problèmes leur semblent insolubles : comment expliquer que le soin à distance marcherait, quel est le mécanisme biologique derrière ce phénomène ? Heureusement cela est en train d'évoluer grâce en grande partie au progrès et à l'ouverture de la physique quantique dans d'autres domaines scientifiques. La physique quantique montre que nous sommes constitués d'énergie, comme tout ce qui nous entoure, et en interrelation les uns avec les autres. Il semble y avoir un flux magnétique continué entre nous. Nous sommes donc tous potentiellement reliés, quelle que soit notre distance. Lorsque la notion que la pensée est créatrice sera plus admise dans le monde scientifique en général, des travaux plus interdisciplinaires et plus aboutis sur le sujet verront certainement le jour. Nous savons déjà que l'observation influe sur une expérience.

Dialogue

Vincent : La médecine moderne fait souvent référence à l'effet placebo pour expliquer les effets des thérapies alternatives sur les patients, comme le soin énergétique. Mais comment expliquer les résultats sur les animaux ?

Louis : Ta remarque est tout à fait pertinente. Par ailleurs, comment expliquer que sans savoir consciemment que nous recevons un soin, notre cerveau réagit différemment, comme dans l'étude que je cite plus haut. Il n'y a aucune explication tangible pour expliquer ce changement. Par contre, cela n'empêche pas que l'effet placebo fait partie intégrante de tout soin et qu'il est souvent efficace. D'ailleurs, beaucoup de médecins prescrivent des placebos à leurs patients. L'effet placebo aussi induit des modifications neurophysiologiques comme l'activation des réseaux de la récompense (le système dopaminergique). Finalement, croire que nous allons être aidés par une pilule ou un soin, quel qu'il soit, c'est croire à sa guérison. C'est poser aussi une intention d'aller mieux et donc s'offrir une pensée positive pour soi-même.

Vincent : En effet. On peut prendre cela comme argument que l'esprit, la conscience que nous sommes a les moyens d'agir sur la matière et de guérir le corps. Nous vivons nos croyances, conscientes et inconscientes. Les expériences de la vie nous donnent la confirmation de ce que nous croyons. Nos croyances inconscientes sont bien plus puissantes que celles conscientes. Il ne faut pas confondre cela avec ce que l'ego veut, qui n'est qu'une toute petite partie de la conscience. Cette partie est rarement exaucée, car bien souvent en contradiction avec le Soi.

Louis : Peux-tu nous expliquer comment tu fais un soin à distance ?

Vincent : Lorsque je fais un soin à distance, je ressens une connexion avec la personne. Je peux alors ressentir l'énergie de la personne presque comme si elle était présente. Je ressens l'énergie de son/ses corps avec mes mains. Ensuite je procède comme pour un soin en présence et c'est donc chaque fois différent en fonction de ce que je ressens ou perçois.

Il y a une simple croyance à dépasser, celle que c'est impossible et que ça ne peut pas être vrai.

On peut espérer que la science, notamment avec la physique quantique, arrivera bientôt à démontrer que tout est relié. Il suffit de demander la connexion avec une personne pour que ça soit fait. D'ailleurs ce que tu dis sur l'activité cérébrale du donneur et du receveur qui se « synchronisent » le démontre également. Bien que, pour moi, l'activité du cerveau soit simplement une conséquence de l'activité de la conscience. Il est clair que le corps, y compris le cerveau, sont simplement un moyen d'agir, pour la conscience que l'on est, dans la matière.

La synchronisation des cerveaux me semble une explication possible au fait que des personnes s'endorment pendant un soin. En fait ceci se passe le plus souvent lorsque je fais une expansion de conscience. Je pensais, avant que tu parles du résultat des études que tu as mentionnées, que mon état, de méditation profonde ou d'expansion de conscience, calmait le mental de l'autre également. Comme pour bien des personnes, le seul moment où le mental se calme c'est lorsqu'elles s'endorment, je voyais une explication à ce phénomène. Qu'en penses-tu ?

Louis : Pourquoi une personne calme et posée peut aider une personne anxiuse et précipitée à diminuer sa tension interne sans dire un mot ? C'est en grande partie la résultante de l'activité de ce qu'on nomme les "neurones miroirs". Ce sont un type de neurones dans le cerveau qui sont activés spontanément lorsque nous observons, ou même imaginons, une autre personne faire une action ou ressentir une émotion afin d'être capable de l'imiter et de la comprendre. Cela conduit à la synchronisation des cerveaux. Je pense que les personnes que tu reçois pour un soin arrivent à calmer leur mental, du moins en partie, grâce à ton très faible niveau d'agitation mentale. Certains s'endorment peut-être simplement parce qu'ils n'auraient pas l'habitude d'être dans cet état. Une autre explication est celle du mécanisme de défense psychologique ; dans cet état de silence, ils

auraient accès à des éléments de leur inconscient qu'ils ne sont pas encore prêts à conscientiser.

Penses-tu que l'intention du soin suffit pour apporter une aide à la personne ?

Vincent : L'intention est importante, c'est sûr, encore faut-il avoir la bonne et ce n'est pas forcément toujours la disparition du symptôme. Parfois dans un soin, je n'ai pas d'intention particulière, parce que je ne sais pas ce qui est bon pour la personne. Alors je demande simplement, avant le soin, que la personne reçoive tout ce dont elle a besoin pour son plus grand bien. C'est tout de même une intention, mais ce n'est absolument pas moi, mon ego, qui décide ce qui est bon pour la personne.

Au fur et à mesure de mes expériences dans les soins, la question de l'intention s'est posée d'abord puis a évolué. Quelle est la bonne intention à avoir pour une personne qui vient demander un soin à un thérapeute Il y a plusieurs facteurs dont il faut tenir compte, on peut penser que tout le monde a envie d'être en bonne santé. C'est peut-être vrai pour la partie « consciente », mais pour l'inconscient... c'est une autre histoire.

Est-ce que le conscient et l'inconscient sont toujours en accord ?

Non, et ces désaccords sont la source de bien des tourments physiques et psychiques. Conscient et inconscient font partie de la conscience individuelle qui elle-même fait partie d'une conscience plus vaste et ainsi de suite jusqu'à la conscience Une.

Tout n'est qu'une question d'identification de la conscience à des objets (par exemple : corps, mental, etc..). Mais revenons déjà à la question de la conscience individuelle. S'il y a désaccord entre les deux, conscient et inconscient, il y a un conflit intérieur qui peut causer maladie, mal-être, dépression, etc. C'est assez évident, deux parties de la même chose (la conscience) veulent deux choses en

contradiction, ça ne peut pas aller bien. D'où l'intérêt du travail introspectif sur soi pour mettre en lumière ses incohérences et retrouver l'harmonie.

Ce qui se passe dans ce travail et on ne s'en rend compte qu'après, c'est qu'au début, la partie consciente est souvent complètement identifiée au corps et au mental, c'est l'ego. Cette partie est la plus petite de la conscience individuelle et c'est cette partie qui finira par se mettre en accord avec celle, plus vaste, au fur et à mesure du travail intérieur. Alors que, tant que le travail n'a pas commencé, qu'on est totalement identifié à l'ego, on fait exactement l'inverse, on aimerait que le monde entier fonctionne comme on pense. On essaie de changer le monde extérieur plutôt que changer nous-même.

Au fur et à mesure que nous harmonisons nos conflits internes, la paix intérieure grandit jusqu'à s'installer définitivement. C'est cela, pour moi, la véritable guérison. Tout le reste, les soins quels qu'ils soient (énergétique, psychologique, shamanique, allopathique, etc..) ne sont que des béquilles pour favoriser ce travail. Partant de là, chacun est responsable de sa guérison et personne ne peut la faire à notre place.

J'ai remarqué que certaines personnes ne souhaitent pas « vraiment » être en pleine santé, en tout cas momentanément, même si elles ne l'admettent pas clairement, ou pas du tout, et que cela est souvent inconscient. En discutant, parfois, je pose la question « est-ce que vous voyez des avantages maintenant à votre situation ? », en parlant de la situation pour laquelle on demande mon aide. Les réponses sont parfois surprenantes et il arrive que certaines personnes trouvent plus d'avantages à être dans la situation où elles sont que d'être en pleine santé.

Prenons par exemple une personne qui était très seule et s'ennuyait la plupart du temps. Depuis qu'elle est malade, elle reçoit de la visite, on vient s'occuper d'elle ; elle est bien contente d'avoir de la compagnie. La maladie est une façon d'attirer l'attention sur elle, ce qui n'est pas évident à admettre consciemment. Pour une autre, elle était bien contente d'être en arrêt de travail pour un temps, car

elle ne supporte plus son travail (problème conflictuel avec le patron, les collègues ou moral sur le sens et/ou l'utilité de son travail). Consciemment, personne ne veut être malade, mais inconsciemment, cette maladie permet d'éviter une situation qui est insupportable.

Dans ces cas-là, pour moi, la maladie est une conséquence d'un problème plus profond. En traitant le problème plus profond, la cause, la maladie, va disparaître. Alors que soigner simplement la maladie n'est pas le remède. On enlève le symptôme, qui est également un révélateur d'un dysfonctionnement plus profond, d'un conflit intérieur. Même s'il y a une guérison, il n'est pas rare que peu de temps après, une nouvelle maladie arrive, car la cause n'est pas traitée.

L'intention inconsciente de la personne va la rendre à nouveau malade, car elle y trouve de bonnes raisons, qui peuvent être plus importantes pour elle que sa propre santé physique durant une période.

Il me semble important de tenter de discerner les traumas ou maladies directs, de ceux qui viennent plus d'un problème sous-jacent afin de pouvoir poser la bonne intention et favoriser avec la personne le traitement de la cause.

D'ailleurs, cela peut être une des raisons d'un soin qui ne semble pas fonctionner : traiter la maladie sans voir la cause. À ce moment, il y a divergence entre l'intention du thérapeute et celle, souvent inconsciente, du patient.

Ce qui est intéressant avec cela, c'est que l'intention du patient est plus importante que celle du thérapeute et heureusement. Cela signifie que nous sommes tous responsables de notre santé et bien-être. Le thérapeute est simplement une béquille, un coup de pouce à un moment, une façon de mettre en lumière le problème pour faciliter la prise de conscience. Durant un soin, je propose systématiquement au patient d'être à l'écoute de lui-même, de ses ressentis corporels, des images ou des sons qui peuvent arriver, etc.. Simplement d'être dans l'accueil et l'acceptation de lui-même sans interpréter ce qui arrive. Lorsque le trauma ou la maladie est direct, le patient va parfois ressentir l'énergie dans le corps, une détente ou s'endormir. Lorsqu'il y a un conflit intérieur, un

problème sous-jacent, il va parfois avoir une image, un son ou n’importe quoi d’autre qui lui montre la cause (comme quelque chose de refoulé qui remonte). Et là, c’est à lui de voir ce qu’il veut en faire, en parler, le laisser sortir ou remettre une couche de protection et l’enfouir à nouveau, car il ne se sent pas prêt, ou refuse de le voir. Cela arrive lorsque la tour de contrôle, l’ego, est encore trop aux commandes, puisque c’est justement souvent lui la source du problème. Et chacun est libre de choisir et responsable de ses choix, même s’ils sont inconscients. Cette compréhension est délicate à admettre, surtout au début.

Mais l’intention n’est pas tout. Les techniques, et il en existe une multitude, favorisent également un soin et le retour de la santé.

Louis : Si l’intention n’est pas tout, est-ce que tout le monde pourrait faire un soin à distance efficace ou faut-il un entraînement et/ou posséder un don ?

Vincent : Oui bien sûr que tout le monde peut en faire, dès que le blocage venant par exemple d’une croyance que c’est impossible est levé. Rien que le fait d’envoyer une bonne pensée à une personne, lui souhaiter avec le cœur une bonne santé fait de l’effet. Il n’y a pas de don spécifique à l’un et pas à l’autre, tout le monde a cela en lui, mais c’est activé ou pas, selon qu’on en ait conscience ou pas. Il suffit de savoir qu’on peut le faire pour le faire. Encore une fois, nos croyances font notre réalité. Si on n’y croit pas, nous sommes exaucés, ça ne fonctionne pas. Si on y croit, nous sommes exaucés, ça fonctionne. Après c’est comme tout, le fait de pratiquer souvent nous donne de plus en plus confiance et on développe de plus en plus cette capacité. C’est de l’entraînement au silence de l’ego qui permet à une nature plus vaste de nous-même de s’exprimer. J’en profite pour dire également que si une bonne pensée peut aider, une mauvaise peut faire de l’effet également jusqu’à un certain point. Que tout le monde tente autant qu’il le peut d’envoyer de belles pensées et surtout d’essayer de ne pas en envoyer de mauvaises à qui que ce soit et quel que soit le différend. Apprendre à maîtriser ces pensées peut vraiment faire une différence pour soi et pour les autres.

En parlant d'intention, existe-t-il des études en Neurosciences sur la télépathie, c'est-à-dire, l'intention de transmettre une information à distance ne passant pas par les canaux sensoriels habituels ? Son étude permettrait de comprendre comment nous pouvons communiquer consciemment par la pensée.

Louis : Il y a effectivement une étude qui s'est penchée sur la question (Venkatasubramanian et al., 2008). Des chercheurs ont demandé à un mentaliste capable de télépathie et à une personne incapable de télépathie (participant de contrôle), de deviner le dessin, sans le voir bien évidemment, effectué par l'un des chercheurs. Alors que le mentaliste et l'autre participant se trouvaient dans un appareil d'imagerie par résonance magnétique fonctionnelle qui mesurait leur activité cérébrale, ils ont dû alterner entre des périodes de repos (rien à faire en particulier) avec des périodes où ils ont dû rentrer en télépathie avec le chercheur ayant réalisé le dessin. Ce dernier devait également avoir l'intention de transmettre son dessin par télépathie durant les mêmes phases que les deux participants. Les résultats montrent que le dessin réalisé par le mentaliste est très proche du vrai dessin, contrairement à celui de l'autre participant. Au niveau des activations cérébrales, le mentaliste et le participant de contrôle ne présentent pas les mêmes réponses. Lorsque la personne incapable de télépathie essaie de deviner le dessin, c'est le gyrus frontal inférieur gauche qui s'active, une région impliquée dans ce que l'on nomme « la théorie de l'esprit », c'est-à-dire la capacité à se mettre à la place des autres. Tandis que lorsque le mentaliste essaie de deviner le dessin, c'est le lobe temporal et plus exactement le gyrus parahippocampique droit qui s'active davantage. Cette région est souvent activée lors des expériences mystiques (voir les différents chapitres de ce livre) et pour beaucoup de scientifiques non matérialistes, elle représente la connexion à une conscience plus grande que la nôtre. Cela expliquerait pourquoi, dans la télépathie, il y a cette région qui s'active et pas celles liées à la méditation, qui seraient quant à elles plutôt associées à une connexion intérieure avec notre propre conscience.

Vincent, j'aimerais savoir s'il est possible de faire un soin à distance pour plusieurs personnes en même temps, et si oui, peut-il être aussi efficace qu'un soin

individuel ?

Vincent : Oui, il n'y a aucune raison que ça ne fonctionne pas. C'est encore une histoire de croyance. Il suffit d'adapter la technique. Si une personne travaille par imposition des mains parce qu'elle pense que ça ne fonctionne que comme ça elle ne pourra pas soigner plusieurs personnes simultanément, du moins pas plus que deux. Mais si une autre se connecte à une énergie de guérison et l'envoie sur un groupe, il n'y a aucun problème. D'ailleurs il y a des groupes de méditation de compassion un peu partout qui font des méditations pour le bien-être des tous les gens et je n'ai aucun doute que cela est efficace. C'est invisible, non démontrable, mais ça aide bien des gens et c'est magnifique de voir des personnes prendre du temps pour cela.

Expérience de sortie hors du corps

L'expérience de sortie hors du corps (ESHC) peut se définir comme la perception pendant une durée déterminée de soi et de son environnement par le biais d'une perspective autre que celle de son propre corps physique. Elle se caractérise par le sentiment de ne plus être rattaché à son corps. Nous trouvons des traces de récits d'ESHC dans beaucoup de civilisations anciennes et de cultures différentes à travers le monde. C'est principalement dans la littérature ésotérique et mystique que nous pouvons obtenir le plus de descriptions et de théories sur les voyages astraux, terme qui est le plus couramment employé pour décrire ce type de phénomène.

Il y a différentes variantes de l'ESHC. Certaines personnes se sentent voyager dans l'espace, d'autres simplement flotter près de leur corps. Le degré de contrôle sur le déclenchement de l'expérience varie également beaucoup d'une personne à l'autre. On peut lire habituellement que la proportion de personnes vivant ce phénomène est de 10 à 20 %. Cependant, une petite enquête personnelle à travers un questionnaire distribué à la population des étudiants universitaires de Genève montre que faire l'expérience au moins une fois dans sa vie d'une sensation de flottement hors du corps est relativement commune avec presque 50 % des interrogés. Il semblerait que cette tendance est en augmentation, mais il n'y a pas de données actuellement disponibles pour le confirmer.

Il existe également des pratiques et techniques méditatives et de visualisation pour s'entraîner et parvenir à faire cette expérience de manière volontaire. Celles-ci sont l'usage de certaines personnes en quête spirituelle de connaissance de soi ou simplement à la recherche de sensations mystiques. Contrairement à ces

pratiques, l'expérience de Vincent rapportée ci-dessous s'est manifestée de manière spontanée et cela sans prise préalable d'aucune substance.

L'expérience

Un après-midi d'été, j'étais dans mon jardin, pieds nus dans l'herbe. Il y avait ce vide en moi, ce manque sur lequel je ne parvenais pas à mettre de mots. Ce sentiment profond de passer à côté de l'essentiel, de rater quelque chose d'important dans ma vie, de ne pas être entier. Alors, moi qui ne croyais en rien, je me suis surpris à lever la tête, à regarder le ciel et à dire avec tout mon cœur « j'ai besoin d'aide, je ne comprends pas ce vide intérieur ». Je ne le disais à personne en particulier, n'étant absolument pas croyant. Peut-être au ciel, à l'univers, à moi-même, je n'en avais aucune idée. Je me suis rapidement repris, me disant intérieurement que j'étais en train de faire n'importe quoi, car cela n'avait aucun sens. Mon côté rationnel avait repris le dessus et je suis reparti dans mes occupations routinières, oubliant tout cela.

La même nuit vers deux heures du matin, je me réveille soudainement. Je suis parfaitement éveillé et alerte. Je vois ma main droite à quelques centimètres au-dessous de mon nombril et à 20-30 cm au-dessus de mon corps. Ma main gauche un peu au-dessus du nombril, à même distance de mon corps. Je suis en train de me poser la question : comment ai-je pu dormir avec les mains au-dessus de mon corps ? Quand, sans que j'aie le temps de comprendre, ma main gauche remonte au-dessus de ma poitrine. Soudainement, une boule de lumière jaune très clair et brillante sort de ma main et grandit jusqu'à faire 20 à 30 cm de diamètre et entre dans ma poitrine.

Je la ressens et la vois. Je vois ou perçois ce qui se passe en moi simultanément. Comme si je voyais à l'intérieur de mon corps, que je ressentais énergétiquement ce qu'il s'y passait ! J'avais l'impression que c'était plus

profond, au-delà de la matière, ou plus précisément en amont de la matière, que ces sensations énergétiques précédaient le corps et agissaient sur lui. Je vois très distinctement des masses noires dans mon corps, ou de mon corps énergétique, qui sont attirées et dissoutes dans l'énergie de cette boule lumineuse.

Je reste allongé en me questionnant sur ce qui s'est passé. Je n'ai aucune sensation de peur, car je sens au plus profond de moi que cette énergie est positive. C'est vraiment une sensation de purification, d'amour et de bien-être. La stupéfaction est peut-être le mot qui définit au mieux ce que je ressentais. J'étais parfaitement éveillé et tentais d'analyser ce qui venait de se passer, sans y parvenir bien évidemment, car il n'y avait rien de rationnel dans ce que je venais de vivre. J'étais encore en train d'essayer de comprendre, toujours parfaitement éveillé et calme, quand je me suis senti tiré hors de mon corps. C'était une sensation très nette. Bien que totalement incroyable pour moi, n'ayant jamais encore entendu parler de phénomènes comme celui-ci, je sentais très clairement que je quittais mon corps physique.

Je pouvais penser et réfléchir, j'avais toute ma conscience, elle me semblait même bien plus complète, bien plus vaste. Je n'avais tout simplement plus de corps solide. C'est une sensation de libération incroyable, comme si on enlevait des vêtements trop serrés qui nous restreignent, qui nous limitent. Une sensation de bien-être inexplicable. Je suis monté à une vitesse vertigineuse dans le ciel, traversant le toit de la maison sans aucun problème. Je me regarde et constate que j'ai tout de même un corps, mais il n'est pas physique, il est lumineux. Une magnifique lumière resplendissante, scintillante. Je n'ai aucune peur, je suis parfaitement bien. Surpris, bien sûr, mais jamais je ne me suis senti aussi bien. Je regarde alors autour de moi et je vois que je ne suis pas seul. Il y a un être de lumière à côté de moi. Je le regarde, il est d'une beauté incroyable. Il m'emmène alors à une vitesse vertigineuse, nous traversons des champs d'étoiles, des galaxies à une vitesse inconcevable. Nous nous arrêtons soudain devant un spectacle d'une beauté inouïe. Je suis au milieu d'une nébuleuse. Les couleurs sont plus vivantes, tout est plus beau que les plus belles photos que j'ai pu voir et

je suis au milieu de tout ça, je le vis. Je le vis et en même temps toutes ces couleurs, ces étoiles semblent vivantes aussi. Il y a de la vie dans tout ce que je vois, tout est vivant. Tout est conscient.

Cette présence à mes côtés dégage un amour qu'on ne peut pas expliquer, que je n'ai jamais ressenti dans ma vie, c'est total. Il me remplit d'Amour. Un amour si vaste, si puissant que les mots semblent complètement creux, vides de sens et ne représentent en rien la sensation vécue. Nous dansons au milieu des étoiles, comme si nous fêtions des retrouvailles, il n'y a qu'une joie ineffable et de l'Amour. Alors que je crois avoir atteint les sommets de l'intensité de l'Amour, de la joie, de l'extase, nos corps de lumière se rapprochent et se mélangent. Nous fusionnons en un seul corps de lumière. L'intensité de l'expérience se décuple encore. Aucun mot, aucun descriptif ne peuvent approcher ce vécu.

Durant toute cette expérience, il n'y a aucune parole. Tout ce que je pense est instantanément saisi et je reçois instantanément l'information en retour. Ce n'est même plus des pensées qu'on analyse, c'est comme de l'information qu'on intègre directement, totalement, sans passer par le mental. Il n'y a aucune ambiguïté possible comme avec le langage, les mots, les gestes, comme avec tous nos moyens de communication. C'est clair, limpide, évident et ne demande aucun complément, c'est une information complète en elle-même. Je reçois l'information qu'il est temps pour moi de rentrer et en moins d'une seconde je me retrouve dans mon lit, dans mon corps. Des larmes de joies, de plénitudes coulent sur mes joues.

Le point de vue scientifique

L'expérience décrite par Vincent est personnelle et très forte, à tel point qu'il n'est pas aisé d'en transmettre l'essence. Le caractère souvent magique, mystique et personnel de l'ESHC, est d'une part ce qui a fasciné de nombreux artistes, et d'autre part, rebuté de nombreux scientifiques à s'intéresser à l'étude de ce phénomène. Néanmoins, il existe quelques recherches sur le sujet. Mais avant de

s'y pencher, voyons déjà ce que nous savons sur la manière dont notre cerveau parvient à nous donner une perception de notre corps.

La perception de son propre corps est une fonction capitale pour l'interaction de l'individu avec son environnement. Nous avons un ressenti de notre corps à partir des informations sensorielles que nous recevons. Les informations sensorielles (l'ouïe, le toucher et principalement la vision) nous permettent d'appréhender notre environnement et d'établir la frontière entre notre corps, que nous pouvons voir en grande partie, et tout ce qui est étranger à notre corps (autres corps, objets, environnement). Les tendons, articulations, ligaments et muscles ont des capteurs qui envoient l'information au cerveau sur la localisation de notre corps dans l'espace. En outre, l'oreille interne envoie des informations au cerveau sur la position de notre corps (la tête) en mouvement. Ensuite l'ensemble de toutes les informations sensorielles est intégré dans notre cerveau afin d'obtenir une représentation cohérente de notre perception du corps.

Plusieurs recherches en neurosciences se sont intéressées au phénomène des ESHC. En particulier le domaine de l'épileptologie. Il a été démontré qu'une crise épileptique peut engendrer l'expérience de sortie hors du corps chez l'adulte (Blanke et al., 2004) et l'enfant (Heydrich et al., 2011). La particularité de ces cas et que le foyer épileptique (l'endroit d'origine des neurones qui dysfonctionnent) se situe dans la jonction temporo-pariétale, endroit où se trouve le gyrus angulaire. Des médecins genevois ont d'ailleurs trouvé fortuitement, lors d'un enregistrement préchirurgical, qu'en stimulant le gyrus angulaire droit à l'aide d'électrodes chez une patiente épileptique n'ayant jamais eu d'expérience d'état modifié de conscience non ordinaire, le phénomène de sortie hors du corps était provoqué artificiellement (Blanke et al., 2002). Nous savons que la jonction temporo-pariétale est une zone du cerveau qui permet, entre autres, l'intégration des informations visuelles, vestibulaires et spatiales. Du point de vue des auteurs de ces recherches, l'ESHC est considérée comme une réaction pathologique du cerveau émanant d'une mauvaise interprétation des informations sensorielles.

Par ailleurs, l’ESHC peut être induite par des suggestions hypnotiques (Zeev-Wolf et al., 2017) ou par des procédures expérimentales (Ehrson, 2007) chez des personnes n’ayant jamais vécu ce type de phénomène. Il suffit de manipuler les données visuelles à l’aide de caméras et d’un casque de réalité virtuelle. Le participant est assis sur une chaise et voit son dos avec la perspective d’une personne assise derrière elle. Simultanément, un expérimentateur touche son buste réel avec un bâton et le buste du « corps illusoire » (perspective de la personne assise derrière elle) avec un autre bâton. Cette procédure rend la perspective visuelle propre à soi incohérente avec les données sensorielles provenant du corps. Ainsi, le participant a la sensation d’être en dehors de son corps. Une étude a montré que dans ces conditions, la mémoire est altérée : les personnes se souviennent moins bien des informations transmises que dans une condition de perspective normale du corps (Bergouignana, Nyberg et Ehrssona, 2014). Sur le plan psychologique, vivre cette expérience, pourtant complètement virtuelle dans ce contexte expérimental, induit une diminution significative de la peur de la mort chez les participants (Bourdin et al., 2017).

Les recherches scientifiques sur le fonctionnement cérébral d’une personne capable de provoquer spontanément une ESHC sont très rares. La première à être publiée dans un journal scientifique est celle du psychologue transpersonnel américain, Charles Tart (1968). Ce dernier a enregistré durant 5 nuits le rythme cardiaque, l’activité électrodermale (mesure du système nerveux autonome), la présence de mouvements oculaires rapides (typique du sommeil paradoxal qui est le stade du sommeil des rêves dont on se souvient) et enfin l’activité électrique du cerveau à l’aide de quelques électrodes placées à la surface de la tête d’une jeune femme. Cette dernière qui avait alors dans la vingtaine et souffrait de troubles psychiatriques de type borderline, était capable de faire des ESHC peu avant l’endormissement. Pour contrôler l’ESHC, Charles Tart a demandé à la personne d’aller lire en état de sortie de son corps, un nombre à cinq chiffres créé de manière aléatoire, et écrit sur un panneau se situant en dehors du laboratoire. Les résultats indiquent, d’une part, que la personne a pu restituer le bon nombre à cinq

chiffres, et d'autre part, que les mouvements oculaires rapides sont absents, que le rythme cardiaque et l'activité électrodermale sont normaux durant l'état d'ESHC. En revanche, le tracé électroencéphalographique lors des ESHC est inhabituel avec une dominance d'activité neuronale alpha lente. Ce type d'activité neuronal se retrouve dans les états de somnolence.

Dans une deuxième étude, le docteur Tart (1997) enregistre l'activité électrophysiologique pendant l'ESHC du cerveau d'un homme ne présentant cette fois-ci aucun antécédent psychiatrique ni neurologique. De nouveau l'ESHC observé se déroule avant l'endormissement. Les résultats de ce cas confirment la présence d'une prédominance d'activité alpha lente, mais signale également une forte activité d'ondes thêta durant l'ESHC. Les ondes thêta sont connues pour jouer un rôle dans la mémoire. Elles sont par ailleurs caractéristiques aussi de l'état de méditation profonde. Pour Charles Tart, les données de ses recherches ne font aucun doute et démontrent que le phénomène de l'ESHC est bien réel.

Il faut attendre près de 20 ans pour voir apparaître dans la littérature scientifique – en tout cas dans celle considérée comme valable par la communauté scientifique, en raison de l'implémentation d'un système de vérification de la qualité des travaux par les pairs – une nouvelle étude sur le sujet. L'étude en question est parue dans une revue de libre accès sur internet : « frontiers in human neuroscience » (Smith et Messier, 2014). Le cas d'une jeune femme de 24 ans, étudiante à l'université, est rapporté. Depuis sa petite enfance, elle peut décider à volonté de déclencher l'expérience de bouger au-dessus de son corps physique en pouvant le voir lorsqu'elle est dans la position couchée. Pour comprendre ce qui se passe dans son cerveau lors de ce phénomène, les chercheurs lui ont demandé de s'allonger dans un appareil IRM. Ce dernier permet en autre de caractériser indirectement l'activation des différentes régions du cerveau en mesurant l'apport d'oxygène dans les tissus du cerveau. Puis, ils ont comparé les activations cérébrales lorsqu'elle est en condition de repos normal (sans sortie de corps) avec une condition d'ESHC, une condition d'imaginer avoir une ESHC, et enfin, une condition d'imaginer quelqu'un d'autre en avoir une. Les résultats indiquent que

le cortex visuel est moins activé en condition de sortie hors du corps que dans les autres conditions. En revanche, d'autres régions le sont davantage : en particulier les aires frontales gauches (cortex moteur supplémentaire et gyrus frontal orbital supérieur) et temporales, dont la jonction temporo-pariétale. Le cervelet, partie importante dans la motricité et le contrôle moteur, est aussi plus activé dans la condition de sortie hors du corps, ce qui est congruent avec la sensation de bouger au-dessus de son corps. L'interprétation des scientifiques est que le phénomène de sortie hors du corps de cette jeune femme est le fruit d'une hallucination kinesthésique, c'est-à-dire une sensation atypique de sentir son corps physique en mouvement, alors qu'il est immobile.

Dans une étude récente décrite dans un livre (Dethiollaz et Fourrier, 2016), une personne sans problème de santé et capable de faire des ESHC spontanément, a été enregistrée à l'aide cette fois-ci, d'un électroencéphalogramme à haute résolution. Ce dernier permet de mesurer l'activité électrique émise naturellement par le cerveau à l'aide d'une centaine d'électrodes placées sur l'ensemble de la surface du crâne. Ainsi des analyses complexes peuvent être réalisées telles que l'identification de la connectivité cérébrale, c'est-à-dire du réseau de communication entre les différentes structures cérébrales.

Les activités cérébrales en condition de repos – sans consigne particulière pour le participant hormis de rester assis les yeux fermés et sans bouger – et en condition d'ESHC ont été enregistrées et comparées statistiquement. Les résultats montrent que plusieurs régions cérébrales sont déconnectées du reste du cerveau lorsque la personne se trouve en ESHC. Ces zones concernent le cortex préfrontal médian, dont les rôles dans l'inhibition du comportement et dans la pensée centrée sur soi sont connus, et le cortex visuel primaire, impliqué dans l'analyse des informations visuelles de l'environnement. Ces données sont compatibles avec la sensation rapportée par le participant de se fondre avec toute chose en perdant la notion d'être séparé de ce qui l'entoure en ESHC. En outre, elles confirment aussi le fait qu'il dit avoir une perception visuelle amoindrie lorsqu'il se trouve en état de sortie hors de son corps. Il a l'impression que son cerveau doit réanalyser les

informations pour créer une trace de ce qui a été perçu, d'où également un manque de précision dans les détails.

Une deuxième investigation avec le même individu a porté cette fois sur la réaction électrophysiologique du cerveau en réponse au visionnage d'images visuelles simples. Une image géométrique basique en noir et blanc a été présentée de manière répétée sur un écran d'ordinateur. La première fois en demandant au participant de regarder l'écran tout en restant dans son corps et la deuxième en étant en dehors de son corps. Les analyses montrent que lors de l'ESHC, la réponse à la stimulation visuelle provoque une réponse d'une intensité différente avec une diminution suivie d'une augmentation de l'amplitude du potentiel électrique. Et cela, dès les tout premiers stades du traitement visuel de l'image par le cerveau, avant même une centaine de millisecondes après la présentation de la forme géométrique. Cette étude démontre encore une fois que l'ESHC modifie profondément le fonctionnement cérébral. Cependant, elle ne permet pas de confirmer à elle seule l'existence d'une forme de conscience détachée du corps. Des mesures d'autres types qui pourraient indiquer la présence de la conscience de la personne en dehors de son corps, apporteraient des éléments irréfutables en faveur de l'hypothèse de l'existence d'une conscience indépendante du corps physique.

Dans la pratique de la médecine contemporaine, l'ESHC, qui est du ressort de la neurologie et de la psychiatrie, est classiquement considérée comme une hallucination et l'un des signes possibles d'une psychose ou d'une anormalité neurologique. L'ESHC est en effet courante chez les personnes atteintes de psychoses et de perte de contact avec la réalité entraînant l'inadaptation sociale et la souffrance. De plus, elle peut être provoquée par des substances altérant le fonctionnement cérébral, comme les drogues dures, le cannabis, les anesthésiants et certains médicaments contenant de la codéine ou de la kétamine.

Par contre, comme dans le cas de Vincent, elle peut également être présente chez des personnes ne souffrant d'aucun état psychiatrique et n'ayant pris aucune substance. Une étude récente a montré que les personnes faisant ce type

d'expérience somesthésique et visuelle rapportent également faire de manière générale plus d'expérience de perception anormale dans leur vie quotidienne (Braithwaite et al., 2011). Ils rapportent plus d'illusions visuelles lorsqu'ils voient des patterns visuels expérimentaux ambigus (Braithwaite et al., 2013) comparés à des personnes n'ayant jamais eu d'expérience de sortie hors du corps. Les auteurs suggèrent à la lumière de leurs résultats qu'il existerait une prédisposition organique et cérébrale à faire des ESHC dans la population générale.

Dialogue

Louis : Pour le monde médical, vivre une ESHC est forcément un signe de dysfonctionnement et donc quelque chose de négatif. Cela n'est manifestement pas le cas pour toi. Avec le recul, pourrais-tu nous dire ce que cette expérience t'a apporté ?

Vincent : Oui, pour le monde médical, ces expériences sont un signe de dysfonctionnement. Je dirais « pour le moment » et je pense que cela changera bientôt. Il y a plusieurs facteurs à cela.

Premièrement, il me semble que le monde médical fait ses recherches avec le postulat de départ que la conscience provient du cerveau.

Mais, peut-on démontrer scientifiquement que ce postulat est juste ?

Louis : Les partisans de ce postulat pensent en tout cas qu'il n'y a aucune preuve en sa défaveur. Ils trouvent toujours une explication biologique qui nie l'existence d'une conscience en dehors du corps. Prenons par exemple la mort cérébrale, qui est l'absence totale d'activité cérébrale. Un nombre important de personnes revenant d'un état de mort cérébrale rapportent avoir pourtant eu des perceptions (images, sons, sensation de mouvement, etc.) qui se révèlent par ailleurs très souvent correctes (voir par exemple l'état dans lequel se trouve le patient d'une autre chambre de l'hôpital). Mais cela va être considéré comme le signe d'un traitement *a posteriori* du cerveau – une fois que la personne sort de

son état de mort cérébrale – dans lequel des informations sensorielles et des souvenirs anciens sont mal interprétés.

Vincent : Il y a maintenant plusieurs scientifiques qui sont convaincus de l'inverse. Dans un de ses livres, le psychiatre français Olivier Chambon mentionne une étude qui a été effectuée aux États-Unis par l'institut de sondage Gallup (c'est l'institut de sondage des élections aux USA). Cette étude mentionne que 25 % de la population a eu un contact avec une personne décédée et que ce chiffre augmente à 50 % pour les veufs et grimpe jusqu'à 75 % pour les parents ayant perdu un enfant. Une personne décédée est bien une conscience « hors du corps ». En chiffre et ramené à l'Europe, ça représente 125 millions de personnes. Si c'est un problème du cerveau, ça fait tout de même beaucoup de problèmes. Il y a sans doute une explication plus simple et plus logique. Voire plus rationnelle.

Et là, on ne parle que de personnes qui ont osé témoigner. Je ne serai pas étonné que si ces sujets étaient moins « tabous » et que les personnes ayant vécu ces expériences n'avaient pas peur d'être diagnostiquées, vraisemblablement à tort pour une bonne partie, pathologiques, ces chiffres augmenteraient largement. Cependant, il est vrai qu'un problème de cerveau est aussi possible. Mais alors, de mon point de vue, on se retrouve avec un problème physique qui empêche la conscience, l'âme, de prendre correctement le contrôle physique ou psychique, l'interface ne fonctionnant pas bien.

Personnellement, ces expériences m'ont démontré que la conscience n'est pas issue du cerveau, mais qu'elle l'utilise, comme une interface entre l'immatériel et la matière. On peut très bien faire le parallèle avec la télévision. Penser que la conscience est dans le cerveau, c'est penser que la présentatrice est quelque part dans la TV. Ce n'est qu'une « reconstruction » d'une réalité plus grande. L'image que l'on voit à la TV existe bien, mais c'est une réalité « restreinte » par rapport à rencontrer la présentatrice réellement. Il existe pour moi la même restriction de la conscience à travers la matière (le cerveau). Nos cinq sens dans la matière sont extrêmement limités. Chercher la conscience dans le cerveau revient à chercher la présentatrice dans le poste TV.

Ce sont deux réalités qui coexistent, l'une, plus vaste, englobant l'autre. Il faut bien une interface pour agir dans la matière et c'est, entre autres, le cerveau, mais nous sommes une âme ou une conscience avant d'être un corps. Le corps meurt, pas la conscience que nous sommes.

Il me semble que la science médicale « dominante encore actuellement » et qui représente le plus grand courant, a pris ce postulat, cette croyance comme une vérité et a un peu de peine à la remettre en question. En partant de cela, elle cherche plus à démontrer qu'elle a raison plutôt que de chercher la vérité en restant ouverte à l'inconnu. Actuellement, pour elle, si on ne peut pas le démontrer, ça n'existe pas, c'est une maladie ou un délire.

Pourtant il y a tant de découvertes récentes qui ont été faites et qui, peu de temps avant, semblaient impossibles, ça ne pouvait pas exister non plus selon les connaissances d'alors. Ce sont pourtant des évidences maintenant, tout dépend de l'observation, du point d'observation.

De ce fait, je pense que bon nombre de personnes n'osent pas parler de leurs expériences. Ton enquête est parlante en ce sens, presque 50 % des interrogés ont déclaré avoir eu une sensation de flottement hors du corps. Il y a certainement bien des raisons à cette fermeture (économiques, carrières, prestige, etc..), mais ne pas fermer la porte, dire simplement nous n'avons pas de preuves, ni dans un sens ni dans l'autre permettrait de chercher un peu plus loin, de chercher ce qu'il se passe réellement et pas à valider une croyance.

Cela arrivera certainement, car il y a une ouverture naissante, en tout cas un intérêt croissant, d'une partie de la science à ces phénomènes inexpliqués. Je ne serais pas étonné que les témoignages deviennent de plus en plus nombreux au fur et à mesure de cette ouverture. Ils seront donc de plus en plus pris en compte et aideront en retour à l'ouverture des consciences et de la science. C'est un nouveau domaine d'exploration scientifique magnifique qui s'ouvre.

À ce propos, quelle est l'explication scientifique de la jeune fille qui arrive à donner le nombre à 5 chiffres créé aléatoirement en dehors du laboratoire ?

Louis : Pour la science, il y a deux explications qui prédominent face à ce phénomène. Soit les données rapportées sont fallacieuses et l'expérimentateur ment, soit le comportement de ce dernier a plus ou moins volontairement influencé la réponse de la jeune fille. Par exemple avec une mimique particulière lorsqu'elle énonce un chiffre et pas un autre. Pour un scientifique rigoureux, il lui faudrait plusieurs répétitions de ce résultat et un contrôle aveugle. C'est-à-dire que l'expérience soit reproduite plusieurs fois et que les réponses rapportées par la fille soient récoltées par quelqu'un qui ne connaît pas la bonne réponse. Par ailleurs, il faudrait un contrôle strict qu'aucun système ne pourrait avoir permis une quelconque tricherie. Admettre l'existence de cette capacité de la jeune fille, et donc que la conscience aurait une vie en dehors du corps, remettrait en question des investissements financiers pour des projets et des carrières entières de scientifiques mondialement reconnus. De manière générale, cela impliquerait un tel changement de paradigme pour la pensée scientifique dominante, que même en face de l'évidence la plus naturelle, les résistances se manifesteraient d'une manière ou d'une autre.

Vincent : Je suis d'accord avec toi pour le changement de paradigme, c'est toujours un peu compliqué. Arthur Schopenhauer disait « toute vérité passe par trois étapes. Tout d'abord, elle est ridiculisée. Deuxièmement, elle subit une forte opposition. Puis finalement, elle est acceptée comme ayant toujours été une évidence ». C'est effectivement un énorme changement qui remet énormément de choses en question, mais c'est ce qui est en train de se passer.

Pour revenir à ta question de départ sur cette expérience, je peux dire qu'elle m'a apporté énormément. Cela m'a ouvert l'accès à cette réalité plus vaste. Avant, j'étais quelqu'un qui ne croyait absolument pas à tout ça. Elle m'a apporté, l'envie de découvrir ce que l'on est, puisque j'ai découvert avec cette expérience que je n'étais pas simplement mon corps. C'est une grande remise en question de croyances que je prenais pour des vérités. Elle m'a apporté la libération de la peur de mourir puisque c'est un changement d'état, du physique au non-physique, la fin d'une expérience et pas la fin de la vie. Et paradoxalement, on profite bien plus

de la vie. J'ai entamé un travail intérieur beaucoup plus en conscience et en profondeur. Avec la méditation et d'autres expériences, j'ai eu des prises de conscience, notamment le fait que nous soyons complètement responsables de notre bien-être intérieur. Le rapport entre monde intérieur et monde extérieur et comment harmoniser les deux. Cela a également apporté des changements, au niveau de la manière de vivre, des relations, des objectifs de vie. Ce vide que je ressentais depuis toujours est enfin comblé. Je vis pleinement. Mon souhait est d'être disponible pour aider les gens qui sont dans cette découverte intérieure et de favoriser cette ouverture de conscience pour chacun. Car je suis convaincu que le changement intérieur apportera le changement extérieur.

Louis : As-tu vécu des ESHC négatives malgré tout ce que tu dis, ne penses-tu quand même pas qu'il soit dangereux pour certaines personnes de faire ce type d'expérience ?

Vincent : Non, je n'en ai pas vécu de négatives. Cependant, j'ai entendu des récits d'expériences négatives.

Là, je ne peux donner que mon avis, je n'ai pas de vérité. Je pense que lors de ces sorties de corps, et notamment celle que nous vivons tous au moment de la mort physique du corps, nous emportons avec nous nos croyances, nos vérités. Ainsi, une personne qui a conscience d'avoir mal agi et qui, par exemple, croit que l'enfer existe et donc que c'est là qu'elle ira, car elle n'a pas une belle image d'elle-même, peut avoir besoin de vivre cette expérience, de la traverser pour se rendre compte que c'est une croyance à dépasser. Que c'est elle-même qui vit ses croyances et qui juge les actes de sa vie à travers elles. C'est par l'expérience que nous apprenons, que ce soit dans le monde physique ou non physique.

Concernant le danger de ces expériences, oui c'est une possibilité dans certains cas. Notamment celles provoquées pour « vivre » quelque chose de fort, un « trip ». Je pense que ces expériences sont formidables pour apprendre sur soi. Mais dans l'apprentissage sur soi, il peut y avoir des passages difficiles, car il faut également reconnaître ses peurs et constater qu'elles viennent de croyances ou

d'une incompréhension de notre véritable nature pour les dépasser. Vouloir s'amuser en provoquant une ESCH et se retrouver confronté à une peur profonde que l'on n'est pas prêt à reconnaître peut effectivement éventuellement déstabiliser psychologiquement et demander par la suite un suivi pour passer cette étape. Il faut être capable de remettre en question ce que nous avons pris pour des vérités, des choses que l'on n'a jamais mises en doute et qui s'effondrent d'un coup, sans que cela nous perturbe psychologiquement. Je pense qu'il ne faut pas hésiter à demander de l'aide si on se sent dépassé, reste à trouver une aide qui accompagne dans cette recherche en rassurant et pas qui referme tout en disant « ça n'existe pas ». Ce qui, à mon sens, ne fait qu'aggraver la perturbation.

On peut également élargir un peu le champ des possibilités et préciser qu'elles sont vécues comme négatives, mais le sont-elles vraiment ? Peut-être pas. Elles peuvent aussi par la peur qu'elles ont provoquée, créer un changement chez la personne (de comportement, vision/orientation de la vie) qui se révélera au final être un changement positif pour elle. Il fallait cette expérience pour déclencher ce changement qui amène une évolution à la personne.

En résumé, ce sont des expériences très fortes et il faut les prendre au sérieux. Pour ma part, quand cela m'arrive, j'en profite en tentant d'intégrer le maximum d'information pour continuer d'apprendre, mais l'objectif premier est toujours le développement intérieur et pas le « trip » de l'expérience. Cette manière de fonctionner me convient, car je pense que quand je vis une expérience, c'est que je suis prêt, je ne force pas son apparition.

Louis : Ce que tu dis est extrêmement important. Il est vraiment préférable de ne pas chercher à provoquer ces phénomènes, du moins pas sans un accompagnement sérieux. Et pour ceux qui vivent des expériences négatives, il ne faut pas avoir honte d'en parler. Vous n'êtes ni fous, ni démoniaques, ni subissez la terrible loi d'un karma. Nos croyances et nos peurs, surtout inconscientes, ont probablement le pouvoir de donner une coloration à ces expériences. Si vos perceptions et sensations sont négatives et désagréables, cela en est simplement le

reflet. Elles deviennent ainsi une porte d'accès pour un travail intérieur permettant la libération de vos croyances et de vos peurs.

Vincent : Oui, tu as raison de parler de l'inconscient. Je suis d'accord avec toi que nos croyances, conscientes et inconscientes, vont colorer l'expérience.

Finalement, ce n'est pas l'expérience en tant que telle qui est importante, c'est le message. Ce n'est pas le contenant, mais le contenu, peu importe la forme qu'il prend. On peut penser qu'il prend la forme la plus adaptée à la personne pour que le message passe. C'est donc une énorme difficulté, voire une impossibilité, pour la science de reproduire ces expériences, car elles sont toujours différentes pour chaque personne, en tout cas différemment interprétées, chacun étant unique.

Y a-t-il des différences rapportées dans la science entre les ESHC neurologiques (épilepsie, intervention chirurgicale) et spontanées ?

Louis : Oui, il existe en effet des différences rapportées entre les expériences induites par stimulations cérébrales ou crises épileptiques et les expériences spontanées. Ces dernières semblent produire des perceptions plus riches, avec une vision plus claire et complète de l'environnement, par exemple. Un aspect capital à ne pas négliger est la complexité du phénomène, car chaque personne rapporte finalement des expériences différentes, que ce soit dans leur déclenchement, déroulement, durée et fréquence ou dans les sensations et émotions associées. Il n'est pas exclu, bien au contraire, que les deux types de phénomènes — métaphysique et neurologique — existent, parfois mutuellement. Nous pourrions même spéculer l'existence de cas de pures hallucinations induites par un dysfonctionnement du cerveau, de cas de sorties hors du corps matériel, provoquées également par un dysfonctionnement du cerveau, et de cas de sorties hors du corps volontaires. Dans ces dernières, les changements de l'activité cérébrale ne refléteraient pas des anomalies créant une hallucination, mais seraient le fruit d'un détachement de la conscience avec son substrat matériel. Le cerveau, comme tu le suggères Vincent, aurait donc un rôle d'interface. C'est grâce à lui que la conscience prend le contrôle du corps. Bien

entendu, de nombreuses prochaines études avec notamment des données comportementales prouvant que la personne ait pu voir des choses en étant en dehors de son corps, sont nécessaires pour valider ou non ces hypothèses.

Vincent : Ceci marquera une avancée majeure dans la compréhension de l'humain dans son ensemble, la fin de la dualité entre matière et esprit. La reconnaissance de l'âme (peu importe le nom, c'est comme ça qu'on la nomme le plus souvent en occident). Ce sera, et c'est déjà pour certains scientifiques, un nouveau champ de recherche passionnant qui remettra en question notre manière de penser et de vivre où l'élitisme et la compétition laisseront place à la compassion et à l'entraide saine. Où chacun pourra se sentir parfaitement à sa place et pourra développer ses propres compétences et en faire profiter la communauté. Albert Einstein ne disait-il pas : « Tout le monde est un génie. Mais si vous jugez un poisson sur ses capacités à grimper à un arbre, il passera sa vie à croire qu'il est stupide. »

Tu n'as pas parlé du phénomène de mort imminente. Les personnes rapportent avoir le sentiment profond de sortir de leur corps physique durant cette expérience où ils se trouvent entre, ou plutôt voyagent, entre la mort et la vie, alors que leur cerveau n'est plus du tout en état de fonctionner. Qu'en pense la science sur l'expérience de mort imminente ?

Louis : La science prend ce phénomène très au sérieux puisqu'il y a même une revue académique consacrée aux études multidisciplinaires sur les expériences de mort imminente (« journal of near-death studies »). Un nombre important d'hôpitaux recensent aussi tous les phénomènes rapportés par les patients. Certains services d'hôpitaux ont des protocoles de recherche dans ce domaine. Plusieurs scientifiques ont d'ailleurs déjà vécu eux-mêmes cette expérience et l'ont rapportée, comme par exemple le Dr Eben Alexander, un neurochirurgien formé à l'université d'Harvard. Mis à part ces scientifiques, il faut avouer que l'interprétation dominante de ce phénomène par le milieu médical et scientifique reste basée sur une approche purement matérialiste de la conscience humaine. En

effet, les explications sont que le manque d'oxygène et un fonctionnement anormal d'hormone, comme les endorphines et la dopamine, peut entraîner les perceptions relativement communes de lumière, de rencontre avec des anges, et de sérénité rapportées par les personnes après une expérience de mort imminente. Par ailleurs, les scientifiques avancent qu'il existerait une prédisposition neurobiologique à faire ce type d'expérience. Cette idée est appuyée par une recherche ayant trouvé que les personnes avec une histoire d'expérience de mort imminente, ont plus d'activité anormale de leur lobe temporaire gauche du cerveau que les autres individus (Britton et Bootzin, 2004). Celle-ci serait similaire à une activité de type épileptique. Toutefois, il n'y a aucune preuve que cette activité dite "anormale" n'est pas la conséquence de l'expérience de mort imminente elle-même ; elle pourrait traduire un état du cerveau transformé par cette forte expérience, et expliquer par exemple, la capacité de perception extrasensorielle souvent déclenchée par une expérience de mort imminente. D'autres études sont nécessaires pour comprendre ce qu'il se passe vraiment dans le cerveau durant et après une expérience de mort imminente.

Kundalini

La Kundalini est un terme sanskrit qui désigne une énergie vitale et spirituelle endormie dans la base de la colonne vertébrale au niveau du sacrum. L'expérience de la Kundalini serait le réveil de cette énergie. Lors de sa montée, elle traverserait toute la colonne vertébrale jusqu'à la tête. L'expérience de Kundalini pourrait être déclenchée par des méditations, des prières, des exercices physiques ou spontanément. Certains rapportent même avoir été tirés de leur sommeil par une telle expérience. Celle-ci s'accompagne typiquement par des sensations motrices, sensorielles, mentales et émotionnelles extrêmes et pourrait amener à des processus de guérison.

L'expérience

Un soir dans mon lit, je me détends avant de m'endormir. Une énergie incroyable se manifeste alors vers mon coccyx, comme une boule d'énergie incroyablement forte. J'ai l'impression d'avoir le coccyx dans une prise électrique, mais il n'y a aucune douleur, c'est même agréable, mais extrêmement puissant.

Je me demande comment mon corps résiste à autant d'énergie. J'ai l'impression que mes jambes ne sont plus faites de muscles et d'os, mais d'énergie. J'ai l'impression de sentir chaque atome de mes jambes. Je ne bouge pas et attends, ce n'est pas ma première expérience étrange et je sais que rester le plus calme possible est la meilleure approche.

Cette boule d'énergie reste un moment immobile puis, une fois que je suis parvenu à me détendre, commence à monter le long de ma colonne vertébrale.

Elle s'arrête vers les lombaires où j'ai (ou avais ?) un spondylolisthésis. Elle reste là pendant un moment avant de disparaître. Depuis, mes problèmes de dos ont disparu alors que j'étais continuellement gêné par de fortes douleurs qui allaient jusqu'aux blocages et immobilisations.

En cherchant ce qui m'était arrivé, j'ai découvert qu'il s'agissait d'un phénomène énergétique souvent appelé « Kundalini ».

Environ une année après, j'ai eu une deuxième montée de Kundalini. Cela a commencé de manière identique à la première. Une boule d'énergie incroyable au niveau du coccyx.

Je suis plus détendu, car c'est la deuxième fois et j'ai constaté les bienfaits de la première montée sur mes douleurs dorsales.

Je ne bouge pas et accompagne. C'est reparti, ça monte le long de ma colonne vertébrale. À l'endroit où elle s'est arrêtée la dernière fois, pas de halte, ça continue de monter.

Il y a tant d'énergie que j'ai la sensation que je pourrai être consumé instantanément, mais pas de douleur, rien de désagréable, juste une puissance inimaginable. Ça continue de monter jusqu'à la hauteur du cœur. Là, je suis emmené dans un vortex, entraîné dans un grand tourbillon sans pouvoir contrôler, c'est très rapide. J'ai l'impression de me retrouver ailleurs, dans une autre dimension.

J'ai la nette sensation que je suis à nouveau hors de mon corps, mais ailleurs cette fois. Pas dans l'univers matériel comme on le connaît, j'avais vraiment la sensation d'être dans une autre dimension où la matière n'existe pas, où tout n'est qu'énergie. Je suis heureux et me je dis que je pourrais en profiter pour voir quelque chose de nouveau, mais l'émotion m'a fait réintégrer mon corps sans que je puisse avoir le temps de chercher et de comprendre où je me trouve.

La troisième expérience est arrivée quelque temps plus tard. Je médite et fais le vide quand, soudain, cette boule d'énergie dans le coccyx arrive. Je la laisse faire

et l'accompagne à nouveau. Cette fois elle descend dans les deux jambes et s'arrête derrière les genoux. Les jambes ne sont plus matière, mais particules énergétiques.

Ça ne dure pas longtemps puis ça s'arrête. Je vais me rendormir quant au plus profond de la poitrine, au niveau du cœur une douce chaleur fait son apparition. Au début, ce n'est qu'un minuscule point de lumière, tout au fond qui vibre et irradie de la chaleur. Puis ce point grandit et devient de plus en plus chaud. Ça continue à grandir et à chauffer de plus en plus, mais malgré l'importance de la chaleur qui grandit, aucune douleur, aucun dérangement, c'est tout l'inverse. Un bien-être et une gratitude sans fin m'envahissent. Une douce vibration accompagne ce phénomène qui me remplit maintenant complètement la poitrine. Cette vibration prend de l'ampleur aussi. C'est une vibration fine et rapide, mais de plus en plus puissante. Cette vibration et la chaleur continuent d'augmenter. Tout mon corps vibre et la sensation de chaleur est intense, mais sans aucun désagrément, c'est agréable et je ne transpire pas du tout. C'est une chaleur intérieure qui remplit l'espace intérieur et qui irradie bien au-delà du corps. Je ressens l'énergie circuler depuis la base de ma colonne vertébrale jusqu'au cœur.

Au sommet du crâne, des petits picotements reviennent. Depuis quelque temps, je les ressens de plus en plus fréquemment. Ils sont au sommet du crâne, dehors et dedans. Là aussi, le phénomène devient plus important et il y a une espèce de pression à l'intérieur du crâne en descendant. Une vibration profonde au niveau de la gorge débute également et rejoint celle du cœur.

Puis, une jonction se fait entre le cœur et le sommet du crâne. L'énergie venant du sommet du crâne descend jusque dans le cœur. Deux énergies qui se rejoignent et fusionnent dans un moment d'extase. Ça remplit le corps et plus encore, c'est plus profond, le physique n'est que la petite partie visible.

Puis soudain, un éclair de lumière surgit du fond de la poitrine, du cœur, d'une puissance phénoménale, ça traverse tout le corps et l'espace intérieur instantanément dans une explosion de lumière extatique.

Le point de vue scientifique

À notre connaissance, il n'existe que deux recherches scientifiques sur ce qui se passe dans le cerveau durant une expérience de Kundalini. La première a été publiée sur internet et n'a pas fait l'objet d'une parution dans un journal scientifique officiel. Il s'agit de l'enregistrement de l'activité cérébrale pendant une montée de Kundalini d'une personne dite « éveillée » spirituellement, disciple des maîtres indiens Amma et Bhagavan (Érik Hoffmann, 2012). L'auteur, un psychologue danois, s'est limité à l'utilisation de quatre électrodes placées sur la zone frontale gauche et droite du cerveau. De plus, il a restreint l'analyse aux seules ondes gamma, un pattern d'oscillation naturelle des neurones de plus de 30 Hz. Les ondes gamma sont souvent un indice d'attention, d'apprentissage et de perception augmentées. C'est pourquoi elles peuvent être parfois dominantes dans la méditation profonde. Au niveau physiologique, elles permettraient notamment à des régions éloignées de communiquer entre elles et de produire de nouveaux circuits neuronaux (plasticité). Leur analyse dans cette étude indique une augmentation de l'activité gamma seulement 12 secondes après avoir donné l'instruction à la personne d'essayer d'avoir une montée de Kundalini. Après 37 secondes, l'activité gamma enregistrée des deux côtés de la partie frontale du cerveau est maximale avant de redescendre. Les électrodes placées sur l'hémisphère gauche indiquent cependant une réponse plus rapide et plus intense que les électrodes placées sur le droit. Par ailleurs, c'est après 37 secondes, quand l'énergie semble maximum, que la synchronisation de l'activité gamma entre les deux hémisphères est la plus élevée.

Dans l'article en question, l'auteur rapporte également les résultats de la même personne faisant un autre type de méditation : la méditation de la gratitude. Dans cette méditation, Hofmann observe également une augmentation des ondes gamma. À nouveau, les électrodes placées sur l'hémisphère gauche mesurent une réponse plus rapide et plus intense que les électrodes placées sur l'hémisphère droit, mais dans un premier temps seulement. En effet, et contrairement à

l’expérience de Kundalini, il note la présence d’une deuxième vague d’ondes gamma avec cette fois-ci une moins grande intensité sur les électrodes gauches.

La deuxième étude (Modestino, 2016) a été publiée dans le périodique scientifique « Explore. » Un homme de 42 ans sans antécédents psychiatriques ni neurologiques, capable d’avoir une montée de Kundalini spontanément depuis l’enfance, a été placé dans un appareil d’imagerie par résonance magnétique. Dans celui-ci, son activité cérébrale au repos a été comparée avec celle où il fait une expérience de Kundalini. Les analyses statistiques indiquent qu’une partie du cerveau associée à l’émotion de joie, le cortex préfrontal gauche, est plus activée durant l’expérience de Kundalini.

Ces études présentent plusieurs limitations. Elles se basent sur un seul participant et un seul type d’analyse est utilisé dans l’étude électrophysiologique (la puissance des ondes gamma). De manière plus cruciale encore, il manque des conditions de contrôle ; un enregistrement de la personne en train d’imaginer avoir une expérience de Kundalini aurait permis de démontrer que les effets ne sont pas le simple reflet de l’imagination. Néanmoins, faire une expérience de Kundalini ne se commande pas facilement et il s’agit d’une expérience très personnelle qui se fait difficilement dans un laboratoire. Ces travaux pionniers, singuliers et préliminaires ont donc le mérite de suggérer l’existence de phénomènes neuronaux d’envergure lors de la pratique de la Kundalini, et qui semble se distinguer de la méditation.

Dans son témoignage, Vincent mentionne une série de changements physiques et psychiques lors de son expérience. Il faut bien avoir conscience que l’activité gamma et l’activation du cortex préfrontal droit ne représentent probablement que deux des très nombreux marqueurs physiologiques de la cascade d’événements riches et intenses caractérisant une montée de Kundalini.

Il existe en revanche plusieurs études sur des pratiques amenant à l'expérience de Kundalini qui ont été pour leur part publiées dans des revues scientifiques de bon niveau. Cette pratique se nomme le Kundalini yoga. Il s'agit d'une ancienne technique de yoga originaire d'Inde et combinant des exercices de respiration, de mouvements, d'étirements, de postures et de méditation, ainsi que l'utilisation de sons et de rythmes. Si ce n'est pas toujours le but recherché, cette pratique est censée favoriser l'expérience de la Kundalini.

La méditation issue du Kundalini yoga détend les muscles du corps (Narayan et al., 1990), augmente la capacité pulmonaire et réduit le rythme respiratoire (Arambula et al., 2001). En outre, l'enregistrement électrophysiologique d'un maître de cette pratique indique une augmentation de la fréquence alpha en méditation en comparaison avec l'activité au repos du cerveau avant et après la méditation (Arambula et al., 2001). Quant à l'activité thêta, elle serait augmentée spécifiquement après la méditation. Cette étude démontre à nouveau des effets sur le cerveau qui se manifestent au-delà de la pratique de la méditation. L'activité thêta pourrait être le reflet d'une sensation de bien-être en état de veille normale induite par l'activité de méditation ou la continuité d'un processus engendré par cette dernière. Quant à l'activité alpha du cerveau, elle semble être associée avec la modification de la respiration pendant la méditation (diminution du rythme respiratoire).

Plusieurs études suggèrent que le Kundalini yoga peut être utilisé à des fins thérapeutiques. Shannahoff-Khalsa (2005) décrit deux cas cliniques de personnes souffrant de cancer et qui ont respectivement bénéficié de la pratique du Kundalini yoga pour libérer une peur intense de la mort dans un cas, et, pour soigner le corps malade dans un autre. Le Kundalini yoga est aussi efficace dans le traitement des troubles obsessionnels-compulsifs. Ce dernier est un trouble mental caractérisé par des pensées intrusives et/ou des comportements répétitifs accomplis pour diminuer une angoisse. Après une année de pratique d'un exercice spécifique de respiration tiré du Kundalini yoga, des personnes souffrant de troubles

obsessionnels-compulsifs ont pu stopper ou en tout cas diminuer les doses de leur traitement médicamenteux (Shannahoff-Khalsa et Beckett, 1996).

Une autre recherche a comparé les effets d'un antidépresseur avec ceux du Kundalini yoga sur deux groupes de 40 personnes souffrant de dépression (Devi, Chansauria et Udupa, 1986). Les résultats indiquent qu'après déjà trois mois de pratique du Kundalini yoga, le rythme cardiaque et la pression artérielle diminuent significativement, et cela à un degré similaire à celui provoqué par l'antidépresseur. Par ailleurs, la pratique du Kundalini yoga amène autant d'effet que le traitement médicamenteux au niveau hormonal ; le taux de sérotonine (un neurotransmetteur impliqué dans la dépression) et le taux de mélatonine (hormone impliquée dans le rythme veille-sommeil) sont augmentés alors que le taux de cortisol (hormone impliquée dans la réponse au stress) est diminué après déjà trois mois de pratique du Kundalini yoga. En revanche, le Kundalini yoga a un impact positif plus grand sur le sommeil, le système digestif, les interactions sociales et l'irritabilité que le traitement médicamenteux avec 60 % des participants présentant une amélioration significative dans ces domaines. Une étude récente s'est intéressée à l'effet de la pratique du Kundalini yoga dans le traitement du syndrome de stress post-traumatique (Jindani, Turner, et Khalsa, 2015). Deux groupes constitués chacun d'une vingtaine de personnes présentant des difficultés psychologiques et psychosomatiques suite à un événement traumatisant ont été comparés, l'un bénéficiant de séances de yoga Kundalini et l'autre pas, mais en attente de cette intervention. Les résultats montrent que les symptômes de stress post-traumatique, en particulier l'anxiété, l'hypervigilance (état d'alerte permanent avec réaction exagérée face à des stimulations) et les perturbations du sommeil diminuent dans les deux groupes, mais significativement plus dans celui ayant suivi 8 semaines de Kundalini yoga.

L'ensemble de ces études montrent que le Kundalini yoga peut être un complément, voire même une alternative à part entière aux traitements médicamenteux qui induisent souvent des effets secondaires. Ce phénomène ne semble pas spécifique à ce type de yoga – dont les exercices se recoupent

énormément avec d'autres types de yoga – puisque de nombreuses recherches ont démontré que le yoga, mais aussi le qi-gong ou le tai-chi, par exemple, ont des effets calmants sur le corps (respiration, tension musculaire, pression sanguine, etc.), ainsi que des effets thérapeutiques sur les troubles psychiatriques mentionnés plus haut (Chan et al., 2013 ; Kinser et al., 2013). Shannahoff-Khalsa et collaborateurs (1999) ont conduit pour l'instant l'unique étude comparant différentes méthodes de méditation, en l'occurrence celle de la pleine conscience et celle du Kundalini yoga sur des personnes souffrant d'un trouble obsessionnel-compulsif. Les résultats montrent qu'après trois mois de méditation de type Kundalini, les symptômes obsessionnels et compulsifs diminuent significativement, contrairement à la méditation de la pleine conscience.

Il manque cependant d'autres recherches de ce type, réalisées sur diverses populations cliniques et comparant les différents types de yoga, afin de pouvoir savoir quelle pratique est la plus efficace. De toutes ces études émerge toutefois un dénominateur commun pouvant expliquer les effets thérapeutiques de ces pratiques. Il s'agit de la centration sur le corps et sa conscientisation, que ce soit par le biais de la respiration, de l'étirement ou du mouvement. La relation corps-esprit serait augmentée et unifiée. Il est probable que les effets mesurés au niveau neuronal, refléteraient aussi ce phénomène bénéfique pour l'équilibre psychique des individus.

Dialogue

Vincent : Ces recherches sont très intéressantes et prometteuses. Je suis parfaitement d'accord avec le fait que devenir de plus en plus conscient de la relation corps-esprit favorise le bien-être, psychique et physique. Le tai-chi ou le qi-gong sont des techniques qui développent cette circulation d'énergie. Notre mode de vie, nos émotions peuvent créer des blocages et des perturbations, des points de tension de cette énergie qui vont alors se manifester par des douleurs ou des organes ne pouvant plus fonctionner de manière optimale et aller jusqu'à la maladie.

Ces pratiques vont favoriser les déblocages de l'énergie et sont donc très bénéfiques. La Kundalini est une énergie très puissante. On peut l'imager comme un torrent de feu ou d'électricité qui coule avec une grande force. Si le passage devant elle est dégagé (pas de blocage), elle passera avec un minimum d'encombre, par contre s'il y a plusieurs blocages, elle va les « faire sauter » avec sa puissance et l'expérience peut être plus pénible. La peur également va favoriser une expérience plus difficile, parce qu'on va lutter contre cette force que l'on va éventuellement prendre comme extérieure à nous et donc potentiellement dangereuse. Pourtant elle fait partie de nous, c'est donc une lutte intérieure et il vaut bien mieux entrer le plus possible en contact avec elle pour pouvoir l'accompagner. Cela vient d'un problème de méconnaissance de ce phénomène, surtout en occident. Il est important d'en parler, car une personne qui est au courant de l'existence de ce phénomène pourra vivre cette expérience plus aisément que quelqu'un qui tombe dans la peur, car c'est quelque chose d'inconnu.

Louis : Ton expérience de la Kundalini s'est faite progressivement avec une montée finale lors de ta troisième et dernière expérience. As-tu une explication personnelle pour ce phénomène ?

Vincent : Je n'ai pas d'explication finie sur le pourquoi cette montée s'est faite en plusieurs fois chez moi. Peut-être que le fait de ne justement pas avoir eu peur et de l'accompagner a favorisé une montée « en douceur » et par étape. Je crois qu'une fois que cette énergie se manifeste (qu'on l'ait provoqué volontairement ou que ce soit spontané), elle va faire son travail de nettoyage et monter. C'est une énergie intelligente, on peut vraiment entrer en contact avec. J'ai lu un témoignage où une personne ne se sentait pas assez bien lorsque la Kundalini s'est manifestée une fois et lui a demandé de s'arrêter. Le processus s'est bien arrêté pour un temps. Si on lutte contre, elle montera, mais devra forcer le passage. Je pense sincèrement qu'il faut accueillir cela et accompagner le processus pour que les choses se passent au mieux. C'est un nettoyage et une purification du système

nerveux dans lequel sont nos blocages. Ce n'est pas pour rien qu'elle passe par le système nerveux central.

Louis : Nous voyons que la science trouve beaucoup de similarité entre l'expérience de la Kundalini, la méditation Kundalini et d'autres formes de méditations. Est-ce que ton expérience de la Kundalini a été vécue de manière similaire au niveau sensitif et émotionnel à tes autres expériences relatées dans cet ouvrage ?

Vincent : Je ne connais pas le Kundalini yoga. Mais il me semble, d'après ce que tu en dis, que la méditation Kundalini est un processus de préparation pour favoriser l'éventuelle montée de la Kundalini. C'est nettoyé au maximum ce qui doit l'être pour que la Kundalini rencontre le moins d'obstacles possible lorsqu'elle se manifestera. Ce nettoyage, que la montée se fasse ou pas, est de toute manière positif, comme il peut être fait avec d'autres méthodes de méditation, mais ce n'est, de mon point de vue, pas comparable à l'expérience de la montée. Il y a un côté extrêmement fort dans la montée de la Kundalini. On peut vraiment sentir une montée d'un flux électrique très puissant dans la colonne vertébrale. Cela se passe dans le corps alors que dans d'autres expériences je ne sens plus le corps, par exemple pour lors d'une sortie hors du corps ou lors d'une expérience d'expansion de conscience.

Louis : Est-ce que l'expérience de la Kundalini représente pour toi l'ultime expérience d'état modifiée de conscience ? Une sorte de graal, qui une fois atteint, est une preuve que l'éveil spirituel a commencé ou même qu'il s'est achevé ?

Vincent : Non, en tout cas pas que l'éveil spirituel est achevé, je crois au contraire que c'est le début d'autre chose. C'est une ouverture importante, c'est certain, la découverte de tout un nouveau monde intérieur, invisible s'ouvre. Dans mon expérience, je le considère plutôt comme un réveil, pas comme l'éveil. Cette expérience m'est arrivée il y a plusieurs années et, depuis, je fais un important travail pour approfondir la découverte intérieure, d'intégration des diverses expériences et de recherche sur ce que nous sommes réellement. Mais cette

recherche arrive à une limite, celle du mental. J'ai vu que la recherche était mentale et me suis rendu compte que dans mes expériences, le mental était incapable d'appréhender l'expérience. Il reprenait tout de suite après cette dernière pour essayer de l'expliquer et, par ce simple fait, coupait l'expérience ou la dénaturait. C'est pour cela qu'il est impossible d'expliquer clairement, il faut le vivre pour s'en rendre compte, pour connaître. C'est un peu comme expliquer les couleurs à un aveugle. C'est une ouverture vers quelque chose d'autre qui dépasse la compréhension rationnelle habituelle.

Il est arrivé un moment où il y a eu une dissolution dans le tout ou le rien, le néant, c'est quelque chose qu'on ne peut pas décrire...

Tout est là et rien ne bouge. Toutes les réponses sont là, mais personne n'est là pour poser la question. On sort de la personnalité pour se fondre dans le tout ou le vide absolu. C'est comme se retrouver dans un état qui précède tout ce qui est manifesté, la matière bien sûr, mais aussi les idées, les pensées, tout. Il n'y a absolument rien et pourtant nous sommes là-dedans. L'unité, c'est peut-être ce qui s'approche le plus.

C'est quelque chose d'inconcevable pour le mental, puisqu'il est lui-même une identification d'une fraction de la conscience à la personnalité. Toute description d'un point de vue simplement mental est erronée par cette limitation même. Dans cet état au-delà du mental, de la personnalité, il n'y a plus de bien ou mal, de contraires, tous les paradoxes tombent dans l'unité. Dès qu'on retourne dans le mental, cet état disparaît et la dualité est à nouveau présente. On retrouve la personnalité, mais quelque chose a changé au fond dans notre perception du monde et de la vie.

Louis : Qu'est-ce qui t'a guéri à ton avis lors de ta première expérience de la Kundalini, l'énergie déployée ou le(s) mouvement(s), même très subtils, que cette énergie ou cette sensation particulière, t'aurait fait faire?

Vincent : Comme je l'ai vécu, il n'y a pas de doute, c'est l'énergie elle-même qui a réglé ce problème. Lors de cette première expérience, il n'y avait pas de

mouvement. C'est ensuite que ce phénomène de mouvement est apparu. Il m'arrive lors de méditation que la Kundalini me fasse faire des mouvements, parfois même au début, assez violents. Elle me guide dans des mouvements qui vont dissoudre les points douloureux ou de tension que je peux avoir et favoriser la circulation de l'énergie. C'est comme un yoga guidé, il suffit de suivre le mouvement, d'accompagner et ça se fait tout seul. C'est pratique, le professeur est en nous.

Le passage de l'énergie se fait à travers le système nerveux. Nos blocages sont également dans le système nerveux. Pour donner une image, on pourrait le comparer à un circuit électrique. Plus il y a de résistances (blocages), moins le courant peut-être puissant et plus le circuit est propre, sans résistance, plus le courant peut être fort. La Kundalini va nettoyer ce circuit en faisant sauter les résistances. Lorsqu'une résistance, un blocage est mis en lumière, il remonte à la surface et cela peut éventuellement perturber momentanément physiquement ou psychiquement. Ces blocages peuvent être de plusieurs natures et pas forcément physiques. Il peut donc y avoir beaucoup d'émotions. C'est pour cela que je conseille aussi la méditation dans ce processus de nettoyage. Trouver la paix intérieure permet de pouvoir laisser remonter tous ces blocages en nous le plus confortablement possible.

Il me semble important de ne pas vouloir aller trop vite, sous peine d'être confronté à trop de blocages qui remontent simultanément et qui peuvent plus perturber, notamment psychologiquement, qu'aider si nous ne sommes pas prêts. Chacun doit aller à son propre rythme sans forcer.

La personnalité, l'ego cherche la libération, mais la liberté est la libération de l'ego. Ce qui ne veut pas dire que la personnalité disparaît, mais que nous ne sommes plus soumis au fonctionnement de l'ego, qui est en réaction à des émotions venant de peurs projetées, nous sommes dans l'instant constamment.

Dans ta revue de la littérature scientifique, tu rapportes que les techniques de yoga de type Kundalini ont des effets positifs sur plusieurs troubles

psychiatriques. Est-ce que c'est le cas aussi pour les affections neurologiques, comme par exemple la maladie de Parkinson, la sclérose en plaques et les accidents vasculaires cérébraux ?

Louis : Oui tout à fait, d'ailleurs ce type de techniques thérapeutiques (yoga, qi-gong, méditation, tai-chi) fait désormais partie intégrante des programmes de réhabilitation dans les centres neurologiques à la pointe. Les études montrent des effets très prometteurs de la méditation, en particulier pour augmenter la récupération après un accident vasculaire cérébral. Le yoga et la méditation permettent aussi de diminuer les symptômes des personnes atteintes de la sclérose en plaques et de la maladie de Parkinson. Nous savons que ces pratiques augmentent la connectivité cérébrale. Or lors d'une lésion cérébrale, le cerveau a la possibilité de se réorganiser pour que d'autres régions, saines, prennent le relais pour assurer la ou les fonctions (motricité, langage, sensibilité, etc.) perdues. La méditation, le qi-gong, le tai-chi et le yoga pourraient donc, entre autres, potentialiser cette réorganisation neuronale grâce à l'élévation de la communication entre les différentes structures cérébrales. Ce n'est pas prouvé scientifiquement, mais il est sans doute aussi possible que la méditation et la Kundalini puissent engendrer des mécanismes de régénération de nouvelles cellules dans les zones lésées. L'explication purement biologique n'exclut bien entendu pas les effets de ces pratiques sur le bien-être psychologique du pratiquant qui vont indirectement favoriser la guérison du cerveau.

Vincent : Oui, je le conçois comme la conscience qui utilise le cerveau au mieux de son potentiel physique. La conscience n'est pas malade, ne souffre pas, c'est le monde de l'ego, du physique ça. La conscience vit une expérience. Si une partie du cerveau est abimée physiquement, elle va tenter de créer d'autres connexions pour fonctionner dans la matière au mieux. L'accompagnement que nous pouvons lui apporter par ces techniques méditatives ou énergétiques va aider ce processus. Et, comme tu en parles, je ne vois aucune raison pour que la conscience ne puisse pas régénérer les cellules ou même une partie du corps,

comme une salamandre sait le faire, autre que notre propre croyance que ce n'est pas possible (consciente et inconsciente).

Je suis content de t'entendre dire que les centres neurologiques à la pointe utilisent ce genre de technique. C'est encore une démonstration qu'en travaillant ensemble, nous obtenons de meilleurs résultats. J'espère sincèrement que bientôt, pour le plus grand bien de tous, cela arrivera dans tous les hôpitaux, cliniques, etc.

Amour et compassion

Aimer son enfant, sa fiancée, son ami, sa voiture... nous utilisons un terme identique pour évoquer des sentiments qui peuvent pourtant être très différents. Nous verrons d'ailleurs que le cerveau ne réagit pas de la même manière à l'amour passionnel, l'amour fraternel, l'amour maternel ou l'amour universel et inconditionnel. Ce dernier, que nous écrirons avec un A, est beaucoup moins répandu que les autres. Une bonne partie des humains peut prétendre aimer des objets ou des personnes en particulier, mais seulement une minorité peut prétendre aimer profondément toutes choses (vivantes ou non vivantes) sans condition. Cela implique déjà que nous puissions nous aimer nous-même. Certaines personnes très éveillées ou avancées spirituellement sont dans cet état en permanence. D'autres vont en faire l'expérience dans leur vie, une fois ou plusieurs fois, souvent lors d'expérience d'état modifié de conscience, et peut-être parvenir aussi à rester dans cet état de manière pérenne. Quant à la compassion, c'est le sentiment de ne souhaiter, profondément et avec Amour, que le meilleur pour la ou les personnes concernées tout en se plaçant au-delà de la souffrance et de la peine.

Contrairement à l'empathie, dans laquelle, en nous mettant à la place des autres, nous allons ressentir leurs émotions comme un partage de sentiments.

L'expérience rapportée par Vincent dans ce chapitre est un bel exemple d'une expérience d'état modifié de conscience ciblée sur cet état d'Amour.

L'expérience

En sortant me chercher à manger un midi, soudainement, je suis envahi par l'Amour. J'aime infiniment et sans distinction toutes les personnes que je croise dans la rue. Pas que les personnes, chaque chose que je vois, la vie, tout. C'est si intense, profond, c'est si vrai. C'est tellement fort que j'en ai presque les larmes aux yeux.

Je ressens, je perçois la perfection et l'Amour au fond de chaque personne que je croise, caché par les masques, les rôles, les peurs. Je peux également ressentir les blocages, les rôles, directement sur les personnes que je regarde et voir que c'est ce qui nous sépare de la plénitude.

Je vois que chacun est une manifestation différente de la même source parfaite. Personne n'est supérieur ni inférieur à quiconque. Ce n'est que l'illusion de séparation qui crée l'inharmonie. C'est si limpide dans ce moment. C'est un sentiment d'Amour total et inconditionnel pour tout ce que je vois. Tout est parfait.

J'avais envie de prendre tout le monde dans mes bras. J'avais envie de leur dire « Arrêtez de jouer ces rôles, lâchez ces peurs, soyez simplement vous. Ne voyez-vous pas ce que vous êtes au-delà de ces apparences, ne voyez-vous pas la perfection de votre essence ? ».

Je ne l'ai pas fait, je savais bien que ces rôles avec les filtres mentaux, ces masques justement auxquels les gens s'identifient auraient rendu mes paroles incompréhensibles pour bon nombre et qu'ils m'auraient pris pour un dérangé. Je sentais que ce n'était ni le moment ni l'endroit pour cela. Cependant, cette perception était bien plus réelle, bien plus vraie et profonde que la réalité dite ordinaire. C'était, pour moi dans ce moment, tout simplement tomber les masques et Être.

Le point de vue scientifique

Pour comprendre ce qu'il se passe dans le cerveau de Vincent durant cette expérience, je vous propose d'aller à nouveau du côté des études scientifiques sur la méditation. Mario Beauregard est le premier scientifique à observer comment réagit notre cerveau lorsque nous ressentons de l'amour inconditionnel (Beauregard et al., 2009). C'est-à-dire de l'amour pour tout le monde, sans condition et sans attendre de quoi que ce soit en retour. Des images de personnes atteintes de troubles mentaux ont été présentées à 17 participants alors qu'ils se trouvaient à l'intérieur d'une machine d'imagerie par résonance magnétique, enregistrant le flux sanguin et l'apport d'oxygène dans le cerveau. Les participants ont reçu deux consignes différentes durant le visionnage des images. Pour la moitié des images, ils ont dû générer de l'amour inconditionnel envers les personnes atteintes de troubles mentaux et pour l'autre moitié, de les regarder simplement. Les résultats indiquent que la condition d'amour inconditionnel provoque beaucoup plus d'activation dans le cerveau. Les circuits liés à la capacité d'orienter et maintenir son attention (cortex cingulaire antérieur, lobe pariétal supérieur), à la récompense (pallidum, noyaux caudés et aire tegmentale inférieure) et à l'amour maternel (la substance grise periaqueductale) sont davantage activés que lorsque les participants voient simplement les images sans générer de sentiment particulier. Le fait que les régions en lien avec la récompense sont actives est en accord avec le fort sentiment positif de Vincent durant son expérience. Quant à l'amour maternel, il est par essence inconditionnel, d'où le chevauchement anatomique.

En plus de l'amour inconditionnel, Vincent ressent aussi de la compassion pour tous les êtres qu'il croise. Il existe d'ailleurs une pratique contemplative intérieure, nommée Metta, en sanskrit, qui commence à se développer en Occident sous le nom de méditation de la compassion. Elle consiste à souhaiter du bien-être pour soi et les autres, et que la souffrance de tous les êtres soit dissipée.

Récemment, Garrison et collaborateurs (Garrison et al., 2014) ont comparé, à l'aide de la technique d'imagerie par résonance magnétique fonctionnelle, l'activité cérébrale des personnes expérimentées dans la méditation de compassion avec des personnes néophytes de toutes formes de méditation. Ils ont demandé aux deux groupes de méditer en souhaitant le bien-être et le soulagement de la souffrance de tous les êtres humains. Les résultats sont très similaires à ceux que nous avons présentés pour la méditation de la pleine conscience. Les personnes habituées à la méditation de compassion voient leur activité du mental se mettre sous silence. En effet, le réseau de l'activité cérébrale du repos qui consiste au vagabondage du mental avec la présence de pensées diverses et de réflexions centrées sur soi, s'éteint et les différentes régions se déconnectent. Ce résultat explique la sensation de quiétude de l'esprit vécue par Vincent durant son expérience.

Dans une autre étude (Leung et al., 2012), le volume cérébral du cerveau de 10 personnes expérimentées dans la méditation de compassion a été comparé avec celui de 15 non-pratiquants. Les analyses mettent en évidence que les pratiquants ont plus de matière grise dans deux régions cérébrales : le gyrus parahippocampique postérieur droit et le gyrus angulaire droit. La première fait partie d'un réseau cérébral impliqué dans la régulation de la peur. Quant au gyrus angulaire droit, il permet de prendre la perspective et se rendre compte de l'état mental d'une autre personne. Comme nous l'avons déjà vu dans les chapitres précédents, il joue un rôle prépondérant également dans les états de conscience modifiés non ordinaires. Quoi qu'il en soit, cette étude confirme que cette pratique de la méditation laisse une empreinte conséquente et permanente dans le cerveau des individus.

Une étude électrophysiologique (Lutz et al. 2004) a comparé cette fois les fréquences d'activité neuronale de moines tibétains avec celles d'étudiants universitaires lors de deux conditions : une condition de méditation d'Amour inconditionnel et de compassion envers toutes les personnes de la terre et une condition de repos classique (rester au calme les yeux fermés sans pratique

méditative). Les moines ont été choisis sur la base de leur expertise dans cette pratique de la méditation, alors que les étudiants ont été choisis sur la base de leur absence de pratique.

Les résultats démontrent que les moines arrivent à augmenter leur activité gamma de manière impressionnante dans la condition de méditation proportionnellement à celle du repos, contrairement aux étudiants. Or l'activité gamma est connue pour son rôle dans l'apprentissage, la concentration et la perception augmentée. Par ailleurs, les scientifiques observent une synchronisation de l'activité neuronale entre des régions très éloignées du cerveau chez les moines tibétains durant la méditation. Cela indique que le cerveau fonctionne avec davantage d'harmonie et de communication entre les différentes parties du cerveau. De plus, les praticiens de cette méditation présentent déjà, lors de l'activité de repos, une plus grande activité gamma que les personnes non pratiquantes, indiquant des effets potentiellement permanents induits par la méditation d'Amour et de compassion. Le fait que cette pratique produit une augmentation des ondes gamma, et par conséquent, une facilitation de la communication neuronale entre des régions éloignées du cerveau devrait permettre de décupler les facultés mentales. C'est en effet ce qui a été expérimentalement démontré : il suffit de trois jours d'entraînement à cette forme de méditation pour voir les capacités de contrôle cognitif significativement augmentées dans un test psychométrique (Hunsinger, Linvingston et Isbell, 2013).

Par ailleurs, la méditation de compassion et d'Amour inconditionnel améliore de manière très importante l'humeur et la satisfaction générale envers sa vie (Fredrickson et al., 2008). Plusieurs recherches ont montré de manière plus spécifique que les personnes pratiquant la méditation de compassion sont capables de générer des émotions positives face à la souffrance d'autrui (Lee et al., 2012). Lorsqu'on leur présente des images de personnes en souffrance, des régions liées aux émotions positives s'activent. Chez les personnes ne pratiquant pas ce type de méditation ou celles pratiquant un autre type (la méditation centrée sur un objet comme la respiration), ce sont les régions associées aux émotions négatives qui

vont s'activer ; ils vont ressentir de l'empathie et avoir donc la tendance à prendre en quelque sorte la souffrance des autres. Ainsi, ils seront plus vite épuisés par la souffrance d'autrui et finalement auront moins de ressources disponibles pour leur venir en aide ou leur en apporter par leur optimisme. D'ailleurs, les pratiquants de la méditation de la compassion détectent plus rapidement la présence de sons de détresse que des personnes novices, tel que reflété par leur activation cérébrale (Lutz et al., 2008).

La méditation de la compassion influence notre état intérieur à un degré qui se manifeste dans nos actions elles-mêmes. En effet, un entraînement à ressentir de la compassion pour soi-même et autrui permet à des personnes adultes de se comporter de manière plus altruiste dans une simulation de distribution d'argent à des victimes d'une personne malhonnête (Weng et al., 2013) ou lors d'une situation plus réaliste d'interactions avec des personnes dans une salle d'attente (Condon et al., 2013). Deux régions du cerveau prédisent les comportements altruistes dans la simulation : il s'agit du cortex préfrontal dorsolatéral et de la jonction temporo-pariétale (gyrus angulaire). La première est connue dans la régulation émotionnelle et la seconde, comme nous l'avons vu plus haut, dans la compassion. D'ailleurs, plus les individus font preuve d'altruisme dans un jeu de décision monétaire, plus grande est la substance grise dans la jonction temporo-pariétale droite de leur cerveau (Morishima et al., 2012). Nous pouvons relever que la corrélation trouvée est valable uniquement quand la personne qui fait preuve de générosité possède suffisamment de ressource financière pour elle-même. Cette observation permet de préciser davantage que l'altruisme concerne les autres, certes, mais aussi soi-même. Faire preuve de don de soi en s'oubliant complètement n'est finalement pas de l'altruisme, puisqu'une personne, soi-même, se trouve lésée. De plus, pour pouvoir aider les autres efficacement et dans le temps, il faut avoir les ressources nécessaires.

L'ensemble des données rapportées ici montre combien il est bénéfique pour son bien-être et celui d'autrui de ressentir de l'amour inconditionnel et de la compassion. La bonne nouvelle est que nous pouvons nous entraîner à faire cela.

De cette manière, notre activité du mental, bien trop souvent source d’émotions négatives, s’éteint pour laisser place à un état de paix intérieure et de joie. Notre comportement change, nous devenons plus altruistes, mais aussi plus créatifs, car le cerveau peut communiquer entre des régions très éloignées et trouver des solutions innovantes à des problèmes.

Dialogue

Vincent : Comme mentionné dans l’introduction de ce chapitre, l’amour est un terme qu’on utilise pour énormément de choses, tout comme le verbe aimer.

J’aime mon enfant, ma femme ou mon mari, le chocolat, le vélo.

Il y a déjà là plusieurs formes d’amour qui n’ont pas du tout la même signification. Et puis bien sûr le terme amour inconditionnel.

J’aimerais parler de la différence entre l’amour inconditionnel et les autres formes d’amour ou d’aimer. Le terme amour inconditionnel tente de décrire un état. C’est un terme bien adapté puisqu’il englobe tout sans distinction. Personnellement je fais la différence entre l’amour inconditionnel et les autres formes par les termes « Amour » et amour.

Louis : D’un point de vue de tes expériences spirituelles, comment décris-tu la différence entre Amour et l’amour ?

Vincent : L’Amour est un état d’Être, ce n’est pas une émotion, c’est au-delà. Il n’y a plus d’objet sur lequel on porte son amour. Il n’y a plus de lien créé entre un sujet (soi-même) et un objet (une personne ou autre chose), il y a l’Amour. On ne ressent pas de l’amour, on est Amour, ce n’est plus de l’amour dirigé vers quelque chose. L’Amour est ce qui lie toute chose, c’est notre essence. Lorsqu’on vit cet état, il n’y a rien d’autre, c’est notre essence qui irradie. Ça n’irradie pour personne en particulier. Pour imager cela, c’est comme le soleil qui brille. Il brille pour tout le monde, il ne choisit pas : je brille pour toi et pour toi je ne brille pas. Il brille, c’est tout. C’est cela qu’on ressent lorsqu’on est dans l’amour inconditionnel, juste la joie indescriptible d’Être cela.

En fait, tant que l'amour est dirigé vers quelque chose, il y a une attente et donc il est intéressé, conditionné, il n'est pas libre. De cette attente vient la souffrance. Elle est déjà là, cachée dans l'attente, ce n'est qu'une question de temps avant qu'elle se manifeste. On vit alors les hauts et les bas, l'amour qui peut être suivi de la haine, dans les cas extrêmes, parce que l'autre nous quitte ou qu'il ne répond plus à notre attente. Tant que l'amour n'est pas libre, qu'il est intéressé, c'est inévitable. Cette attente vient d'un manque en soi-même que l'objet de notre amour nous apporte. Dès que cet apport disparaît avec l'objet de notre amour, le manque qu'il comblait apparaît, et, avec, la souffrance.

On cherche chez l'autre ce que l'on n'a pas encore trouvé en nous. Cet amour est conditionnel. Et ça va dans les deux sens, on attend et on projette ce manque à l'extérieur. Je t'aime tant que tu réponds à mes besoins, que tu me rassures etc. On peut aussi retrouver ce fonctionnement dans la relation parent enfant. Combien de parents aiment leurs enfants et dirigent/conditionnent leurs vies en fonction de leurs propres attentes, leurs propres manques. Je t'aime quand tu as de bonnes notes, quand tu es gentil, quand tu obéis. C'est de l'amour conditionnel, parfois allant jusqu'au chantage. Imaginez pour un enfant la difficulté de vivre avec cela. Je ne suis pas aimé pour ce que je suis, mais pour ce que je fais ou ne fais pas.

Il n'y a aucune critique négative dans ce constat, l'immense majorité des gens font de leur mieux, en particulier pour leurs enfants. Pour les protéger d'une peur ou d'un manque en nous, par exemple le besoin de reconnaissance ou la peur de manquer d'argent, on va les inciter à s'en protéger. Ce comportement répercute ou projette nos peurs sur nos proches malgré nous.

Tant que nous n'avons pas trouvé cela en nous-même, tant que nous n'avons pas vécu l'expérience de cet Amour que nous sommes en essence, notre complétude, nous sommes constamment dans un amour conditionnel, dans la recherche extérieure d'un manque intérieur que nous projetons. Et dans cet amour lié à une attente, il y a une multitude de niveaux.

Par exemple, la jalousie est pour certains considérée comme une preuve d'amour. Pour celui qui est jaloux, c'est sans doute vrai, c'est une vérité pour lui. Il se justifie avec « si je suis jaloux, c'est parce que je t'aime fort ». Cette même personne, si elle se fait quitter un jour, pourra aller jusqu'à haïr, car elle sera confrontée à sa propre souffrance, qu'elle juge intolérable et rejette la faute sur l'objet de son amour qui n'est plus là. C'est, dans les cas extrêmes, réduire la personne à un objet dont on peut disposer. C'est un amour possessif, c'est comme dire tu m'appartiens, tu es à moi. Il n'est pas difficile de voir que ce genre de relation ne peut durer longtemps dans l'harmonie. C'est un rapport de force. En n'étant pas libre, on emprisonne l'autre inconsciemment.

Cette jalousie vient de la peur de perdre, d'être confronté à ce manque intérieur. On met la faute à l'extérieur, sur l'autre, d'un manque intérieur. Tant que l'on ne comprend pas cela, on recommence à chercher à l'extérieur, chez une autre personne ce manque intérieur. On repart pour un tour. Je me suis trompé sur la personne, mais je vais trouver la bonne maintenant.

Pourtant, en regardant bien en soi, ce départ ne fait que pointer ce manque en nous.

Lorsque ce manque intérieur est vu et comblé, la jalousie n'existe plus, la liberté arrive. On se rend compte que c'est ce manque qui crée l'attachement et tous les rapports de forces qui en découlent. Et qui veut vivre « attaché » ou attacher quelqu'un ? On voit que c'est une emprise sur l'autre, une forme de prise de pouvoir qu'on subit ou impose, souvent un mélange des deux, une restriction de liberté. Et donc une restriction d'Amour.

Cette sensation peut venir d'une multitude de raisons, manque de confiance en soi, manque d'Amour de soi, sentiment qu'on ne mérite pas d'être aimé pleinement, de tous les conditionnements reçus, religieux, sociaux, familiaux, les expériences de vie, etc.

Ces manques ne se retrouvent pas uniquement dans les relations amoureuses ou parentales. Regarde dans notre société moderne comme peu de monde aime se

retrouver seul. Comme lorsqu'elles sont seules, une bonne partie des personnes « s'occupent » en regardant la télévision, écoutant la radio ou derrière un ordinateur. Toujours à s'occuper le mental, ne jamais prendre le temps d'être simplement à l'écoute de soi. La raison est que lorsque nous sommes seuls, nous sommes face à nous-mêmes. Et face à nous-même, les manques que nous avons montent à la surface plus facilement. Alors pour ne pas les voir, pour ne pas admettre cela, nous nous « sur » occupons mentalement. C'est une sorte de fuite, même si c'est inconscient.

De même, on voit des gens qui vont faire un voyage en Inde ou ailleurs, pour trouver la paix. Il faut simplement voir qu'on part avec ce que l'on est. On peut aller partout, nos manques nous suivent. La seule libération véritable vient du fait de le voir et de commencer par l'accepter pour le transcender. Je ne dis pas que ce voyage ne peut pas aider. Mais ce n'est pas tant le lieu que l'implication personnelle qui va aider.

La solitude est une formidable occasion de mettre en lumière et de résoudre cela simplement en le voyant et en l'acceptant pleinement. Le problème n'est pas extérieur, il est en nous et par fuite, par déni, nous mettons la faute sur l'autre. Cela demande du courage de regarder en soi. Du courage et de l'Amour pour Soi, de la compassion.

Il y a donc une responsabilité de notre état intérieur à constater et à admettre pour pouvoir faire un travail en profondeur. Mais ce travail est véritablement libérateur et la récompense obtenue par ce travail intérieur sous forme de paix intérieure, d'Amour et de félicité est sans commune mesure avec l'effort à fournir.

Il y a un autre avantage qui peut sembler paradoxal dans un premier temps, plus on effectue cette introspection véritable, plus on s'ouvre aux autres. En plongeant honnêtement en nous-même, nous nous ouvrons véritablement aux autres.

Cela vient du fait que l'on s'est libéré de nos manques que l'on attendait de l'extérieur, que nous reportions sur les autres. Lorsqu'on a comblé cela en nous, il

n'y a plus d'attentes envers l'autre, plus d'attachement. Qu'on soit seul ou avec quelqu'un, on est parfaitement bien. L'autre n'est plus la cause de notre bonheur ou de notre malheur et nous ne sommes pas la cause de son bonheur ou de sa souffrance. L'Amour est libre. Le partage de cet amour est désintéressé, juste la joie de partager ce que nous sommes avec ce que l'autre est. Avec cette liberté qui grandit, les jeux de pouvoir cessent, nous ne voulons plus imposer quelque chose à l'autre et nous ne nous laissons plus « emprisonner », ni imposer quelque chose. Nous sommes libres et pouvons offrir cette liberté à l'autre, que ce soit dans une relation amicale ou amoureuse. Il n'y a pas de manque qui surgit et vous fait souffrir parce que vous êtes entier. Je conçois que ceci peut être difficilement compréhensible tant qu'on n'est pas libre, mais ça devient tout à fait réel.

On peut le présenter autrement, nous ne pouvons offrir que ce que nous sommes. Comment peut-on offrir quelque chose que l'on n'a pas ?

Nous ne pouvons pas offrir ce que nous n'avons pas trouvé en nous. Tant que nous sommes dans le manque, dans l'attente de quelque chose de l'autre, il y a une forme de rapport de force qui se met en place automatiquement. Même si c'est bien souvent inconscient. C'est subtil, mais quand on est libre, n'ayant pas la nécessité d'obtenir quelque chose de l'autre, on peut donner sans contrepartie, sans attente. On passe de prendre à donner et cela est une joie. Finalement, la seule chose que l'on accepte plus, c'est de se laisser embarquer dans des rapports de forces, quelle qu'en soit la cause (malhonnêteté, chantage, restriction de liberté, etc.).

Trouver l'Amour en nous avec notre propre libération est le plus grand cadeau que l'on puisse faire aux autres et à soi-même. Les blessures de la personne avec qui vous partagez, que ce soit dans une simple discussion ou dans une relation, n'entrent plus en résonnance en vous, puisque vous en êtes libéré. L'écoute est bien plus profonde et n'est plus perturbée par une peur qui s'active également en nous. Nous pouvons être présents à l'autre. On passe de l'empathie à la compassion.

Toutes les expériences que l'on fait dans notre vie servent à nous montrer nos blessures, nos manques pour les guérir et retrouver la plénitude de l'Être que nous sommes. Retrouver notre essence qui est Amour. L'autre n'est jamais responsable, il ne fait que pointer vers un manque, une incohérence intérieure. C'est un cadeau mis sur notre route. C'est une mise en lumière de ce que l'on ne veut pas voir.

Tant que nous souffrons, il faut se tourner vers l'intérieur pour voir la cause, la libération n'est pas loin si nous acceptons cette responsabilité de notre état intérieur.

De ce point de vue, tout est positif. La seule chose qui souffre en nous est l'ego. Le fonctionnement de l'ego, quand il est aux commandes, est de se protéger de la souffrance. Il va donc tout faire pour ne pas la voir, trouver toutes sortes de justifications pour la cacher, l'enfouir sous un tas de bonnes raisons d'accuser les autres, la société, la vie, la malchance, etc.

Heureusement, la Vie va créer toutes les circonstances pour nous mettre face à ces manques, à voir ses souffrances pour commencer par accepter ces faits puis les transcender. Plus l'ego est fort, plus il cache la vérité, plus grande sera nécessairement l'expérience pour comprendre. Les répétitions de situations nous mettant face à cela se reproduiront jusqu'à ce que finalement nous voyions. Plus nous avançons dans cette compréhension et la reconnaissance de ce que nous sommes, plus l'ego revient à sa place, au service du Soi. Il n'y a aucune lutte à mener contre l'ego, seul l'ego lutte. Vouloir lutter contre l'ego, c'est le renforcer. C'est rajouter une couche de mental sur un problème qui est déjà dû au mental. Il n'y a qu'à voir, avoir le courage d'être responsable de notre état intérieur et accepter ces manques pour pouvoir les combler. La peur est très souvent le grand frein à ce travail.

La Vie est infiniment patiente. C'est notre choix de continuer à souffrir en nous cachant la vérité, en luttant contre l'extérieur, ou de commencer à y mettre fin en acceptant enfin de devenir responsable de notre état intérieur et en commençant un travail de libération. La bonne nouvelle, c'est que lorsque nous commençons

ces libérations, tous les manques que nous libérons sont remplacés par du bien-être et de l’Amour. Nous vidons la coupe de la souffrance pour la remplir d’Amour.

Du point de vue scientifique, selon les données à disposition, quelles sont les différences en termes neurophysiologiques entre l’amour et l’Amour ?

Louis : L’amour passionnel ou romantique, qui est conditionnel, active davantage les régions émotionnelles de notre cerveau que l’amour inconditionnel. En particulier, des aires corticales liées à la capacité de jugement social et de représentation de soi (comment je me perçois d’un point de vue psychologique) vont être mobilisées, contrairement à l’amour inconditionnel. Ce qui suggère bien que l’amour passionnel renvoie souvent à notre ego. Celui-ci, comme tu le dis, va faire une séparation entre soi et l’autre, d’où le jugement et l’émergence de représentations construites de soi-même et de l’autre.

Vincent : A la lumière de tes confirmations scientifiques, nous pouvons tous augmenter notre bien-être en cultivant l’amour inconditionnel. Cela devient même un outil thérapeutique ?

Louis : oui tout à fait. D’ailleurs, un certain nombre d’études cliniques ont testé les effets de la méditation d’Amour sur les maladies psychiatriques, notamment la schizophrénie, avec des résultats très convaincants.

Vincent : Tu rapportes qu’un entraînement à la compassion améliore l’altruisme. Y a-t-il aussi une part de génétique, et donc une transmission de notre altruisme à nos enfants ?

Louis : Il semblerait que oui, mais qu’elle n’est que partielle ; les études sur les jumeaux indiquent que la part de l’héritabilité liée à la propension à être altruiste semble être d’environ 50 %. Les gènes incriminés sont liés à différentes hormones. D’une part, l’ocytocine et la vasopressine qui jouent un rôle dans le stress, l’attachement relationnel, les comportements agressifs et sexuels. D’autre part, la dopamine qui est importante pour la régulation des émotions, la motivation, la sensation de plaisir et le comportement parental. Si la génétique

explique vraisemblablement une partie des différences individuelles au niveau de l’altruisme, il est évident que l’influence de l’environnement va primer, et peut donc façonner les variations innées. Il suffit d’observer l’impact de l’éducation des parents sur les comportements prosociaux des enfants pour s’en convaincre.

Expansion de conscience

L'expérience d'expansion de conscience est, comme son nom l'indique, un passage d'une conscience individuelle (je suis moi et j'en fais l'expérience) à une conscience plus globale (je suis tout ce qui existe, par exemple). Ce phénomène est souvent considéré comme l'ultime expérience mystique par bien des courants spirituels. Ainsi dans le Zen japonais, on parle de satori ou de nirvana pour nommer cette expérience. Elle est souvent le but recherché de la pratique de la méditation. Nous verrons dans ce chapitre que la méditation assise n'est pas le seul moyen pour parvenir à cette expérience dont les mots – comme d'ailleurs la plupart des expériences d'état modifié de conscience non ordinaires – semblent insuffisamment aptes à décrire l'expérience aux personnes n'ayant jamais vécu une expansion de conscience, de par la nature intense de l'expérience.

Expérience 1

Cette expérience est la première très forte que j'ai vécue lors d'une méditation. Elle est survenue après plusieurs mois de pratique quotidienne. J'arrivais à cette époque à calmer le mental et à rester dans le silence intérieur relativement facilement. J'étais donc dans un état très calme et étais dans le ressenti des sensations de mon corps et de ce qui m'entourait. En conscience, j'observais simplement les sensations à l'intérieur du corps ainsi que ce qui venait de l'extérieur. Lors de ces méditations, toute cette observation se fait sans aucun avis ni interprétation quelconque. Par exemple si j'entends un bruit extérieur, un chien qui aboie, une voiture qui passe, je ne pense pas « tiens il y a un chien qui aboie », c'est simplement une observation du bruit. Il y a eu ce bruit et c'est tout. Il en va

de même pour les sensations corporelles, je ne rentre dans aucune interprétation. Si je ressens une tension dans le dos, je ne vais pas chercher la cause, comment m'étirer pour la supprimer, etc. Il y a une tension et ça s'arrête là.

J'étais parfaitement conscient de mon corps en étant dans le ressenti profond lorsque soudainement ma conscience s'est étendue. D'abord dans la pièce où je me trouvais, puis dans la maison et ça a accéléré de plus en plus. Tout ce que ma conscience englobait faisait partie de moi. Autant qu'on puisse être conscient de son corps, je devenais conscient de tout ce qui m'entourait. Ça s'étendait à une vitesse vertigineuse jusqu'à ce que l'univers soit en moi et qu'en même temps je sois en lui. Je faisais partie de l'univers en étant l'univers en même temps. Tout est en moi et je suis en tout. Il n'y a plus de barrière, tout est un. Nous sommes et nous faisons partie. Dans cette expérience, j'avais accès au savoir de manière intrinsèque. Ici, pas de réflexion, mais un savoir direct qui faisait partie de moi. Ce que j'intégrais comme message pourrait se résumer à : « La vie est infinie et nous sommes la vie. La vie est Amour. L'Amour est le moteur et la peur le frein. Amour et amour n'ont pas le même sens, le premier est inconditionnel et le deuxième encore égoïste, car lié à l'identification d'une partie de la conscience au corps et au mental qui créé la personnalité qui, elle, se sent séparée du Tout. »

Expérience 2

Je médite aussi beaucoup en me promenant, je marche sans pensées, restant attentif à toutes les sensations dans le corps et en observant la nature.

Lors d'une promenade, je me suis arrêté pour regarder le paysage. Il y avait devant moi un champ d'herbes mi-hautes et de fleurs, plus loin quelques maisons avec la montagne en arrière-plan puis le ciel bleu parsemé de quelques nuages blancs.

Soudainement, c'est comme si je ne voyais plus avec mes yeux, mais avec tout mon Être. Tout était parfait. Il n'y avait rien à ajouter, enlever ou modifier, c'était

la perfection pure. J'avais également la conviction que tout était vivant, je voyais la vie dans chaque brin d'herbe et était connecté avec chaque chose. Les couleurs étaient bien plus belles, il y avait plus de contraste, c'était vraiment une autre vision, bien plus profonde et vraie que d'ordinaire.

Il y avait également autre chose d'habituel : je faisais partie du paysage, je n'étais plus séparé de lui. Je n'étais plus comme on est habituellement « je regarde un paysage », il n'y avait plus de « je » séparé du paysage. J'étais directement relié à tout ce que je voyais, de chaque brin d'herbe à l'immensité du ciel, un peu comme dans la première expérience décrite. Je faisais partie de ce qui était vu et ce qui était vu faisait partie de moi. J'étais ce qui voit et ce qui est vu simultanément. C'est un sentiment de plénitude total.

Le point de vue scientifique

Pour expliquer ce qu'il se passe probablement dans le cerveau de Vincent lors de ces deux expériences d'expansion de conscience, je vous propose de regarder à nouveau du côté des recherches scientifiques sur la méditation. Dans les deux situations, Vincent parle de repos du mental. C'est par l'observation et l'ouverture de son attention sans jugement sur son monde intérieur et également sur le monde extérieur, en l'occurrence la nature dans la seconde expérience, qu'il y parvient sans aucun effort. Dans cet état, les aires cérébrales associées au mental, c'est-à-dire celles liées à la mémoire, la projection dans le futur, l'analyse, le contrôle et la conscience de son individualité, font silence. Le réseau attentionnel au contraire s'accentue : Vincent est plus vigilant à son monde intérieur dans la première expérience et à l'environnement qui l'entoure dans la seconde. Dans cet état neurophysiologique, l'expansion de conscience est possible : une ouverture à quelque chose de plus vaste que son corps et de son état de conscience habituel se crée. À ce moment le vécu subjectif de Vincent est fort. Dans son cerveau, une décharge de dopamine, la molécule du plaisir, est probablement libérée comme on peut le constater dans certaines recherches sur les expériences de méditation profonde.

Dans le chapitre sur les expériences de sortie hors du corps (chapitre 3, « expérience de sortie hors du corps »), nous avons également vu que cette expérience peut s'accompagner de la sensation de ne faire plus qu'un avec tout ce qui existe. Au niveau physiologique, cela se traduit par une déconnexion du cortex préfrontal médian avec le reste du cerveau, région impliquée notamment dans l'analyse de ce qui se rapporte à notre personne et donc à la conscience individuelle.

Beauregard et collaborateurs (Beauregard et Paquette, 2006) ont réalisé l'étude scientifique qui permet probablement à ce jour de comprendre au mieux ce qu'il se passe dans le cerveau de quelqu'un qui fait une expérience d'expansion de conscience. Ils ont demandé à des membres d'un ordre religieux catholique contemplatif, 14 nonnes carmélites, de se souvenir de leur plus belle expérience mystique avec Dieu durant des enregistrements de leur métabolisme cérébral et de leur activité cérébrale électrique. Dans la réminiscence de leur souvenir, cela a induit, en certes moins intense, l'expérience d'union avec Dieu et de tout ce qui existe. Les scientifiques ont également demandé à ces nonnes carmélites de se souvenir de leur plus belle expérience avec une personne afin de comparer les deux types de réaction : mystique et non mystique. Les résultats indiquent que les neurones produisent plus d'ondes thêta, et que davantage de régions cérébrales sont activées durant l'expérience mystique que durant l'expérience relationnelle avec autrui. Plus spécifiquement, le lobe temporal droit, le lobe pariétal inférieur et le cortex préfrontal ventromédian sont plus activés durant le souvenir de l'expérience mystique. Selon les auteurs, le lobe temporal droit est lié à l'impression subjective de contact avec une réalité spirituelle. Le cortex préfrontal ventromédian quant à lui refléterait la valeur émotionnelle de l'expérience, cette région étant active lorsque nous faisons une expérience plaisante, comme manger un aliment bon et sucré ou sentir une belle odeur. Enfin, le lobe pariétal inférieur, qui comporte la jonction temporo-pariétale, serait la région majeure de l'expérience d'expansion de conscience. Son activation indiquerait une

modification de la représentation du schéma corporel habituel vers une impression de se fondre dans quelque chose de plus vaste que la conscience individuelle.

Comme dans les deux types d'expériences mystique et relationnelle, les participantes ont rapporté avoir ressenti de l'amour inconditionnel, il est peu probable que cet aspect explique les différences. Cependant, nous ne pouvons pas savoir de manière définitive quelle est la part des effets en lien avec l'expansion de conscience et celle avec le sentiment d'une rencontre avec Dieu, ni savoir si ces deux phénomènes peuvent vraiment se dissocier.

Si, comme dans l'expérience de Vincent, la méditation est un chemin qui peut mener à une expérience d'expansion de conscience, il y a d'autres moyens pour y parvenir, volontairement ou non. En effet, la prise de substance, en particulier les psychotropes, est depuis fort longtemps connue pour provoquer des états modifiés de conscience non ordinaires, dont des expériences mystiques très puissantes. L'une des substances les plus utilisées volontairement pour vivre des expériences mystiques est l'ayahuasca. Il s'agit d'un breuvage végétal consommé traditionnellement par les chamanes des tribus indiennes d'Amazonie et par les membres de la communauté. Il est habituellement consommé pour certaines célébrations, ainsi que pour les rites de passage à l'âge adulte. L'ayahuasca a un effet sur plusieurs messagers chimiques du cerveau (les neurotransmetteurs). Les études de neuroimagerie les plus récentes sur les effets de ce breuvage végétal montrent qu'il change drastiquement le fonctionnement cérébral une fois absorbé par l'organisme. L'ayahuasca induit une augmentation des activations des aires cérébrales temporales, frontales et occipitales, en particulier dans l'hémisphère droit (Riba et al., 2006). Ces régions temporales et frontales sont liées respectivement aux facultés mnésiques et attentionnelles. Les aires visuelles primaires, qui traitent normalement les informations visuelles du monde externe, répondent si fortement à ce produit que l'activité dans cette région d'un individu qui a les yeux fermés est semblable à celle les yeux ouverts (De Araujo et al., 2011). Par ailleurs, l'ayahuasca, tout comme la méditation diminue l'activité et la

communication entre les aires associées à l'activité du mental (Palhano-Fontes et al., 2015).

Les études électrophysiologiques montrent que ce breuvage végétal change l'activité neuronale avec une augmentation des ondes alpha dans les régions occipitales, associée à une augmentation des ondes thêta sur les électrodes occipitales et frontales (Hoffmann et al., 2001). Or l'augmentation des ondes thêta est aussi une particularité de la méditation et de l'accès à l'inconscient.

Pris ensemble, les résultats rapportés ci-dessus démontrent que l'ayahuasca produit des effets similaires à la méditation profonde, et crée probablement un contact avec l'inconscient ou la nature profonde, selon comment nous voulons l'appeler, de la personne. Néanmoins, il y a quelques différences avec la méditation : plus d'activation en lien avec les perceptions sensorielles et les émotions, notamment la peur, sous ayahuasca. Les premières pourraient dénoter une activité imaginaire riche, mais possiblement aussi les hallucinations ou visions extrasensorielles perçues dans d'autres dimensions. Les secondes seraient logiquement associées aux réactions émotionnelles des personnes face à leurs visions extrasensorielles. Relevons que ces dernières sont souvent considérées comme une initiation et une invitation à se confronter à des peurs profondes.

Il existe une autre cause de déclenchement d'une expérience d'expansion de conscience : les dysfonctionnements cérébraux suite à un accident ou une affection neurologique. Environ 4 % des personnes souffrant d'épilepsie mentionnent avoir eu une expérience mystique, dont parfois une expérience d'expansion de conscience, provoquée par une crise (Devinsky et Lai, 2016). Cette dernière est déclenchée par l'activité paroxystique d'un groupe ou de l'ensemble des neurones selon le type de crise. Les expériences mystiques sont toujours le fruit d'une crise trouvant son origine au niveau des cellules du lobe temporal droit et se propageant probablement vers le cortex insulaire antérieur (Gschwind et Picard, 2014).

Après un accident vasculaire ayant endommagé le cerveau, des expériences mystiques peuvent se produire également. L'exemple le plus connu est l'expérience de la neuroscientifique américaine Jill Bolt Taylor. Elle relate dans son livre autobiographique avoir été victime d'un accident vasculaire cérébral touchant l'ensemble de son hémisphère gauche à l'âge de 48 ans (Taylor, 2008). Suite à cet accident, elle évoque faire l'expérience d'être dans un état constant d'expansion de conscience jusqu'à la récupération progressive du fonctionnement de son hémisphère gauche. De cette manière, elle ne percevait par exemple pas de séparation entre elle et le personnel soignant de l'hôpital durant les premiers jours de son hospitalisation.

Une investigation scientifique parue dans l'une des revues les plus prestigieuses en neurosciences, « *Neuron* », a suivi 88 patients atteints d'une tumeur cérébrale qui ont subi une opération pour enlever les tissus malades (Urgesi et al., 2010). Les patients ont été divisés en 4 groupes selon la localisation de la tumeur à réséquer. La spiritualité des patients a été mesurée avant et après l'opération à l'aide d'un long questionnaire portant sur les croyances spirituelles et les perceptions extrasensorielles. Les résultats indiquent que très rapidement après l'opération, il y a une augmentation de la croyance et de la perception de faire partie d'une conscience plus élevée, mais uniquement chez les patients dont c'est soit, le lobe pariétal inférieur gauche, soit la jonction temporo-pariéiale droite qui a été retirée lors de l'acte chirurgical. Pour les auteurs de cette recherche, ces deux régions sont liées à la perception et la conscience du corps propre avec en particulier les délimitations claires du soi avec les autres et le monde. Lorsque ces régions seraient touchées, alors les individus auraient une perception des frontières du corps altérée qui les amènerait à se sentir davantage unis avec l'univers.

Les revues sur la littérature scientifique concluent que seules des lésions au niveau temporal ou pariétal amènent ce type de phénomène d'expansion de conscience ou tout autre état modifié de conscience non ordinaire. Les lésions frontales peuvent augmenter l'intérêt à la spiritualité en tant que trait de

personnalité (Devinsky et Lai, 2016). C'est-à-dire provoquer une exagération d'une tendance à une activité spirituelle. En revanche, elles n'engendrent habituellement pas d'expérience mystique intense. Mes observations cliniques personnelles, notamment lorsque je travaillais en neurologie dans des milieux hospitaliers, m'ont plutôt amené à croire que ce n'est pas la localisation de la lésion qui va déterminer la survenue d'expériences d'état modifié de conscience non ordinaire. Il apparaît plutôt que c'est l'apparition d'un éveil de conscience chez la personne victime d'un dommage cérébral qui peut amener parfois ce type d'expérience mystique. Dans certains cas en effet, j'ai pu remarquer que l'expérience d'expansion de conscience accompagnait l'individu dans sa guérison et son travail intérieur et participait à donner un sens à l'état pathologique et/ou à l'expérience traversée, à ouvrir les yeux sur la notion que nous sommes tous liés et que quelque chose de plus vaste que soi existe.

En conclusion, nous avons vu que les neurosciences montrent que le phénomène d'expansion de conscience peut être généré à partir de la méditation ou d'un dysfonctionnement cérébral. Nous pouvons ajouter que cette expérience peut également arriver plus spontanément à des personnes sans antécédents psychiatriques ni neurologiques, à l'image de la deuxième expérience de Vincent. Il semblerait que le lobe temporal de l'hémisphère droit est une région qui joue un rôle dans ce type de manifestation spirituelle. Soit par son activation, soit par un dommage ou encore l'absence d'inhibition exercée par l'hémisphère gauche sur l'autre côté, le lobe temporal droit permettrait une connexion avec une conscience plus grande que la conscience égotique ou individuelle. Néanmoins, l'expérience semble bien transcender le pur substrat organique.

Dialogue

Vincent : Tu ne parles pas des maladies psychiatriques. Pourtant il me semble que les personnes souffrant de psychose comme la schizophrénie, vivent souvent des expériences mystiques de ce type.

Louis : Tu as raison, nous retrouvons couramment des personnes en psychiatrie ayant reçu un diagnostic de troubles psychotiques, dont le rapport avec la réalité est brisé, et qui disent faire ce type d'expériences. Ces dernières sont classiquement considérées par le personnel soignant comme des délires hallucinatoires. Le problème est que certaines de ces personnes ont tellement perdu contact avec le monde dans lequel ils vivent, qu'il est difficile de penser qu'il existerait une part de vrai dans ce qu'ils rapportent. Je pense personnellement qu'il s'agit de troubles de la conscience. En comparaison avec toi, je dirai que lorsqu'ils font une expérience similaire, ils n'ont pas l'ancrage du corps et de l'esprit nécessaire, ni possiblement les capacités émotionnelles, voire aussi cognitives, pour intégrer de manière équilibrée l'expérience. Cela aboutirait à des interprétations erronées du vécu et une absence de contrôle sur ce qu'il se passe pendant, mais aussi après l'expérience. Le risque de pratiquer volontairement ce type d'expérience d'expansion de conscience est de mon point de vue non négligeable. Qu'en penses-tu ?

Vincent : Oui, je suis d'accord sur le principe, ces expériences sont très fortes et je ne crois pas qu'il faut forcer leurs apparitions.

Dans mon cas, je ne les provoque pas volontairement, elles arrivent. Si tu parles de pratiquer volontairement en utilisant l'ayahuasca, je dirais que tout dépend du contexte et tout dépend de la définition que l'on donne à « expansion de conscience ». Je n'ai aucune expérience de l'ayahuasca, j'ai simplement fait quelques lectures sur le sujet. Ce que j'en ai compris d'après ma lecture, c'est que les expériences vécues n'étaient pas des expansions de conscience, du moins pas totale, mais plutôt l'ouverture à un autre niveau de conscience permettant une communication avec les esprits de la nature entre autres, avec l'invisible, à d'autres perceptions que nous n'avons pas d'ordinaire. Mais il y a toujours la distinction entre soi et le reste. Il semble aussi que ce breuvage puisse faire remonter à la surface ce qu'il y a au fond de nous, nos peurs, etc. Ces peurs sont en nous et nous devons les dépasser, voir qu'elles sont illusoires venant de croyances pour se libérer, mais y être confrontés d'un coup peut être traumatisant.

Je pense vraiment que la démarche dans laquelle ces expériences sont recherchées est déterminante. Si c'est pour se faire un trip ou une superbe expérience mystique, ça peut vraiment être dangereux pour la personnalité. Encore une fois, nous pouvons être confrontés à des peurs terribles dont nous ne sommes pas prêts à vivre l'expérience. Si c'est dans une démarche d'apprentissage de Soi et de guérison alors c'est différent, mais il me semble important alors d'être accompagné d'une personne expérimentée qui saura, si c'est nécessaire, aider la personne à intégrer l'expérience en douceur. Personnellement, je préfère l'investigation intérieure par la méditation, mon objectif premier est de découvrir de plus en plus profondément ce que j'appelle le Soi, ce que l'on est, notre essence. Ce ne sont pas les expériences, mais ce qu'elles m'apportent comme compréhension une fois intégrées qui m'intéresse. Je sais comme ça que lorsqu'une expérience arrive, c'est que je suis prêt à la vivre, que je peux apprendre sur moi et la dépasser sans m'y accrocher et donc rester bloqué sur elle.

D'ailleurs, nous parlons d'expansion de conscience, mais lorsqu'on la vit, c'est simplement retrouver la pleine conscience de ce que l'on est véritablement. Ce n'est pas une ouverture vers quelque chose d'extérieur à nous. De cette perception, c'est plutôt lorsqu'on est uniquement identifié au corps et au mental, avec l'impression d'être séparé de tout le reste que nous sommes en état réduit de conscience. On a vraiment la sensation que c'est bien plus « vrai » que la réalité vécue dans la matière, que cette partie n'est qu'une expérience. C'est un état qui est naturel lorsqu'on y est, tout comme la sensation d'être séparé est naturelle et semble véritable lorsqu'on est uniquement identifié à l'ego. Ce n'est qu'une question de point d'observation de la conscience. Ce sont deux réalités qui existent comme d'autres et selon l'identification de la conscience, le point d'observation, nous pouvons passer d'une réalité à l'autre. Tout est imbriqué.

Je crois qu'il y a une peur derrière tout ça pour ceux qui ne l'ont pas vécu et bien intégré et qui génère le rejet de ces expériences. Cette peur est tout à fait naturelle et est le fruit de l'ego. C'est la peur de mourir, de disparaître. Ce n'est

absolument pas le cas sauf pour l'ego. Pour la conscience que nous sommes, c'est simplement retrouver notre essence. C'est une partie de nous plus vaste qui reprend conscience d'elle-même.

Nous pouvons alors vivre bien plus pleinement l'expérience dans le corps également en sachant qu'après rien n'est fini. C'est la fin du corps et uniquement du corps, d'une expérience. Mais tant que ce n'est pas vécu, nous ne pouvons pas le voir, l'identification à la personnalité est tellement forte, que c'est notre unique réalité. Cette réalité s'imbrique dans une autre plus vaste quand il est temps. La réalité est relative au point de vue de l'observateur.

Pour les cas ayant reçu un diagnostic de troubles psychotiques, je ne suis pas médecin, mais ton explication de trouble de la conscience me semble pertinente. Il est bien possible qu'il ait pu avoir une ouverture subite vers autre chose, une autre réalité et la personne n'a pas forcément les moyens d'intégrer correctement l'expérience et donc comme conséquence, reste focalisé sur une autre réalité sans capacité de retour, en tout cas dans l'immédiat et sans aide. Le corps est ici, mais une bonne partie de la conscience n'y est plus. Peut-être par une sorte de fuite des difficultés rencontrées dans cette réalité incarnée. Lorsqu'on vit des expériences si fortes et magnifiques ou il n'y a aucun problème ni souffrance, il n'est pas forcément évident pour tout le monde de revenir et d'être confronté aux difficultés pour les comprendre, les libérer et retrouver dans l'incarnation ce niveau de plénitude.

Mais peut-être qu'il serait possible avec un bon accompagnement d'aider ces personnes à intégrer gentiment l'expérience, les accompagner à revenir ici tranquillement et pas de les étiqueter définitivement « malades ». Les aider à intégrer que oui il y a d'autres réalités, que ce qu'ils ont vécu est tout à fait possible, mais qu'il ne faut pas négliger celle de l'incarnation, que le but est peut-être justement d'amener ce bien-être dans l'incarnation. Il faut intégrer, unir et ne pas séparer. Les différentes réalités peuvent très bien coexister si on l'accepte et qu'on ne se dit pas qu'il n'y a qu'une chose de vraie. Celles qui semblent contradictoires s'unissent dans une nouvelle plus grande.

Je pense également que pour certaines personnes, il y a une espèce de tentative de fuite du monde physique et de ses difficultés en cherchant dans un trip l'éveil spontané ou l'ascension (autre terme courant dans le milieu spirituel). Mais avant de pouvoir ascensionner ou être Éveillé pour ceux qui sont dans une recherche de cet ordre, il faut bien nous soulager du poids de nos rancœurs, colères et conflits internes qui nous alourdissent tant. Si nous sommes ici, c'est pour une bonne raison et le travail à faire est ici. Le problème, venant d'une incompréhension, est maintenant, dans l'incarnation et c'est ici qu'il faut le régler puisque nous sommes là. Sinon, à quoi bon s'incarner puisque nous étions dans cet état avant et que nous y retournerons après la mort du corps. Vivons l'expérience là où nous sommes pleinement pour comprendre, une fois libéré des blocages, si l'expérience de cela doit arriver, elle arrivera d'elle-même. Il est bien plus efficace de libérer nos blocages, par une meilleure compréhension de notre propre fonctionnement, que de chercher un état de libération en les refoulant.

Il faut observer et voir que les problèmes viennent de notre interprétation de la vie et pas de la vie elle-même, de l'extérieur. Il faut accepter notre état actuel pour partir de là où nous en sommes réellement et pas de là où nous aimerions être, puis voir et nous libérer de tous nos conflits internes pour y arriver. Il n'y a pas de fuites possibles qui mènent à l'éveil. La fuite peut se terminer en rejet de l'incarnation et éventuellement aller jusqu'au suicide. Mais cela ne règle pas le problème, nous emportons cela avec nous et il faudra bien le voir une fois pour s'en libérer, que ce soit dans une autre incarnation ou dans une autre forme de conscience. On ne peut pas échapper à ce que l'on est. Nos problèmes, nos conflits font partie de nous et c'est à nous de les libérer. C'est là qu'un bon accompagnement peut être bénéfique pour la personne. Accepter la situation actuelle pour se découvrir toujours plus et ne pas vivre dans l'illusion, la projection de ce que l'on aimerait être.

Tu dis : « Dont le rapport avec la réalité est brisé », on pourrait dire : « dont le rapport avec cette réalité est brisé. » Cette réalité est imbriquée dans d'autres et toutes sont vraies selon le point de conscience duquel nous observons les choses.

Je peux donner un système de comparaison allant de la cellule à la conscience une, pour comprendre plus facilement.

L'identification à une cellule est l'équivalent de l'identification à la personnalité (au corps et au mental). Cette réalité existe bien, mais elle n'est pas unique. Tant que la cellule se croit séparée du corps, elle vit cette réalité comme étant la seule, moi et les autres. Mais ce n'est vrai que de son point de vue. Un groupe de cellules constituant un organe par exemple est une identification un peu plus grande et qui n'enlève rien à la réalité de chaque cellule (je fais partie de cette famille, de cette religion, de ce pays, de l'humanité, etc.) et en même temps je suis moi. En agrandissant encore, tout cela fait partie du corps entier. Ce n'est pas parce que la cellule ne le voit pas et n'arrive pas concevoir qu'elle fait partie du corps que ce n'est pas vrai. Tout comme ce n'est pas parce qu'une personne se croit « uniquement » le corps et le mental par identification que c'est la seule réalité. Cela va dans les deux sens. Pour la personnalité, la conscience du corps est une réalité. Tant qu'on est conscient du corps, on n'est pas conscient des milliards de cellules qui vivent leur vie à l'intérieur. On peut le savoir, mais on n'a pas conscience de ce que vit chaque cellule et pourtant cela fait partie de nous. Le point d'observation de la personnalité est une réalité constituée de milliards d'autres réalités plus petites et de milliards de réalités plus grandes.

Tout est conscience, tout n'est que point d'observation dans ses réalités différentes. Ce n'est qu'une histoire d'échelle et d'identification de la conscience. Une à des objets ou groupe d'objets et d'observation depuis ce point de vue, depuis cette identification. C'est pour ça que nous sommes tous uniques, notre point d'observation est toujours unique, mais en relation avec tous les autres.

Ayant constaté cela par le vécu, nous ne voulons plus imposer notre point de vue aux autres, parce que ça n'a tout simplement pas de sens. En même temps nous acceptons d'avoir notre point de vue et de ne pas adhérer ou nous identifier au point de vue d'un autre. Nous respectons le point de vue de l'autre comme le nôtre. C'est lorsque nous n'avons pas conscience de cela que nous pensons détenir la vérité que nous voulons convaincre les autres qu'ils se trompent. Cela peut être

vécu comme vrai, mais ça l'est uniquement tant que nous restons accrochés uniquement à notre petite vérité venant de notre point d'observation unique en rejetant ceux qui ne sont pas en accord avec la nôtre.

Ce qui est absolument magnifique, c'est que nous avons la possibilité d'expérimenter cela. Chacun peut le faire en pratiquant. Lorsqu'on vit cela, une expansion de conscience, on n'est plus identifié à son propre corps, mais à tout. Pour reprendre le système de comparaison, notre corps est comme une cellule d'un corps humain plus vaste. Il n'est pas plus important que les autres, ni moins. Tous les corps sont importants, comme chaque cellule du corps est importante pour son bon fonctionnement. On aime tout parce qu'on est cela dans ce moment. Ne pas aimer l'autre c'est ne pas aimer une partie de Soi. Une fois qu'on l'a expérimenté, c'est évident, mais je conçois bien que ça peut être difficile, voire impossible à concevoir avant de l'avoir vécu. Et pour le vivre... il faut ne pas avoir la porte fermée, se dire que c'est impossible ou que ça n'existe pas. Il vaut bien mieux se dire, je ne sais pas, mais j'aimerais comprendre par l'expérience.

Et la magie de tout cela, c'est que quand on part dans l'infiniment grand, on arrive dans ce « vide plein » d'où tout vient et si on va dans l'infiniment petit... on y arrive aussi. On boucle la boucle, c'est la même chose. On arrive à la source de toute chose qui est la conscience. Une qui est tout et en tout en gardant également le point de vue de notre expérience sans qu'il n'y ait aucune contradiction.

En voyant les choses comme ça, le mot conscience prend une autre dimension.

Louis : Ça dépend également des cultures donc ?

Vincent : Au début oui, chaque culture à ses croyances qu'il faudra dépasser pour découvrir et connaître par l'expérience directe ce que nous sommes. Dans bien des cultures chamaniques, il me semble qu'avant de prendre l'ayahuasca (ou d'autres substances suivant les régions), il y a tout un travail préparatoire pour la personne qui se destine à devenir chamane pendant une longue période. Ce n'est

donc pas du tout la recherche de sensations fortes, mais une démarche d'apprentissage.

Louis : Es-tu d'ailleurs plutôt pour ou contre l'utilisation de l'ayahuasca à des fins thérapeutiques ?

Vincent : Tout dépend du contexte dans lequel il est utilisé. Je ne remets pas en question que bien utilisé et avec un accompagnement adéquat cela peut être très utile, autant que cela peut éventuellement être dommageable s'il est mal utilisé. C'est toujours la même histoire, un outil est un outil, c'est l'utilisation qu'on en fait qui détermine si c'est profitable ou dommageable pour la personne.

Les véritables questions à se poser sont :

Quelle est la conscience qui est derrière la décision ? Quel est l'objectif ? Est-ce pour apprendre sur moi et trouver une solution à un problème ou se faire un trip spirituel ? Est-ce que ce choix est dicté par l'ego ou vient d'une aspiration plus profonde ?

Personnellement, j'utilise la méditation qui me permet d'intégrer ces expériences qui arrivent toutes seules et ne ressens absolument pas le besoin d'essayer. Il ne sert à rien de vouloir aller trop vite et se retrouver confronté à quelque chose que l'on n'arrive pas gérer ou qui nous dépasse. Mais chacun fait ses choix et en est pleinement responsable.

Concernant la dernière question pour prendre une décision : est-ce que ce choix est dicté par l'ego ou vient d'une aspiration plus profonde ? Il serait vraiment bon de se la poser pour toute décision. La société actuelle est en grande partie basée sur le fonctionnement de l'ego.

C'est l'humain qui crée la société et il donne plus d'importance à cette dernière qu'à lui-même, c'est vraiment s'oublier et perdre de vue qui nous sommes. C'est l'ego avec son sentiment de séparation qui génère tout cela. Je veux toujours plus d'argent, plus de pouvoir, j'ai besoin et tant pis si c'est au détriment des autres.

C'est une mode de fonctionnement qui amène la peur, les inégalités, l'exclusion, le rejet et la haine.

La société devrait être au service de l'humain alors qu'actuellement l'humain est au service de la société.

La prise de conscience que nous sommes tous reliés, que nous faisons partie d'un Tout, ce que la physique quantique arrivera peut-être bientôt à démontrer, favorisera une ouverture de conscience, un changement de vision de la vie et le changement nécessaire. Si la prise de conscience n'est pas faite par un nombre suffisant, alors il faudra vivre, au niveau global, encore quelques temps des expériences difficiles (n'est-ce pas déjà le cas ?) qui apporteront cette prise de conscience et le changement interviendra ensuite.

D'ailleurs il me semble que c'est ce qui est en train de se passer. Il y a de plus en plus de solutions propres et respectueuses, qui ne sont plus basées sur le système dominant actuel, où seul le rendement et l'argent comptent, qui émergent un peu partout et dans tous les domaines. C'est très positif.

Il ne faut pas attendre que la société change en espérant que cela apporte notre propre libération, c'est notre libération, individuelle et collective qui changera la société. Chaque personne qui se libère voit sa perception du monde changer et sort de la souffrance et aide cela à s'installer dans le monde.

Nous sommes individuellement et collectivement responsables de tout cela. Le combat pour/contre n'aide pas beaucoup, car c'est un combat contre les conséquences, mais favoriser une prise de conscience de cela est bien plus bénéfique.

Le changement intérieur apportera le changement à l'extérieur naturellement. Se battre contre l'extérieur, vouloir changer les autres sans changer nous-même à l'intérieur c'est un peu tourner en rond dans sa cage. Le problème ce n'est pas les autres, mais notre regard sur les autres venant de nos problèmes intérieurs. Le problème n'est pas le monde, mais notre regard, notre interprétation du monde, celle d'une vision tournée sur soi, l'ego. Nous créons le monde individuellement

et collectivement. Se libérer des peurs, vivre sereinement dans la joie et l'Amour apporte cela dans le monde naturellement. Intérieur et extérieur sont la même chose, le deuxième étant la projection du premier. Nous pouvons constater que nous avons tous un grand travail à faire de ce côté, mais c'est magnifique de l'effectuer.

Discussions : un nouveau pont entre la science et la spiritualité

Vincent : Nous pouvons clairement constater à la lecture de ces chapitres que la science porte désormais un intérêt grandissant pour l'étude de la spiritualité.

Louis : Oui c'est vrai qu'il y a un nombre grandissant de recherches à ce sujet, en particulier en ce qui concerne la méditation, laquelle est vraiment à la mode actuellement en occident. Néanmoins, nous ne pouvons pas encore parler à ce jour d'essor de l'étude de la spiritualité. La neuropsychologie a historiquement commencé par l'étude de la localisation dans le cerveau des fonctions mentales de base comme la perception sensorielle et le langage. Les premiers écrits à ce sujet ont été trouvés dans l'Égypte ancienne. Ensuite est venue l'étude du cerveau émotionnel. Actuellement le domaine le plus en vogue est probablement celui du cerveau social.

Pour en revenir à la spiritualité, il faut relever que les interprétations proposées dans les articles et les conférences scientifiques universitaires sont exclusivement basées sur l'idée d'une conscience dépendante totalement du corps. Bien sûr des voix de scientifiques dans le domaine des neurosciences s'élèvent également pour exprimer que la conscience peut exister au-delà de la matière visible. Cependant, il s'agit de personnes qui ont typiquement quitté le milieu académique.

Vincent : Ce ne sont peut-être que les prémisses, mais j'observe que le dialogue s'ouvre de plus en plus et c'est une très bonne chose. La science a fait des progrès énormes dans la découverte de la matière et c'est fantastique. Nous arrivons à une nouvelle étape. La science trouve ou trouvera de nouvelles lois plus élevées qui viendront mettre en évidence la relativité de certaines actuelles. C'est aussi une ouverture de conscience qui permet de dépasser, transcender les lois actuelles ou

simplement d'en découvrir de nouvelles et d'avancer dans la connaissance de l'humain.

Il me semble utile de revenir sur ce que j'appelle les vérités relatives afin de ne pas s'auto-enfermer dans une seule, nous coupant nous-mêmes de nouvelles découvertes sur l'humain dans une vision plus vaste qu'uniquement de source biologique.

Une vérité n'est valable que sur le plan, ou niveau, de conscience dans lequel elle est observée. La même vérité, observée depuis un autre plan de conscience, n'est plus valable. Je parle de vérités qui sont démontrées, comme les lois physiques et pas de vérités basées sur des croyances qui peuvent changer en fonction de l'éducation sociétale, religieuse, familiale ou d'autres conditionnements. Pour ces dernières, il est aisément d'observer que les croyances respectives conditionnent la manière de vivre.

Qu'un homme ne puisse pas traverser un mur de béton, c'est démontré et c'est une vérité sur le plan physique. Cependant, sur un autre plan de conscience, où la conscience n'est plus identifiée au corps physique, mais se reconnaît dans une énergie plus subtile, cette vérité tombe et un mur n'est absolument plus un obstacle.

Le problème n'est pas laquelle est juste, laquelle est fausse. Elles sont toutes les deux parfaitement justes, mais relatives au plan de conscience respectif depuis lequel elles sont vécues ou observées.

Le problème est qu'une personne n'ayant pas vécu cette expérience et influencée par la culture générale, encore focalisée presque exclusivement sur cet unique plan de conscience (la matière) dans notre société occidentale, se ferme elle-même à d'autres vérités qui font partie d'elle. C'est un blocage intérieur provenant de nos croyances et conditionnements.

Si je dis cela, c'est parce que j'ai vécu ces deux états, et qu'avant de vivre cet état hors du corps, cela n'existe pas pour moi. Mais ces deux

vérités peuvent parfaitement cohabiter et pourquoi n'y en aurait-il pas encore une multitude d'autres ?

En réalité, tout est vérité, tout existe. Nous le voyons ou pas, nous choisissons de le valider ou pas en fonction de notre point d'observation venant du plan de conscience et des conditionnements et croyances que nous avons. Il ne s'agit donc pas de rejeter toutes les découvertes accomplies sur ce plan, mais d'en accueillir d'autres qui viendront compléter la connaissance de l'humain de manière plus étendue, amenant des réponses aux questionnements actuels, ouvrant de nouveaux champs de recherche extraordinaires. Et l'outil qui permet de découvrir cela, c'est nous-même, c'est l'humain. Nous arrivons à un point où nous allons étendre la connaissance de ce que nous sommes et de la vie au-delà de la simple biologie sans la rejeter, mais en l'intégrant dans un nous-même plus vaste.

S'ouvrir à un nouveau champ d'investigation sur ce que nous sommes est passionnant. Tu parlais des hôpitaux qui font appel à des coupeurs de feu dans le chapitre sur les soins à distance. C'est quelque chose de suffisamment reconnu pour investiguer en regroupant les deux parties qui devront faire preuve d'ouverture, toutes les deux. L'une pour s'ouvrir à ce champ d'investigation et l'autre pour dépasser les croyances que c'est un secret qu'il ne faut pas révéler sous peine de perdre son don par exemple. Il faudra aller plus loin que les croyances locales, par exemple pour les coupeurs de feu, dans nos régions c'est souvent une prière qui est utilisée. On fait appel à un « saint » et on lui demande de supprimer le feu. J'en ai vu plusieurs différentes. La première fois que je me suis coupé le feu, ce n'était pas une prière et cela a fonctionné. Je sais que d'autres personnes utilisent des techniques différentes qui fonctionnent aussi très bien. Alors quel est le point commun ? Pourquoi cela fonctionne-t-il ? Je crois que l'ouverture de conscience qui arrive concerne les deux parties et que, ensemble, nous pouvons découvrir et pourrons démontrer scientifiquement d'autres lois, au-delà et agissant sur la matière. Évidemment dans les deux camps, il y aura des personnes qui vont résister, restant ancrées dans leurs croyances respectives et refusant de s'ouvrir. Ce n'est pas grave et normal, ceux qui participeront ouvriront

la voie et, avec suffisamment de résultats, amèneront de plus en plus de monde à cette ouverture et cela deviendra évident ensuite.

Imaginons deux exemples simples pour apercevoir les changements importants que cela pourrait apporter.

La science démontre que les coupeurs de feu arrivent effectivement à stopper les brûlures. Il y a peu de doute que, la science reconnaissant ce phénomène, beaucoup de nouvelles personnes découvriraient qu'elles ont cette capacité. Dans le contexte actuel, elles n'ont tout simplement jamais pensé à essayer. Couper le feu deviendrait courant et répandu. Nous n'aurions plus, ou beaucoup moins, à souffrir de brûlures. Ce n'est pas anodin tout de même. Même s'il n'est pas explicable actuellement, cela n'empêche pas de constater que ça existe pour ensuite commencer de véritables recherches et découvrir comment cela fonctionne. Pourquoi ne pas ensuite étendre cela, la capacité de couper ce qui est « feu », aux inflammations musculaires, tendineuses, etc. puis englober les autres capacités de l'esprit sur la matière ?

La science démontre que nous sommes une conscience, une âme ou un esprit incarné et pas qu'un corps physique. Que la mort n'est pas la fin de la vie, mais une transition, un changement d'état, tout comme la naissance en est un autre. Ceci aurait des implications énormes pour une majorité de personnes. La fin de la hantise et du tabou de la mort, particulièrement dans notre société occidentale, avec tout ce que cela comporte comme peur et implication sur le bien-être durant l'incarnation. Ce serait une libération énorme. Tout un champ de recherche s'ouvrirait sur l'humain avec de magnifiques choses à découvrir sur notre fonctionnement dont nous n'avons pas encore conscience. Par exemple l'étude de l'interaction entre la conscience et le corps, qui donnerait à elle seule de nouvelles possibilités de recherche. Nous commencerions à unifier de manière bien plus profonde le corps et l'esprit dans une réalité de nous-même plus vaste amenant des changements profonds sur la perception de la vie et donc de la manière de vivre. Ce qui amènerait un changement profond dans la société bénéfique pour tous.

Ces deux simples changements pourraient avoir des répercussions formidables sur notre fonctionnement individuel, collectif et social que nous ne pouvons que difficilement imaginer. Il y a véritablement d'autres domaines à explorer, nous avons mentionné le feu, mais il y a également des personnes qui ne craignent pas le froid, d'autres, la douleur. Où sont les limites ? Quelles sont les possibilités de la conscience et du corps ? Ce n'est que le début, il y a tant de choses à découvrir et expérimenter. Ce changement de perception de nous-même, donc un changement intérieur, pourrait amener un changement dans la conception de la manière de vivre et avoir des répercussions bénéfiques pour le plus grand nombre au niveau de la société, donc à l'extérieur.

De ton point de vue, penses-tu que nous arrivons à un moment charnière où une réconciliation des deux parties devient nécessaire afin d'aborder de nouveaux champs de recherche ?

D'ailleurs ce rapprochement entre science et spiritualité n'est pas nouveau, n'est-ce pas ?

Louis : Non, en effet ce n'est pas nouveau, puisque la science a ses débuts n'était pas séparée de la spiritualité. En Mésopotamie, les scientifiques sumériens étaient par exemple également des prêtres. Par la suite, à l'époque médiévale en particulier, il y a eu des conflits importants entre les croyances véhiculées par la religion et les nouvelles théories et découvertes scientifiques. Ainsi, la science n'a pas eu d'autre choix pour progresser que de s'échapper au domaine exclusif de l'Église. Ce qui se produisit au XVI^e siècle. Détachée des dogmes de l'Église, la science a pu s'émanciper. Se rendant compte qu'elle peut expliquer la nature sans invoquer une puissance surnaturelle, tout ce qui avait trait à du non mesurable et de l'invisible fût ignoré des domaines d'expérimentations scientifiques. Je pense que le temps est venu pour la science de s'ouvrir à nouveau à ce domaine de recherche. Cela devient une nécessité pour avancer dans notre compréhension de l'être humain. Il y aura bien entendu des résistances de plus en plus fortes, comme à chaque changement de paradigme.

Vincent : Tu utilises un mot important, exclusif. La plupart des religions sont exclusives, elles donnent leur définition de dieu, lui donne un nom et tous ceux qui ne croient pas en ce dieu ont tort. La science matérialiste a également développé un côté exclusif, dans le rejet de quelque chose au-delà de la matière ou du visible. Comment ce qui est exclusif peut-il apporter la vérité ? Ceci crée un blocage à une vérité plus grande. En ne voulant pas voir, en rejetant une partie de la vérité, on ne peut pas la trouver.

Cependant, tout cela a été utile, la religion comme la science matérialiste, et a contribué à nous trouver là où nous sommes maintenant avec tous les progrès que nous connaissons. Je pense, comme toi, que nous arrivons à un changement de paradigme pour une raison simple, l'humain est les deux, matière par le corps et spirituel par la conscience. Nous sommes le point de rencontre entre le visible et l'invisible, entre le connu et le non connu, entre la matière et l'esprit. En n'en voyant, en nous identifiant qu'à une partie, nous vivons la séparation générant la souffrance par ignorance de notre Unité. Tant le spirituel qui refuse de vivre pleinement dans son corps, ou qui veut le quitter, que le matérialiste qui ne croit qu'en ce corps sont dans la dualité. L'ignorance de la totalité de ce que nous sommes génère la souffrance.

La réunification de cette partie de nous supérieure avec et dans le corps est la grande réalisation pour l'humain. C'est la conscience qui prend conscience d'elle-même dans le corps de plus en plus en diminuant les blocages venant de ce sentiment de séparation.

La science, en tant qu'autorité (reconnue ou autoproclamée) sur le savoir actuellement, une fois convaincue de cette réalité, aura un rôle important à jouer pour sa divulgation et permettra cette intégration chez le plus grand nombre, ce qui contribuera à apporter un grand changement dans notre fonctionnement individuel et collectif.

Il n'y a donc rien à jeter, tout à intégrer, pour s'ouvrir à de nouvelles découvertes formidables. Admettre qu'une nouvelle découverte ou expérience

puisse se superposer à une croyance ancrée, ou une loi physique établie et pouvoir la dépasser et l'intégrer dans une plus grande. Savoir qu'on ne sait pas, qu'on découvre et que le plaisir de la vie est là. Laisser entrer l'inconnu dans le connu avec joie. Sortir de la peur de l'inconnu, de nos zones de confort, car les cadeaux et les grandes découvertes de la vie sont là. Continuer d'avancer avec l'Amour de la vie comme moteur de la découverte.

Le spirituel et le matérialiste cherchent en fait la même chose. Comprendre ce que nous sommes, notre fonctionnement, la vie, de manière toujours plus profonde. Une découverte en apporte une autre. Ils partent simplement d'un côté opposé de ce que nous sommes. Réunissons ces deux côtés et nous serons entiers. L'Amour est le lien, le moteur qui nous pousse à chercher, qui réunit et fait avancer vers la vérité de l'Unité. C'est notre essence qui nous montre, à travers les expériences de la vie nos erreurs pour nous retrouver, retrouver ce qu'est l'humain de plus en plus. Tout ce que nous considérons comme un problème dans notre vie est un cadeau de l'univers pour nous montrer quelque chose en nous que nous ne comprenons pas ou n'acceptons pas. Toute expérience est faite pour nous faire avancer, nous faire comprendre de plus en plus ce que nous sommes. Que ce soit au niveau individuel ou collectif.

Je te rejoins encore sur les résistances de plus en plus fortes qui interviennent lors de grands changements. Celles-ci proviennent justement de ceux qui s'accrochent « désespérément » à un système de croyances pour des raisons qui leur appartiennent, mais qui souvent vient d'une peur non reconnue, de l'inconnu qui nous fait sortir de notre zone de confort, de notre sentiment de maîtrise qu'il faut lâcher.

Peut-être qu'il est difficile pour une personne, par exemple, d'avoir travaillé une bonne partie de sa vie sur un sujet et de se rendre compte qu'elle s'est trompée et d'arriver à l'admettre. Peut-être même que c'est impossible à voir. Mais en réalité, nous ne faisons que ça et ce ne sont pas des erreurs.

Ces découvertes, qui étaient des vérités pendant un temps, ont été nécessaires pour atteindre la connaissance qui permet de les dépasser maintenant. Il n'y a pas d'erreur dans chaque parcours, il n'y a qu'une expérience qui nous apprend.

La seule chose qui freine notre progression, notre évolution, c'est de nous accrocher à une vérité qui nous empêche de voir la suivante. C'est ce qui nous bloque et nous sommes responsables de ces blocages. Et ce n'est difficile que pour une partie de nous-même, l'ego. Pour tout le reste, c'est une magnifique avancée et une joie de découvrir.

Peut-on être dans autre chose que des croyances ? Peut-être pas, en tout cas au niveau de l'ego il n'y a que ça, des croyances prises pour des vérités et des projections venant de l'interprétation des faits que nous rencontrons dans notre vie créant notre réalité. Croire que nous connaissons la vérité c'est poser nos propres limites. S'accrocher à une vérité, c'est s'enfermer nous-mêmes dans nos croyances en fermant la porte à une nouvelle plus large. Peut-être qu'il est temps pour ceux qui le souhaitent de se retrouver et collaborer dans le respect et sans à priori. De se réunir et trouver des points communs plutôt que cultiver la séparation.

Je suis très positif sur le fait que cette réunion est en cours et va prendre de l'ampleur. Ceux qui y participeront y trouveront beaucoup de joie dans ces nouveaux champs de recherche qui s'annoncent passionnants.

Toute vérité est relative en fonction du point d'observation. Je vais essayer d'expliquer ma perception du « point d'observation » dont j'ai parlé plusieurs fois dans ce livre.

Il y a l'Un. À l'intérieur de cette conscience Une qui est l'Unité, le vide absolu, le néant qui précède toute manifestation, tout est créé et expérimenté. Pour observer et expérimenter, il faut bien au minimum un observateur et un expérimentateur. Dans le Un, il n'y a rien à observer, rien à faire puisque tout est Un. Il y a donc un fractionnement infini de cette conscience Une et chaque chose, objet, manifestation est une partie de cette conscience. Tout cela se recoupe et se

mélange dans une infinité de niveaux. Du plus subtil au plus dense, la matière. Plus nous descendons dans les niveaux ou plans de conscience, plus l'oubli de notre véritable nature et l'illusion de séparation sont forts. L'identification d'une fraction de cette conscience Une à un objet fait que l'expérience est vécue de ce point de vue. C'est un point d'observation qui par définition est unique.

On peut le dire autrement, peut-être que cela parlera plus à certains et moins à d'autres, c'est une autre façon de dire la même chose. La conscience Une, tout en restant l'Un, s'infuse dans la multiplicité et donc dans chaque chose créée à l'intérieur d'elle-même. En tant qu'individu, nous vivons la réalité du point de vue de cette chose créée en ayant perdu, oublié la conscience Une. C'est un peu comme quand on rêve, on ne s'en rend pas compte, c'est quand on se réveille que l'on constate que nous étions en train de rêver et pourtant ce rêve est bien réel quand il est vécu.

Lorsque la conscience se reconnaît elle-même, on se rend alors compte que nous sommes dans l'Un et que l'Un est en nous. Que tout est l'Un et qu'il n'y a rien qui peut en être séparé. Le sentiment de séparation tombe et il reste la joie de l'expérience de cela en tant que partie de l'Un.

L'ego est l'identification au corps et au mental. Cette identification est, au départ, si forte qu'on croit que l'on est cela et uniquement cela, ce qui est vrai de ce point de vue et nous vivons cette réalité. Nous voyons alors le monde et la vie uniquement à travers cette perspective et nous basons toute notre réalité sur ces perceptions, croyant que c'est l'unique réalité.

Actuellement, nous sommes dans un monde fonctionnant pour le plus grand nombre sur cette perception, ce sentiment de séparation avec les résultats sur l'état du monde que chacun peut constater.

L'humain, dans son oubli, a déjà beaucoup avancé et se retrouve à un stade où il est possible pour de plus en plus de personnes d'avoir un éveil de conscience.

Au départ, il y a l'instinct, nécessaire pour la survie. À ce stade, tout est en pilote automatique et géré automatiquement. Il n'y a presque pas de choix. C'est

l'instinct de survie qui dicte nos actes.

Puis vient le mental qui permet de prendre conscience de nous-même à un autre niveau, de créer, de découvrir d'autres capacités. Nous fonctionnons encore beaucoup en pilote automatique, souvent en réaction à nos émotions, mais nous avons également un jugement sur nos actes et ceux des autres qui nous font apprendre. La liberté est donc bien plus grande qu'avec l'instinct, mais encore fortement conditionnée et basée sur un sentiment de séparation qui génère évidemment beaucoup de chaos. Nos décisions sont souvent prises en réaction à nos émotions qui elles-mêmes viennent d'une perception basée sur notre petite personne. C'est moi séparé des autres et de tout ce que je perçois. Cette perception de la vie à travers le mental n'est qu'une étape dans l'évolution.

Ensuite vient l'intuition, une intelligence qui n'est plus vraiment rationnelle pour le mental. Ceci pour la simple raison que ce dernier ne voit qu'une petite partie du tableau, de la réalité, et se base sur cette vision restreinte, cette perception restreinte à ce qui est déjà connu, pour faire sa vérité. Einstein a dit : « Je n'ai jamais fait une seule de mes découvertes par un processus de pensée rationnelle. » C'est cela l'intuition, c'est au-delà de ce que le mental connaît actuellement et donc irrationnel et inexistant pour ce dernier au moment où l'intuition survient. S'ouvrir à cela et utiliser le mental ensuite pour le comprendre et le ramener dans le rationnel est l'évolution et participe à l'ouverture de conscience. C'est agrandir un peu à chaque fois notre vision du tableau. C'est le début de l'éveil de la conscience qui peut être interprété comme la reconnaissance de notre partie divine ou simplement la reconnaissance qu'il y a autre chose.

À partir de cette reconnaissance d'une autre chose qui arrive par une expérience directe, nous ouvrons la porte et commençons à laisser émerger cette conscience dans le corps petit à petit. À ce stade nous sommes toujours dans la dualité, il y a toujours le corps et la partie divine, l'âme séparée ou un dieu séparé de la perception que nous avons de nous-même. Le mental est alors vu comme un outil au service de cette intelligence plus vaste pour agir et créer dans la matière.

Finalement la conscience se reconnaît en tant que conscience et le sentiment de séparation disparaît. C'est notre partie divine qui s'unit avec le corps, car il n'y a plus les blocages venant du sentiment de séparation généré par l'ego. Nous constatons que nous sommes partie intégrante d'un tout. Toute la perception de la vie change et il reste la gratitude de pouvoir vivre cette expérience en conscience.

Nous arrivons à un tournant important de l'évolution humaine où l'Éveil de conscience est bien plus accessible maintenant qu'il ne l'a jamais été. Et la science peut avoir un grand rôle à jouer dans sa divulgation le rendant encore bien plus largement accessible en levant les blocages d'une vision uniquement matérielle, d'une conscience générée par le cerveau par exemple.

Tout au fond de nous, de chacun de nous, même si souvent c'est encore bien caché dans l'inconscient, nous savons que nous sommes plus que juste ce corps, que nous sommes tous reliés, que nous ne sommes séparés de rien, que nous sommes Conscience et que l'Amour (qui n'a rien avoir avec un sentiment ou une émotion) est notre essence. C'est cela qui nous fait chercher et avancer, nous cherchons cet Amour dont nous nous sentons séparés. Mais cette recherche, tant qu'elle se fait du point de vue de l'ego, se fait à l'extérieur pour combler un manque intérieur. Ça ne peut pas fonctionner durablement et pourtant cela participe à nous ramener vers une recherche intérieure. Tout ce qui est extérieur est éphémère et disparaîtra, tout ce qui est à l'intérieur de nous, la conscience que nous sommes est éternelle et en perpétuel mouvement.

Il y a une succession d'expériences jusqu'à ce que finalement, par compréhension ou capitulation de l'ego, nous regardions en nous et constatons qu'il y avait une sorte de déni d'une partie de nous-même dans ce fonctionnement. Le chemin du retour par la perception des blocages en nous-même et leurs libérations peut alors commencer. Petit à petit, nous constatons que l'ego, par cette identification si forte de la conscience s'est cru seul, séparé de la vie et donc en danger. Il n'était plus perçu pour ce qu'il est, un outil au service de quelque chose de bien plus grand pour expérimenter et créer dans la matière, mais comme une

chose finie et entière, séparée du reste. Il cherchait à se protéger de peurs nées justement de ce sentiment de séparation.

Il y a une espèce de cercle vicieux qui est mis en place par ce phénomène. La peur naturelle venant de ce sentiment de séparation, de ce manque en nous, va créer des résistances et des sentiments de rejets face à tout ce qui nous donne l'impression d'être en danger, ce qui n'est pas connu. Nous créons alors des barrières mentales à l'intérieur de nous-même, nous séparant toujours plus de ce que nous cherchons.

Ce sentiment de danger vient de la perception par l'ego de sa propre nature provisoire, qui, comme toute chose, ne veut pas mourir. Le corps mourra, l'ego mourra, ça, on peut dire que nous en avons la preuve scientifique. Ce n'est pas la fin de la vie, seulement la fin d'une expérience dans la matière, pour cette conscience plus vaste que nous sommes.

Il y a des gens qui peuvent dépenser des fortunes pour pouvoir prolonger la vie et espérer devenir immortels alors qu'il suffit de regarder en nous pour voir que nous sommes déjà tout cela. Seulement ce n'est pas l'ego, c'est le Soi. Il suffit de sortir un instant de cette identification pour le savoir.

L'ego, la personnalité, cherche la libération, mais la liberté profonde, l'éveil, vient de la libération de l'identification à la personnalité. Ce qui ne veut pas dire qu'il y a rejet de la personnalité, la personnalité est pleinement vécue, intégrée dans la conscience qui se reconnaît elle-même.

Rester enfermé dans le mental, se sentir séparé et si vulnérable ne peut qu'amener le désordre en nous et autour de nous. C'est donc nous-même qui nous sommes séparés de ce que nous cherchons et c'est à nous de lever ces blocages et de nous ouvrir de plus en plus pour nous retrouver. D'ailleurs, il suffit d'observer comme les gens agressifs se sentent en danger, vivent dans la peur et de voir que leurs agressions est un système de défense contre cette peur intérieure « je vais détruire l'ennemi potentiel avant qu'il ne m'agresse ». Tout tourne autour de notre petite personne. C'est à chaque fois une projection de nos peurs à l'extérieur.

C'est là que la vie est magique, nous avons à chaque instant tout ce qu'il nous faut pour observer nos blocages. C'est vraiment à chacun de regarder en lui ce qui se passe et ses réactions, ses comportements de défenses ou de rejets. Pour cela, il faut également de l'Amour et de la compassion pour soi, pour enfin oser regarder et se libérer de nos propres fonctionnements néfastes tant pour nous-même que pour les autres. C'est le but de la vie et de toute recherche, découvrir qui nous sommes, retrouver notre véritable nature.

C'est amusant et paradoxal de constater ensuite que la partie de nous qui pense savoir et connaître, ce que nous appelons l'intelligence (le mental) est justement ce qui nous limite également. Ce qui veut être est ce qui n'est pas, cherchons ce qui Est. Pour le trouver, il faut observer notre propre fonctionnement, nos réactions honnêtement, sans rien nous cacher. C'est à nous-même que nous mentons. Petit à petit, nous pouvons observer que nous ne sommes pas le mental. Que l'agitation mentale provoque des émotions et que les émotions renforcent le mental en cherchant à revivre les bonnes et à éviter les mauvaises. Gentiment, au fur et à mesure de cette observation, la présence s'installe, c'est la conscience que nous sommes au-delà de la perception de l'ego. Dans cette présence, nous pouvons observer cela de plus en plus profondément, car nous constatons que la souffrance vient de l'ego qui n'accepte pas ce qui est, ses propres fonctionnements erronés. Nous nous rendons alors compte que tout est absolument parfait. Toutes les expériences de la vie (individuellement et collectivement) sont là pour nous faire voir et nous libérer de ces schémas mentaux qui génèrent notre propre souffrance et nous permettre de nous installer dans cette présence.

Nous parlons de réunir science et spiritualité, on peut également exprimer cela autrement : faire entrer un peu d'irrationnel dans le rationnel, de ce qui est encore inconscient dans la conscience par l'ouverture, l'intégration et l'analyse scientifique, tout en tenant compte de la limite de ses moyens de mesure, afin de le rendre compréhensible mentalement. Simplement ne pas fermer la porte. L'irrationnel est finalement ce qui n'est pas encore compris avec les perceptions dites « normales » actuellement, ça ne veut pas dire que ça n'existe pas. Une fois

connu et compris, l'irrationnel devient parfaitement rationnel. On peut alors dire que ça coule de source. Le wifi par exemple aurait sûrement été considéré comme une folie ou impossible par les scientifiques il y a 200 ans. Nous n'inventons rien en termes de propriétés ou lois physiques, nous redécouvrons un champ un peu plus large qui nous amène une nouvelle compréhension et de nouvelles possibilités. Mais ce n'est pas parce que nous n'en avions pas conscience qu'elles n'existaient pas, c'était déjà là, hors de notre champ de perception ou compréhension, ça l'a toujours été. C'est la personnalité qui croit inventer quelque chose de nouveau. On ne fait que découvrir quelque chose qui a toujours existé et on l'utilise pour créer ou le manifester.

Camper sur sa position en disant que ça n'existe pas, c'est être dans une croyance, ce n'est pas différent de ce qui est reproché aux autres qui croient en quelque chose d'autre. Il faut dépasser ce point de vue et savoir remettre en question ses croyances, même celles qui sont prises pour des certitudes, tant religieuses, scientifiques, que spirituelles pour pouvoir accéder à une vérité plus grande.

Il est préférable, dans l'état d'esprit, de savoir qu'on croit plutôt que de croire qu'on sait, cela ferme moins la porte.

J'aimerais en profiter pour amener un autre point qui me semble vraiment important parce que je parle de mes expériences. J'en parle pour rendre ce sujet moins tabou, si une ou deux personnes ayant vécu des expériences lisent cela et sont un peu rassurées, alors c'est bien. Et si toutes celles qui ont vécu des expériences osaient en parler, le tabou tomberait devant l'évidence et la banalité de ces phénomènes.

Les expériences ne sont pas ce qui est important et il ne faut pas chercher à vivre la même expérience qu'un autre. Chaque chemin est unique et suivre ou vouloir suivre le chemin d'un autre n'est pas suivre le sien. Ce qui est véritablement important, c'est le travail intérieur de compréhension de notre propre fonctionnement de plus en plus en profondeur et de nos propres blocages.

C'est cela qui aide véritablement et qui libère. Ce ne sont pas les expériences. Je dirais même que si j'avais voulu les revivre, je n'aurais pas pu les intégrer. Car la partie de nous qui veut revivre cela et éviter les expériences qu'elle considère négatives, c'est toujours et encore l'ego. Vouloir revivre, devenir quelque chose d'autre, obtenir des pouvoirs, etc. C'est toujours une recherche de l'ego à travers le mental, on reste bloqué à ce niveau.

En comprenant de plus en plus notre propre fonctionnement, nous nous libérons des blocages intérieurs. Ces libérations peuvent déclencher ou non une expérience. Lorsqu'elle survient alors nous pouvons en profiter sur le moment pour encore apprendre, mais il ne sert à rien de s'y accrocher et d'arrêter le travail intérieur pour la revivre.

Il est plus judicieux de voir ceci comme un beau paysage sur le chemin. On peut en profiter, mais vouloir le revivre constamment c'est faire demi-tour et tourner en rond. Il est plus efficace de simplement en profiter sur le moment et continuer la route de la découverte intérieure. C'est une joie d'être en chemin et de découvrir ce que nous sommes.

La souffrance psychologique est au niveau de l'ego. C'est lui qui la crée en voulant que le monde fonctionne selon ses désirs. En projetant ses peurs, ses manques. Le mental aimeraient changer le monde extérieur alors qu'il suffit de changer le monde intérieur pour s'apercevoir que le monde extérieur est une projection du monde intérieur. Tout est lié. Tout le monde a le pouvoir de se changer, personne d'autre que nous pouvons le faire pour nous-mêmes. C'est même la seule chose que nous pouvons changer et il faut prendre cette responsabilité. En changeant intérieurement, en se libérant, c'est notre interprétation du monde extérieur qui change. C'est à chacun de reprendre la responsabilité de son état intérieur petit à petit et de s'aligner à son propre rythme avec notre partie supérieure afin de l'intégrer et laisser émerger la conscience dans le corps. Il s'agit donc plus d'amener cela ici que de vouloir fuir dans la spiritualité.

Il faut bien comprendre qu'il y a une différence énorme entre voir la vie à travers l'ego et en conscience. Ce n'est absolument pas une échelle de valeurs, il n'y a personne de supérieur à une autre puisque nous sommes tous cela. Il suffit de nettoyer les conflits internes pour le constater soi-même, se centrer, suivre cette guidance intérieure qui nous y amène. Notre partie supérieure, ce niveau de conscience plus vaste, ne souffre pas. Elle continue à nous guider à travers les expériences de la vie jusqu'à ce que finalement nous commençons à écouter et à nous aligner, lui permettant de s'intégrer dans le corps de plus en plus, jusqu'à l'intégration totale qui lui permet alors d'agir à travers le corps. Une fois cela totalement effectué, il y a alors une fusion entre ce qui voit et ce qui est vu, entre intérieur et extérieur et c'est la fin de la dualité.

C'est le choix personnel de chacun, même si c'est totalement inconscient au départ, de continuer à s'entêter ou d'écouter son cœur de plus en plus. À un moment, cela se fera pour tout le monde, le choix est le moment.

D'ailleurs il me semble que dans les résultats scientifiques exposés à travers les chapitres du livre, il y a quelque chose de commun dans mes expériences au niveau cérébral : les activités du mental et de l'ego ne sont plus dominantes.

Louis : Tout à fait, c'est d'ailleurs le seul résultat qui est invariable ; le cerveau réduit son activité drastiquement lors de ces expériences, en particulier les régions responsables du vagabondage de nos pensées. C'est-à-dire en d'autres termes que le mental et l'ego font silence, c'est un sentiment de paix. En revanche, la connexion avec le corps physique s'accentue : les zones liées à la conscience et aux perceptions des sensations corporelles sont plus activées. Le regard est tourné vers l'intérieur. Des émotions négatives peuvent ainsi être libérées car elles sont souvent bloquées dans le corps. Des émotions positives, à l'inverse, comme la joie, peuvent être ressenties de manière intense.

Nous observons le même phénomène dans l'hypnose médicale et ses méthodes dérivées comme l'EMDR ou l'EFT : le cerveau est dans un état de silence plus grand. C'est sans doute important pour avoir un accès à l'inconscient et parfois

aller au-delà des mécanismes de défenses psychologiques, qui sont typiquement issus du mental et de l'ego.

Au niveau des ondes cérébrales, il y a aussi un résultat qui revient constamment : c'est la participation des ondes alpha et thêta. Il semblerait que les expériences d'état modifié de conscience non ordinaires, induisent d'abord des ondes alpha et une diminution des ondes beta. C'est le signe potentiel de la détente, de la centration sur le corps et de la gestion des émotions. Ensuite, selon le niveau de l'état de conscience, il va y avoir de l'activité thêta. Cette dernière reflète quant à elle l'accès à l'inconscient, et probablement aussi la connexion de la conscience de l'individu avec le Soi supérieur, une autre conscience ou la conscience universelle.

Vincent : Nous avons donc déjà quelques preuves scientifiques à cela. Tu soulèves deux points très importants pour moi. Le premier en parlant des mécanismes de défense psychologiques issus du mental et de l'ego. Je suis content de te l'entendre dire. Je n'ai aucune connaissance académique sur le sujet, mais mon parcours m'amène à la même conclusion. Pour moi, ces mécanismes viennent de cette identification de la conscience à l'ego qui engendre les peurs et la mise en place de ces mécanismes. Il est très intéressant d'observer ces mécanismes et de voir à quel point nous sommes en réaction face à cela. Comment, tant que nous ne les voyons pas et ne les libérons pas, ce sont eux qui dictent nos choix.

Nos vies sont gérées par cela de manière automatique et inconsciente. Nous sommes en réaction face à des mécanismes inconscients, comme une programmation, nous réagissons presque comme des robots et ne décidons de pas grand-chose. Cependant nous en avons l'illusion, car nous faisons bien des choix, mais ils sont pris par rapport à une réaction inconsciente et pas en conscience. Ce qui fait que ce choix n'est souvent pas le meilleur pour la situation.

Tant que nous sommes identifiés uniquement à cela, nous créons un monde de peur et de rejet. Cela se passe au niveau individuel et collectif. Nous vivons

actuellement dans un monde régi principalement par ce mode de fonctionnement. Nous sommes responsables de cela, individuellement et collectivement et nous avons la possibilité de changer ce fonctionnement. Ce changement arrive quand nous libérons nos propres peurs et blocages intérieurs. En acceptant de voir que ces mécanismes de défense sont en nous et que nos réactions de violences, de rejets en sont les fruits. En constatant que ce sont des blocages intérieurs, nous arrêtons de rendre les autres responsables de notre état intérieur et reprenons cette responsabilité à 100 %.

Au fur et à mesure de ce constat et des libérations qui en découlent, il y a plusieurs changements importants qui arrivent. Nous devenons de plus en plus libres et responsables. Nous libérons l'énergie de peur pour la remplacer par de l'Amour. Nous arrêtons de remettre notre pouvoir à l'extérieur et nous nous fions de plus en plus à notre propre ressenti venant de notre partie divine ou d'une partie de nous-même bien plus sage qui a une perception de la vie bien plus importante.

Nous prenons conscience de ces mécanismes en nous et pouvons également les voir en action chez les autres. En le voyant, nous nous sentons de moins en moins agressés, car nous comprenons que ça vient d'une souffrance intérieure chez l'autre également, nous n'en voulons plus aux autres et nous nous libérons de sentiments comme la rancœur, la colère, la vengeance, la haine, etc. Nous passons d'un cercle vicieux, comme mentionné auparavant, à un cercle vertueux.

La séparation entre intérieure et extérieure s'efface. Nous aimons de plus en plus la vie et les autres, le tout. Nous pouvons voir la perfection de ce processus pour faire grandir la conscience de ce que l'on est dans la matière.

Le deuxième point est l'accentuation du lien avec le corps physique que tu mentionnes. On devient effectivement plus à l'écoute du corps, ce qui est contraire à une idée souvent répandue, parfois à juste titre, chez ceux qui critiquent la spiritualité en pensant que c'est une fuite du monde matériel. C'est donc le phénomène inverse qui survient, nous quittons le monde immatériel des pensées et

projections du passé dans l'avenir, activité du mental et immatériel pour être bien plus présents à l'expérience humaine dans l'instant.

Ce deuxième point est également contraire à une certaine idée de la spiritualité qui place la libération en dehors de l'incarnation. C'est ici que nous sommes actuellement, c'est ici que le travail se fait et que la libération peut se produire. Certaines personnes commencent par fuir les difficultés de leur vie dans la spiritualité en espérant qu'un ange, une entité supérieure ou même dieu leur amènera la libération. Dans les cas extrêmes, il peut y avoir un déni de l'incarnation qui peut aller jusqu'au suicide ou en tout cas des souffrances importantes, psychiques et/ou physiques.

Pour ceux qui ont vécu une expérience, mais qui n'est pas reconnue ou mal intégrée, il peut y avoir une autre sorte de problème. Le retour est difficile, car en revenant dans le corps après une expérience si belle où la souffrance physique n'existe pas et où tout est si beau, nous retournons dans le corps, mais également dans l'ego et toutes les blessures et souffrances sont encore là avec l'illusion de sortir par un coup de baguette magique de la souffrance en moins.

Il n'y a pas de fuite possible, la fuite est le déni d'une partie de nous. Que nous fuyons, soyons dans le déni de l'incarnation ou de notre partie supérieure, nous ne sommes pas complets et ne vivons pas l'expérience pleinement. L'ego n'est pas à tuer ou à combattre comme on peut l'entendre parfois, il doit juste retrouver sa place. L'incarnation n'est pas à fuir. Il n'y a rien à jeter ou à combattre, tout à intégrer pour être entier.

J'entends souvent dire que le cerveau droit est celui de la spiritualité. Qu'en penses-tu ?

Louis : La réponse doit être nuancée, car cela est à mon avis plus complexe qu'une simple latéralisation en réalité. Je dirais qu'il y a bien une dominance de l'hémisphère droit dans la spiritualité. En particulier la jonction temporo-pariétale joue un rôle important. Elle semble être un corollaire de notre éveil ou ouverture à la spiritualité. Néanmoins, le cerveau fonctionne en réseau ; différentes aires

cérébrales, bien souvent à travers les deux hémisphères, communiquent dans un but précis. C'est la même chose pour la spiritualité. Un autre aspect important est que si l'hémisphère droit semble toutefois davantage lié à la spiritualité, les patients avec de grandes lésions à droite de leur cerveau peuvent quand même avoir des expériences mystiques ou vivre dans une grande spiritualité. Il y a sans doute quelque chose de plus que le substrat neuroanatomique, et qui peut le transcender.

Mon idée est que le cerveau, tel que nous le connaissons actuellement, est une sorte d'interface pour la conscience, laquelle serait non matérielle. Le rôle de l'interface serait de permettre une interaction avec la matière, à partir d'un corps, matérielle lui aussi.

Vincent, tu exposes déjà cette hypothèse dans les chapitres sur les soins à distance et les sorties hors du corps. Selon toi, pourrais-tu nous expliquer pourquoi nos consciences ont besoin d'échanger avec la matière ?

Vincent : Pour créer dans la matière, pour vivre une expérience toujours plus riche de la création. Il s'agit d'amener la conscience, la réalisation de qui nous sommes, dans la matière afin de créer quelque chose de toujours plus parfait. Comme au départ, en descendant dans la matière, la conscience oublie qui elle est et s'identifie à la matière, au corps pour nous en l'occurrence, cette interaction entre notre conscience supérieure et cette identification est nécessaire pour nous réveiller et permettre ensuite à cette conscience de s'exprimer directement à travers le corps. C'est vers ce réveil de conscience que nous allons.

C'est donc un jeu de la Conscience. Tout est conscience, par conséquent la matière aussi. Ce sont des niveaux de vibrations ou de plans différents. L'échange, comme tu le dis entre conscience et matière, est un échange d'une conscience éveillée vers une conscience encore endormie, d'un plan à un autre et il y en a une multitude. La matière est actuellement une vibration lente, et heureusement pour l'humain. Cependant il semble que ça accélère.

Je dis heureusement pour l'humain actuellement, car imaginez que dans un niveau plus subtil, les pensées de chacun soient accessibles à tous immédiatement, que les peurs se manifestent immédiatement. Vous croisez une personne dans la rue et elle capte immédiatement ce que vous pensez comme vous captez immédiatement ce qu'elle pense. Avec tous les jugements et pensées que nous avons habituellement, beaucoup de gens seraient très mal à l'aise. Vous avez une peur, par exemple que vous allez vous faire attaquer par quelque chose de féroce, ou que vous allez vous faire cambrioler et la peur se manifeste instantanément. La plus grande partie de nous vivrait un enfer parce que, dans l'ego, les pensées sont majoritairement négatives, justement pour tenter d'éviter nos peurs et blocages.

C'est pour cette raison que je propose à chacun de regarder en lui, avec Amour, pour pouvoir se libérer de ses peurs et blocages. C'est un acte courageux, bien plus courageux que de rejeter la faute sur l'autre. En fait, ces limitations de la conscience sont salutaires tant que nous n'avons pas nettoyé en nous ce qui doit l'être.

Pour en revenir au jeu de la Conscience, comme je le dis plus haut, il y a la conscience Une qui se fractionne ou s'infuse en toute chose pour pouvoir s'auto-expérimenter. La conscience Une est toujours consciente d'elle-même et de tout ce qui est créé à l'intérieur d'elle-même. Mais dans sa création par fractionnement ou infusion, des forces et mouvements sont créés. Le fractionnement se fait sur une multitude de niveaux de conscience et à l'intérieur de ses différents niveaux dans une infinité de choses ou d'objets différents. Plus le fractionnement se fait dans les couches « lentes », plus il y a un oubli de la source et l'illusion de la séparation.

Au niveau de la matière, bien souvent, nous avons oublié ce que nous sommes et d'où nous venons. Nous avons oublié l'Unité dans la multiplicité et l'éternel dans l'éphémère. Ceci crée un mouvement de l'Unité vers le multiple pour expérimenter et du multiple vers l'Unité pour retrouver la Source. Plus nous en sommes loin, plus il y a de souffrances et plus nous nous rapprochons, plus nous redécouvrons que c'est absolument parfait, magnifique et participons

joyeusement. Nous pouvons retrouver par le travail intérieur notre véritable nature et alors, nous pouvons commencer à créer dans ce monde depuis ce point de vue et non depuis le point de vue de l'ego. C'est ce que nous pouvons faire. Il y a dans l'inconscient quelque chose qui sait et nous pousse à rechercher ce manque, cet Amour, et à retrouver petit à petit ce que nous sommes, à nous rapprocher de plus en plus de la Conscience. C'est la source de toute enquête, qu'elle soit scientifique ou spirituelle, sur la recherche de ce que nous sommes. Au niveau de la matière d'abord, puis de ce qui précède ou permet la manifestation de la matière pour pouvoir l'amener dans la matière et ça continue de remonter jusqu'à la conscience Une.

Peut-on seulement imaginer la beauté de cela ? C'est un jeu d'Amour et de création infini.

Concernant le rôle du cerveau en tant qu'interface, j'en suis convaincu par l'expérience directe. Je crois que tous ceux qui ont vécu une expérience similaire, et les cas ne sont pas si rares qu'il n'y paraît, en sont convaincus. Comme tu le mentionnais, il y a même des scientifiques totalement opposés à cette idée qui ont changé d'avis après une telle expérience. Lorsque cela est vécu, n'y a plus de doute, mais je comprends parfaitement ceux qui doutent ou même qui n'y croient pas, j'en faisais partie.

Finalement, vivre une expérience, c'est de la science personnelle et il n'y a pas de meilleure preuve. C'est comme ça, à chacun de découvrir par lui-même. Encore une fois, il est sain de douter et de ne pas croire aveuglément l'histoire d'un autre, mais sans tomber dans l'autre extrême qui est le déni ou le rejet. L'expérience personnelle directe est ce qui amènera la preuve à chacun quand il sera temps.

Cette ouverture qui est en train d'arriver à de plus en plus de personnes va également amener énormément de changement dans la conception même qu'on se fait de la vie et donc dans la manière de vivre. Ce sera très bénéfique.

La phase de transition est toujours un peu délicate, car elle remet des certitudes en question et qu'il faut les dépasser, mais lorsqu'un seuil sera atteint, il ne sera plus possible de ne pas l'admettre et alors le changement interviendra rapidement et dans quelque temps ce sera une évidence.

Il faut comprendre que tout ce qui est dit ici est au niveau collectif. Au niveau individuel, dès que vous vous éveillez à cette conscience et plus vous vivez cela, moins la souffrance a de prise sur vous jusqu'à disparaître. Plus vous vous libérez, plus vous aidez le collectif également. Là aussi il y a une interaction entre l'individuel et le collectif. Cette ouverture arrive et arrivera pour tout le monde, dès que c'est le moment. On ne peut pas imposer cela. La vie, les expériences individuelles font que chacun s'ouvre quand il est prêt et quand il le souhaite, lorsqu'il se l'autorise et l'assume. Plus il y a de gens qui s'ouvrent individuellement, plus ça facilite l'ouverture dans le collectif, le mouvement s'accélère. Parce que nous sommes tous cela.

Il y a une question plus spécifique que j'aimerais te poser. Est-ce que la science peut expliquer pourquoi certaines personnes vivent des états modifiés de conscience non ordinaires spontanément et d'autres volontairement ?

Louis : Pour le moment non. Il y a des hypothèses. Certains pensent qu'il y a une prédisposition génétique à avoir ce type d'expérience avec une anormalité du fonctionnement cérébral se caractérisant par une activité neuronale de type épileptogène. Les personnes pouvant contrôler ses expériences auraient développé une expertise dans leur "hallucination." Les chercheurs Dethiollaz et Fourrier de l'Institut Suisse des Sciences Noétiques ont étudié pendant plusieurs années le cas d'un jeune homme capable de faire des sorties hors de son corps sur demande (Dethiollaz et Fourrier, 2016). Il est né avec cette faculté. Il l'a développée avec de l'entraînement pour en avoir un contrôle plus grand. Il ne présente pourtant pas d'anomalie au niveau cérébral, même si des investigations plus poussées devraient être menées pour en être plus certain encore.

Pour ma part, je renverse plutôt cette idée d'un cerveau pathologique. La maîtrise des ondes cérébrales – que l'on soit conscient ou non d'en être capable – serait un signe d'évolution naturelle de l'une de nos facultés. Il n'y a qu'à voir les effets de la méditation et de la prière, lesquelles peuvent être vues indirectement comme un contrôle de son activité neuronale, sur la santé mentale des individus. Par ailleurs, le neurofeedback, technique qui permet d'entraîner l'individu à maîtriser ses ondes cérébrales, a des effets très marqués sur la réduction de l'anxiété et de l'agitation du mental. Toutes ces pratiques, nous l'avons vu aussi précédemment, induisent ensuite des changements stables dans le cerveau. Avec de la motivation et de l'entraînement, nous pourrions possiblement tous arriver à vivre une sortie hors du corps. Maintenant, cela ne signifie pas que les personnes qui font ces expériences sont forcément plus évoluées spirituellement que les autres. Ils ont juste une compétence, parmi d'autres, plus développée. C'est comme pour la musique ; certains ont des prédispositions, d'autres ont besoin d'énormément de pratique. L'intérêt d'une expérience de sortie hors du corps est à mon avis de faire l'expérience d'être plus qu'un corps. Le reste est superflu.

Je pense d'ailleurs, et je ne suis de loin pas le seul, que les services secrets et les armées dans le monde entier utilisent des personnes avec ce type de prédisposition pour des missions de la plus haute importance. Les personnes sélectionnées, sans même parler des sélectionneurs, ne sont pas forcément bien intentionnées. Un autre danger est l'utilisation du contrôle des ondes cérébrales et des états modifiés de conscience non ordinaires, que ce soit par le biais de la méditation, du neurofeedback ou d'une autre technique encore, à des fins d'optimisation des performances. En faisant cela dans ce but, on risque d'oublier le respect du corps, et on tombe dans la compétition avec pour point de mire l'Homme "machine" qui doit toujours faire mieux et plus vite. Comme pour tout progrès, qu'il soit technologique ou pas, l'humain doit faire preuve de sagesse pour ne pas tomber dans l'avidité et la cupidité.

Vincent : Oui, je te rejoins là aussi. Nous arrivons à la vie avec des prédispositions, peu importe le domaine. Ces prédispositions sont révélées

rapidement ou pas en fonction de l'éducation que l'on reçoit aussi de nos parents, nos enseignants, la société dans laquelle on grandit. Il serait d'ailleurs intéressant de voir d'où viennent ces prédispositions. Actuellement en occident, si un enfant arrive avec des facultés d'analyse, une facilitation à mémoriser par exemple, il va rapidement donner satisfaction et être considéré comme brillant et intelligent à l'école. Si un autre, peut-être son frère ou sa sœur, tout ça pour dire que ce n'est pas forcément génétique, arrive avec des prédispositions à l'imagination, à la création artistique, elle sera, il y a bien des chances, considérées comme « rêveuse et peu attentive » et devra faire des efforts importants pour « rentrer dans le moule ». Et si une troisième arrive avec des prédispositions à entendre ou voir ce que la majorité n'entend ou ne voit pas, à moins d'avoir des parents très ouverts qui l'accompagne ou une assurance en elle-même très forte, elle va être confrontée à un problème « je suis incomprise et plus j'insiste plus on me prend pour une personne anormale ». Il est probable que l'enfant se ferme à tout ça pour pouvoir s'intégrer dans la société ou alors il lui faut une force de caractère peu commune pour l'assumer, alors que dans d'autres cultures il serait considéré comme un être spirituellement plus avancé. Cet enfant a bien des chances de refouler toute une partie de ce qu'il sait, et il devra faire un gros travail pour le retrouver alors que c'est déjà là, c'est dommage.

Concernant l'évolution spirituelle pour ceux qui vivent des expériences, je suis également d'accord avec toi. Est-ce dans le but d'amener une compréhension nouvelle, de découvrir plus profondément ce que l'on est, d'amener un peu de paix, d'Amour ou de profiter dans un but personnel ? Si vous obtenez un pouvoir maintenant, qu'en faites-vous ? C'est l'utilisation qu'on en fait qui est déterminante à l'évolution d'une personne.

Le plus important, comme tu le mentionnes est qu'il faut amener de la sagesse dans ces recherches. L'important est la conscience qui donne l'objectif, le but de la recherche.

Il me semble bon de changer l'état d'esprit. La grande partie du système actuel est basée sur l'ego, avec, bien souvent, comme objectif principal le profit

individuel, le pouvoir, la gloire, etc. Ceci amène le système à devenir de plus en plus stressant, d'une part, mais plus grave, malsain pour tout le monde. Cette rentabilité à tout prix, l'obligation de résultat ne soutiennent pas la créativité, mais l'asservissement, la contrainte et la mise à l'écart de ce qui n'est pas « conforme » à l'attente de la société basée sur la rentabilité et le profit. L'humain est devenu un outil au service de cette dernière.

J'ai rencontré des médecins avec qui j'ai discuté et qui sont convaincus de tout cela, mais qui n'osent pas en parler ouvertement, parce qu'ils se font rejeter par leurs pairs et par peur de perdre leur emploi. Tout cela est induit par ce fonctionnement et il changera avec les personnes qui auront le courage de dire ce qu'elles pensent, ce qu'elles ont constaté elles-mêmes et peut-être même vécu. Une fois que ce tabou tombera, l'évidence se révèlera rapidement. Il n'y a pas besoin d'un nombre énorme de personnes, il y a un seuil où la bascule s'effectuera et le reste suivra naturellement.

Il faut changer l'objectif des recherches de se protéger et détruire par peur d'accueillir et s'épanouir. Elles ne doivent pas être faites dans le but de dominer, de se protéger des peurs. C'est ce qui s'est passé le plus souvent jusqu'à maintenant, les recherches et avancées viennent souvent des recherches militaires, se défendre, espionner, attaquer. C'est toujours un système de protection face à des peurs intérieures, un fonctionnement basé sur l'ego.

Cette chute, ce changement peut intervenir soit brutalement, car nous ne comprenons pas et nous nous enfonçons dans ce système qui devient de plus en plus injuste et aberrant, et qui s'effondrera soudainement de lui-même. Soit plus calmement dans un changement né d'une prise de conscience amenant plus d'Amour de soi et de son prochain, de respect de soi et de l'autre également, en osant dire ce qu'on pense sans craindre pour sa carrière ou sa réputation, et en sachant écouter sans juger la vision de l'autre. En remettant l'humain au centre des préoccupations et non plus les intérêts d'une personne ou d'un groupe et encore moins de sociétés.

Ce qui est dit dans les derniers paragraphes et un peu plus haut est pour le mental. Du point de vue de la conscience que nous sommes au-delà du mental, tout est parfait. Tant que nous ne comprenons pas, ce sont les expériences que nous devons vivre pour amener cette compréhension et sortir de cette vision égotique. Les événements de la vie permettent de constater par l'expérience qu'un système basé sur l'ego n'est pas bon, nous apprenons par l'expérience directe individuellement et collectivement. C'est le changement intérieur par l'ouverture de conscience qui amènera le changement à l'extérieur dans la société. L'ouverture de conscience personnelle amène cette perception et permet de sortir de la souffrance tout en étant dans la société.

Il y a pour tout le monde deux manières d'avancer, de s'apercevoir que nous ne sommes pas l'ego. Une voie basée sur la découverte intérieure et l'autre basée sur les événements extérieurs. La première est une façon consciente de le faire et la deuxième inconsciente. De toute manière, la deuxième amène inévitablement à la première, car c'est là que réside le Soi, mais le parcours est plus chaotique, car nous devons vivre des expériences pénibles pour l'ego auquel nous sommes identifiés jusqu'à la compréhension et la libération. Elles sont donc, de ce point de vue, nécessaires à la prise de conscience.

Ce sera un changement profond de la société. Que ce soit après une chute brutale ou d'une manière plus douce, l'ouverture de conscience va amener un changement d'une vision où l'humain est au service de la société vers une vision où l'humain est le centre, avec une société à son service. De nouvelles grandes découvertes apporteront des solutions qui seront mises à disposition de tous, car la véritable joie est là, dans le fait de donner de la joie et du bien-être.

Il faut éléver le niveau de conscience au-dessus du fonctionnement de l'ego. Chaque personne qui s'éveille à cet état de conscience est une aide précieuse, car elle favorise à son tour le changement et c'est ce qui passe de plus en plus.

Que chacun regarde en lui tous les jugements qui surgissent constamment sur les autres dans toutes les situations de la vie, le non-respect avec ce qui n'est pas

nos idées et ce que nous voulons. Que chacun observe ses pensées et constate comme, au début pour le plus grand nombre, la majorité de ces dernières sont négatives, voire dégradantes, contre soi-même et contre les autres. Tout cela à cause des peurs que nous avons créées.

Nous vivons beaucoup trop dans la peur, souvent même pas reconnue, il faut s'en libérer. Nous pouvons nous entraider dans ce travail plutôt que de profiter des peurs et faiblesses de l'autre.

Plus nous nous libérons, plus nous le souhaitons aux autres. Ce qui commence par un travail personnel se termine dans le partage. C'est encore un paradoxe qui tombe, le travail personnel nous ouvre aux autres.

Petit à petit nous découvrirons ce qu'il y a derrière ces peurs qui déclenchent tous ces comportements nocifs, notre essence qui est Amour. Cet amour inconditionnel que nous pouvons offrir. Il n'y a pas lieu de stigmatiser, critiquer ou combattre le système actuel avec violence, mais accompagner le changement avec Amour et compassion sans forcer. Nous ne pouvons pas forcer l'autre, nous pouvons expliquer notre point de vue, montrer que nous vivons bien plus sereinement, en paix avec nous-même. C'est à chacun de voir et changer personnellement à son rythme, mais nous pouvons accueillir et conforter l'autre dans les remises en question profondes qui s'opèrent sans jugement, juste dire que nous sommes passés par là et que c'est un cadeau magnifique qu'ils sont en train de se faire et de faire aux autres. Voir une personne s'épanouir et se retrouver est le plus beau des cadeaux.

Chacun trouvera ce qu'il cherche au fond de lui depuis toujours, parce que tout est en nous. Ce que nous cherchons est en nous et ce qui nous empêche de le voir aussi.

L'ouverture et l'intégration de cette connaissance à travers une meilleure compréhension de nous-même changera notre mode de fonctionnement. La science a un rôle important à jouer pour démontrer que nous sommes plus qu'un

corps physique et pour permettre de répandre cette ouverture et cette connaissance auprès du plus grand nombre.

Selon toi d'ailleurs, quelles sont les pistes futures à suivre en neurosciences pour faire avancer notre compréhension des états modifiés de conscience non ordinaires et de la conscience en général ?

Louis : Je suis persuadé que les progrès de la recherche scientifique dans ce domaine seront possibles grâce à la multidisciplinarité ; la collaboration étroite entre biologistes, physiciens, psychologues, médecins, thérapeutes en médecine alternatives et peut-être d'autres encore, permettra de faire de réels progrès. Il s'agira déjà de répliquer en mieux, sur le plan méthodologique et sur le plan de la diversité des mesures, les résultats des recherches existantes. Il me semble important de combiner les types de mesures physiologiques et de trouver un moyen fiable de vérifier, voire aussi de quantifier, la présence de ce qui est invisible à nos yeux, comme la conscience lors d'une sortie hors du corps par exemple.

J'attends également l'émergence d'études neuropsychologiques sur la télépathie, la vision à distance et des expérimentations avec des personnes qui seraient capables de communiquer avec des âmes défuntes (des médiums) et des personnes capables de canaliser des consciences se trouvant sur un autre plan que le nôtre (ce que certains nomment "des anges" ou simplement "des esprits"). Est-ce que leur cerveau fonctionne de la même manière quand ils sont en communication avec ces entités que quand ils communiquent avec des personnes réelles ou qu'ils imaginent simplement communiquer avec des entités ?

Il y aussi le projet "human brain project" de l'école polytechnique fédérale de Lausanne qui pourrait être intéressant pour faire avancer notre compréhension de la conscience. Des chercheurs collectent sans relâche depuis maintenant plusieurs années des données concernant comment notre cerveau fonctionne et les retroussent numériquement afin de simuler le cerveau humain. En y incluant tous les résultats des travaux sur la méditation et les états modifiés de conscience

en général, cela pourrait permettre d'obtenir un modèle cohérent sur le fonctionnement de cette interface physique qu'est notre cerveau.

Pour conclure, j'ai envie de souligner que le plus important dans la suite sera l'attitude de tolérance de chacun envers l'autre ; le scientifique et celui qui vit ces expériences d'états modifiés de conscience non ordinaires. Il ne s'agira pas de "partir en guerre contre les dogmes de la science", mais plutôt d'amener la science à se dépasser, comme cela fut le cas, maintes fois dans le passé. Il est facile pour moi de prôner une ouverture à l'idée d'une conscience indépendante du corps et à une vie après la mort physique, puisque j'ai vécu personnellement des expériences qui m'ont bousculé complètement dans mes croyances. Comment pourrai-je me permettre de juger quelqu'un qui n'a jamais vécu d'expérience de ce type ? Les gens ont le droit de douter et d'être sceptiques. Et heureusement dans un sens, car cela nous pousse à être meilleurs dans nos travaux et nos arguments.

Références

- Achterberg Jeanne, Cooke, Karin, Richards, Todd, Standish, Leanna J., Kozak Leila, and L. J. (2005). Evidence for Correlations Between Distant Intentionality and Brain Function in Recipients : A Functional Magnetic Resonance Imaging Analysis. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 11(6).
- Arambula, P., Peper, E., Kawakami, M., & Gibney, K. H. (2001). The physiological correlates of Kundalini Yoga meditation : A study of a Yoga master. *Applied Psychophysiology Biofeedback*, 26(2), 147–153.
- Astin, J. A., Harkness, E., & Ernst, E. (2000). T (2000). Ann Intern Med., (132), 903–910.
- Beauregard, M., Courtemanche, J., Paquette, V., & St-Pierre, É. (2009). The neural basis of unconditional love. *Psychiatry Research – Neuroimaging*, 172 (2), 93–98.
- Beauregard, M., & Paquette, V. (2006). Neural correlates of a mystical experience in Carmelite nuns. *Neuroscience Letters*, 405(3), 186–190.
- Bergouignana, L, Nybergb, L, and Ehrssona HH. (2014) Out-of-body–induced hippocampal amnesia. *PNAS*, 2014, 7.

Berkovich-Ohana, A., Glicksohn, J., & Goldstein, A. (2013). Studying the default mode and its mindfulness-induced changes using EEG functional connectivity. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 9(10), 1616–1624.

Blanke O, Landis T, Spinelli L, Seeck M (2004) Out-of-bodyexperience and autoscoppy of neurological origin. *Brain* 127 :243–258.

Blanke O, Ortigue, S, Landis T, Seeck M (2002). Neuropsychology : Stimulating illusory own-body perceptions. *Nature* 419, 269-270.

Bourdin P, Barberia, T, Oliva R, Slater M (2017). A virtual out-of-body experience reduces fear of death. *PLoS ONE* 12(1).

Braithwaite JJ, Broglia E, Bagshaw AP, Wilkins AJ. (2013). Evidence for elevated cortical hyperexcitability and its association with out-of-body experiences in the non-clinical population : new findings from a pattern-glare task. *Cortex* 49, 793-805.

Braithwaite JJ, Samson, D Apperly, I, Broglia, E, Hulleman, J. (2011). Cognitive correlates of the spontaneous out-of-body experience (OBE) in the psychologically normal population : evidence for an increased role of temporal lobe instability, body distortion processing, and impairments in own-body transformations. *Cortex* 47, 839-53.

Britton, W. B., & Bootzin, R. R. (2004). Near-Death Experiences and the Temporal Lobe. *Psychological Science*, 15(4), 254–258.

Chan, J. S. M., Ho, R. T. H., Wang, C. W., Yuen, L. P., Sham, J. S. T., & Chan, C. L. W.

(2013). Effects of qigong exercise on fatigue, anxiety, and depressive symptoms of patients with chronic fatigue syndrome-like illness : A randomized controlled trial. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2013.

Chiesa, A., & Serretti, A. (2010). A systematic review of neurobiological and clinical features of mindfulness meditations. *Psychological Medicine*, 40, 1239–1252.

Condon, P., Desbordes, G., Miller, W. B., & DeSteno, D. (2013). Meditation Increases Compassionate Responses to Suffering. *Psychological Science*, 24(10).

De Araujo, D. B., Ribeiro, S., Cecchi, G. A., Carvalho, F. M., Sanchez, T. A., Pinto, J. P.,... Santos, A. C. (2012). Seeing with the eyes shut : Neural basis of enhanced imagery following ayahuasca ingestion. *Human Brain Mapping*, 33(11), 2550–2560.

Dethiollaz et Fourrier (2016). Voyage aux confins de la conscience. Dix années d'exploration scientifique des sorties hors du corps. Le cas Nicolas Fraisse. Guy Trédaniel. Paris.

Devi, S. K., Chansauria, J. P., & Udupa, K. N. (1986). Mental depression and Kundalini yoga. *Ancient Science of Life*, 6(2), 112–8.

Devinsky, O., & Lai, G. (2016). Spirituality and Religion in Epilepsy. *Epilepsy & Behavior*, 12(4), 636–643.

Ehrsson, H. H. (2007). The Experimental Induction of Out-of-Body Experiences. *Science*, 317(5841), 1048.

Ernst, E. (2003). Distant healing — An “update” of a systematic review. *Wiener Klinische Wochenschrift*, 115(7), 241–245.

Fredrickson, B. L., Cohn, M. A., Coffey, K. A., Pek, J., & Finkel, S. M. (2008). Open hearts build lives : Positive emotions, induced through loving-kindness meditation, build consequential personal resources. *Journal of Personality and Social Psychology*. 95(5), 1045-1062

Garrison, K. A., Scheinost, D., Constable, R. T., & Brewer, J. A. (2014). BOLD signal and functional connectivity associated with loving kindness meditation. *Brain and Behavior*, 4(3), 337–347.

Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes : implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348–362.

Gschwind, M., & Picard, F. (2014). Ecstatic epileptic seizures – The role of the insula in altered self-awareness. *Epileptologie*, 31, 87–98.

Hammerschlag, R. (2014). Biofield-based therapies : a systematic review of physiological effects on practitioners during healing. *Explore (New York, N.Y.)*, 10(3), 150–161.

Hariri, A. R., & Holmes, A. (2016). Genetics of emotional regulation : the role of the serotonin transporter in neural function. *Trends in Cognitive Sciences*, 10 (4), 182–191.

Heydrich, L., Lopez, C., Seeck, M., & Blanke, O. (2011). Partial and full own-body illusions of epileptic origin in a child with right temporoparietal epilepsy. *Epilepsy and Behavior*, 20(3), 583–586.

Hoffman, E. (année inconnue). Brainmapping the Effects of Deeksha. A Case Study of Awakened Maneka Philipson. www.newbrain-newworld.com.

Hoffman, E. (2012). New brain new world. Hay House UK.

Hoffmann, E., Keppel, J. M., Hesselink, K., & da Silveira Barbosa, Y.-W. M. (2001). Effects of a Psychedelic, Tropical Tea, Ayahuasca, on the Electroencephalographic (EEG) Activity of the Human Brain during a Shamanistic Ritual. *MAPS Bulletin*, (Spring), 25–30.

Hunsinger, M., Livingston, R., & Isbell, L. (2013). The Impact of Loving-Kindness Meditation on Affective Learning and Cognitive Control. *Mindfulness*, 4(3), 275–280. <http://doi.org/10.1007/s12671-012-0125-2>.

Jerath, R., Barnes, V. A., Dillard-Wright, D., Jerath, S., Markwalter, B., & Hamilton, B. (2012). Dynamic Change of Awareness during Meditation Techniques : Neural and Physiological Correlates. *Frontiers in Human Neuroscience*, 6 (AUGUST), 131.

Jindani, F., Turner, N., & Khalsa, S. B. S. (2015). A Yoga Intervention for Posttraumatic Stress : A Preliminary Randomized Control Trial – ProQuest Psychology Journals – ProQuest, 2015.

Kabat-Zinn J (1994). Wherever You Go, There You Are : Mindfulness Meditation in Everyday Life. Hyperion : New York.

Kawano, K., Yamamoto, M., Kokubo, H., T. M. (2000). EEG Alpha Waves of a Receiver in a Remote Action Experiment. *J Intl Soc Life Info Science*, 18(2), 395–397.

Kim, S. H., & Hamann, S. (2007). Neural correlates of positive and negative emotion regulation. *Journal of Cognitive Neuroscience*, 19 (5), 776–798.

Kinser, P. A., Bourguignon, C., Whaley, D., Hauenstein, E., & Taylor, A. G. (2013). Feasibility, acceptability, and effects of gentle Hatha yoga for women with major depression : Findings from a randomized controlled mixed-methods study. *Arch. Psychiatr Nurs.* June ; 27(3): 137–147.

Lee, T. M. C., Leung, M. K., Hou, W. K., Tang, J. C. Y., Yin, J., So, K. F.,... Chan, C. C. H. (2012). Distinct neural activity associated with focused-attention meditation and loving-kindness meditation. *PLoS ONE*, 7(8).

Leung, M. K., Chan, C. C. H., Yin, J., Lee, C. F., So, K. F., & Lee, T. M. C. (2013). Increased gray matter volume in the right angular and posterior parahippocampal gyri in loving-kindness meditators. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 8(1), 34–39.

Lutz, A., Brefczynski-Lewis, J., Johnstone, T., & Davidson, R. J. (2008). Regulation of the neural circuitry of emotion by compassion meditation : Effects of meditative expertise. *PLoS ONE*, 3(3), 1–10.

Marchand, Wi. R. (2012). Mindfulness-based stress reduction, mindfulness-based cognitive therapy, and Zen meditation for depression, anxiety, pain, and psychological distress. *Journal of Psychiatric Practice*, 18(4), 233–252.

Masters, K. S., Spielmans, G. I., & Goodson, J. T. (2006). Are there demonstrable effects of distant intercessory prayer ? A meta-analytic review. *Annals of Behavioral Medicine : A Publication of the Society of Behavioral Medicine*, 32(1), 21–26.

Modestino, E. J. (2016). Neurophenomenology of an altered state of consciousness : An fMRI case study. *Explore : The Journal of Science and Healing*, 12(2), 128–135.

Morishima, Y., Schunk, D., Bruhin, A., Ruff, C. C., & Fehr, E. (2012). Linking brain structure and activation in temporoparietal junction to explain the neurobiology of human altruism. *Neuron*, 75(1), 73–79.

Narayan, A., Kamat, M., Khanolkar, S., Kamat, S., Desai, S.R., Dhume, R.A. (1990). Quantitative Evaluation of Muscle Relaxation Induced by Kundalini Yoga with the Help of EMG Integrator. *Indian J Physiol Pharmacol.* 34(4): 279-81.

Palhano-Fontes, F., Andrade, K. C., Tofoli, L. F., Jose, A. C. S., Crippa, A. S., Hallak, J. E. C., ... De Araujo, D. B. (2015). The psychedelic state induced by Ayahuasca modulates the activity and connectivity of the Default Mode Network. *PLoS ONE*, 10(2), 1–13.

Pike Chris, Vernon David, and Hald Lea A.. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*. October 2014, 20(10): 780-786.

Radin, D. I. (2004). Event-Related Electroencephalographic Correlations Between Isolated Human Subjects. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 10(2), 315–323.

Riba, J., Romero, S., Grasa, E., Mena, E., Carrió, I., & Barbanoj, M. J. (2006). Increased frontal and paralimbic activation following ayahuasca, the panamazonian inebriant. *Psychopharmacology*, 186(1), 93–98.

Shannahoff-Khalsa, D. S. (2005). Patient perspectives : Kundalini yoga meditation techniques for psycho-oncology and as potential therapies for cancer. *Integr Cancer Ther*, 4(1), 87–100.

Shannahoff-Khalsa, D.S., Beckett, L.R. (1996). Clinical case report : efficacy of yogic techniques in the treatment of obsessive compulsive disorders. *Int J Neurosci.* 85(1-2):1-17.

Shannahoff-Khalsa D.S., Ray L.E., Levine S., Gallen C.C., Schwartz B.J., Sidorowich, J.J. (1999). Randomized controlled trial of yogic meditation techniques for patients with obsessive-compulsive disorder. *CNS Spectr.* 4(12):34-47.

Shiflett, S. C., Nayak, S., Bid, C., Miles, P., & Agostinelli, S. (2002). Effect of Reiki treatments on functional recovery in patients in poststroke rehabilitation : A pilot study. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 8(6), 755–763.

Smith AM and Messier C. (2014) Voluntary out-of-body experience : an fMRI study. *Frontiers in human neuroscience* 8, 70.

Tart, C.T. (1969). *Altered States of Consciousness : A Book of Readings*. New York : Wiley.

Tart, C.T. (1998). Six studies of out-of-body experiences. *Journal of Near-Death Studies* 17(2), 73–99.

Taylor, J. B. (2008). *My stroke of insight*. London : Hodder & Stoughton.

Urgesi, C., Aglioti, S. M., Skrap, M., & Fabbro, F. (2010). The Spiritual Brain : Selective Cortical Lesions Modulate Human Self-Transcendence. *Neuron*, 65 (3), 309–319.

Venkatasubramanian, G., Jayakumar, P., Nagendra, H., Nagaraja, D., Deeptha, R., & Gangadhar, B. (2008). Investigating paranormal phenomena : Functional brain imaging of telepathy. *International Journal of Yoga*, 1 (2), 66–71.

Wang, Z., Norton, L., Matthew Hutchison, R., Ives, J.R., Mirsattari, S.M., 2012. *Spontaneous EEG-Functional MRI in Mesial Temporal Lobe Epilepsy : Implications for the Neural Correlates of Consciousness*. *Epilepsy Research and Treatment*, Volume 2012, Article ID 385626, 10 pages.

Weng, H. Y., Fox, A. S., Shackman, A. J., Stodola, D. E., Caldwell, J. Z. K., Olson, M. C., ... Davidson, R. J. (2013). Compassion training alters altruism and neural responses to suffering. *Psychological Science*, 24 (7), 1171–80.

Zeev-Wolf, M., Dor-Ziderman, Y., Goldstein, A., Bonne, O., Abramowitz, E. (2017). Oscillatory brain mechanisms of the hypnotically-induced out-of-body experience. *Cortex*, 96, 19–30.

Remerciements

Nous aimions remercier toutes les personnes qui nous ont aidés et soutenus dans l'élaboration de ce livre. Un grand merci à Nathalie, Ileana, Mélanie et André pour leurs lectures, corrections et commentaires qui ont permis d'améliorer ce travail. Un grand merci aussi aux auteurs des préfaces qui nous ont fait un immense honneur en acceptant de préfacer notre livre et à Fred. Enfin, nous remercions nos familles et dédions ce livre à nos enfants.

Table des matières

[Préface 1](#) 5

[Préface 2](#) 9

[Introduction qui sommes-nous ?](#) 13

[Avant le dialogue, la rencontre](#) 13

[Quelques définitions préalables](#) 15

[Le cerveau en quelques mots](#) 19

[Méditation et émotions](#) 29

[Soins à distance](#) 59

[Expérience de sortie hors du corps](#) 95

[Kundalini](#) 125

[Amour et compassion](#) 149

[Expansion de conscience](#) 171

[Discussions : un nouveau pont entre la science et la spiritualité](#) 199

[Références](#) 249

[Remerciements](#) 265